

Андрусь Белавешкін

Воля да жыцьця

---

дапаможнік па  
ўсьвядомленным здароўі

Кіпр, Пафас, 2024

(с) Беларусь, Менск, 2019



# Зъмест

Уступ . . . . .	7
Разъдзел 1. Гісторыя здароўя . . . . .	9
1. Здароўе не галоўнае?! . . . . .	9
2. Парадокс здароўя . . . . .	12
3. Здароўе як вайна з сабой і съветам . . . . .	16
4. Гісторыя здароўя . . . . .	17
5. Антычная канцэпцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесьці на дыету» . . . . .	19
6. Здароўе ці хвароба, норма ці здароўе? . . . . .	20
7. Рэсурс здароўя . . . . .	23
8. Залішняе здароўе . . . . .	27
9. Культура здароўя . . . . .	29
Разъдзел 2. Хваробы ладу жыцьця . . . . .	35
1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзеняня . . . . .	35
2. Эвалюцыя і здароўе . . . . .	39
3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных . . . . .	42
4. Ежа багатых і бедных . . . . .	45
5. Шматгаловая гідра: мэтабалічны сындром . . . . .	46
6. Аўтамунныя і алергічныя захворваньні . . . . .	50
7. Хранічнае запаленяне . . . . .	53
8. Атлусьценьне . . . . .	55
9. Дэпрэсія . . . . .	59
10. Блізарукасць . . . . .	61
11. Акнэ і аксэлерация . . . . .	62
12. Лад жыцьця, лібіда і фэртыльнасць . . . . .	63
13. Даўгалецьце і старэнне . . . . .	65
14. Ваш біялягічны ўзрост . . . . .	68
Разъдзел 3. Прынцыпы здароўя . . . . .	71
1. Прынцып вымярэння здароўя . . . . .	71
2. Прынцып «што і як вымяраць» . . . . .	75
3. Прынцып «прасьцей, не ўскладняйце» . . . . .	82
4. Прынцып «залатой сярэдзіны» . . . . .	84
5. Прынцып 80/20 . . . . .	87
6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу . . . . .	88
7. Прынцып «бочкі Лібіха» . . . . .	91
8. Прынцып «не нашкодзь» . . . . .	93
9. Прынцып штангі . . . . .	96
10. Прынцып сыштэмы . . . . .	97
11. Прынцып «выкарыстоўрай або страціш» . . . . .	99
12. Прынцып узаемаўплыву . . . . .	100
13. Прынцып «разарваць заганнае кола» . . . . .	102
Разъдзел 4. Харчаванье . . . . .	106
1. Харчаванье як аснова здароўя . . . . .	106
2. Уплыў на здароўе . . . . .	108
3. Рэжым харчаванья: калі есьці? . . . . .	110
4. Арганізацыя трапезы. Як есьці? . . . . .	116
5. Продукты: агульныя крытэрыі выбару. Што есьці? . . . . .	119
6. Вугляводы . . . . .	122

7. Бялкі . . . . .	124
8. Тлушчы . . . . .	126
9. Водна-солевы баланс . . . . .	127
10. Кіраваньне колькасцю. Колькі есьці? . . . . .	128
11. Падтрымка асяродзьдзя . . . . .	131
12. Структура цела . . . . .	136
<b>Разъдзел 5. Рухальная актыўнасць . . . . .</b>	<b>144</b>
1. «Маларухомы» мозг . . . . .	144
2. Здароўе і рух . . . . .	145
3. Меней сядзець . . . . .	149
4. Болей нетрэніроўнай актыўнасці . . . . .	151
5. Аэробная актыўнасць . . . . .	153
6. Анаэробная актыўнасць . . . . .	154
7. Высокайнтэнсіўныя інтэрвальныя практыкаваньні . . . . .	156
8. Спонтанная рухальная актыўнасць . . . . .	157
9. Рэжым фізычнае актыўнасці . . . . .	158
10. Бяз скрайнасцяў . . . . .	160
11. Цягліцы . . . . .	161
12. Цяглічная маса, сіла і функцыя . . . . .	162
13. Кардыярэсъпіраторныя тэсты . . . . .	163
<b>Разъдзел 6. Сон, біяритмы і сінхранізацыя . . . . .</b>	<b>166</b>
1. Сон як права і патрэба . . . . .	166
2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну . . . . .	168
3. Цыркадныя рытмы і дэсынхrozы . . . . .	170
4. Чым небяспечны дэфіцыт сну?	172
5. Вечаровае і начное съятло . . . . .	174
6. Ранішняе і дзённае съятло . . . . .	176
7. Тэмпература паветра . . . . .	176
8. Рэгулярнасць засынаньня і абуджэньня . . . . .	179
9. Сыпіце ў цішыні . . . . .	180
10. Харчаванье і сон . . . . .	181
11. Зыменышце вячэрні стрэс . . . . .	183
12. Актыўнасць, задавальненіне, дзённы сон і вільготнасць паветра . . . . .	184
13. Бессань, недых і дэпрывацыя сну . . . . .	186
14. Правільнае абуджэньне і раніца . . . . .	189
<b>Разъдзел 7. Стрэсаўстойлівасць . . . . .</b>	<b>192</b>
1. Што такое стрэс? . . . . .	192
2. Уплыў стрэсу на здароўе . . . . .	195
3. Стрэс і энэргія . . . . .	199
4. Антыстрэсавы рэжым . . . . .	202
5. Добры стрэс . . . . .	206
6. Псыхалагічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці . . . . .	208
7. Жыцьцеўстойлівасць . . . . .	210
8. Аптымізм, гумар і гнуткасць . . . . .	213
9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці. Вагус і аксигенцыя . . . . .	217
<b>Разъдзел 8. Усьвядомленасць . . . . .</b>	<b>223</b>
1. Спыніце свой разум . . . . .	223
2. Што такое ўсьвядомленасць і як яе ўмацаваць? . . . . .	225
3. Чым карысная ўсьвядомленасць для разуму і цела . . . . .	228
4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдряпежнікам . . . . .	230
5. Паўсядзённая ўсьвядомленасць, або Як прачнунца?	231
6. Эмоцыі і ўсьвядомленасць . . . . .	234

7. Розум пачаткоўца . . . . .	236
8. Фармальная практика. Дыхальная мэдытация . . . . .	238
9. Думкі і ўсьвядомленасць . . . . .	239
10. Прыняцьце . . . . .	241
11. Чаканыні . . . . .	242
12. Адпусканье і фальшивая самаідэнтыфікацыя . . . . .	245
13. Эга . . . . .	247
14. Дабрыня і спачуванье . . . . .	249
15. Удзячнасць . . . . .	251
16. Смерць і ўсьвядомленасць . . . . .	252
<b>Раздзел 9. Сацыяльны статус . . . . .</b>	<b>255</b>
1. Воля да сілы . . . . .	255
2. Сацыяльны статус і герархія . . . . .	257
3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гояцца раны? . . . . .	259
4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу . . . . .	261
5. Праца і даход . . . . .	263
6. Адукацыя . . . . .	265
7. Прыважосьць і прывабнасць . . . . .	266
8. Невэрбалльнае: пастава і позірк . . . . .	269
9. Павышэнне статусу . . . . .	271
10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце? . . . . .	277
<b>Раздзел 10. Сацыяльнае атачэнье . . . . .</b>	<b>282</b>
1. Сацыяльны мозг . . . . .	282
2. Эпідэмія самоты . . . . .	285
3. Сацыяльнае атачэнье і здароўе . . . . .	287
4. Сацыяльныя сувязі . . . . .	289
5. Сацыяльнае заражэнье . . . . .	292
6. Развівайце сацыяльныя навыкі . . . . .	294
7. Асабістая мяжы . . . . .	298
8. Небяспекі сацыяльнага асяродзьдзя . . . . .	300
9. Памяняйце асяродзьдзе . . . . .	303
<b>Раздзел 11. Шкоднае асяродзьдзе . . . . .</b>	<b>306</b>
1. Нашае асяродзьдзе і здароўе . . . . .	306
2. Бруднае паветра і здароўе . . . . .	307
3. Барацьба з брудным паветрам . . . . .	309
4. Вуглякіслы газ у памяшканыні . . . . .	311
5. Шум . . . . .	312
6. Як змагацца з шумам . . . . .	314
7. Хворы дом — хворыя жыхары . . . . .	316
8. Пыл, кляшчы і цывіль . . . . .	318
9. Электрамагнітныя палі ды электрастатычная электрычнасць . . . . .	320
10. Вільготнасць паветра . . . . .	321
11. Пазъбягайце контакту з таксінамі . . . . .	323
12. Дрэннае асьвятленье . . . . .	324
<b>Раздзел 12. Карыснае асяродзьдзе . . . . .</b>	<b>328</b>
1. Жыцьцё ўнутры дома . . . . .	328
2. Як сонца ўплывае на здароўе? . . . . .	329
3. Правільна выкарыстоўвайце сонца . . . . .	332
4. Тэмпературнае забруджванье . . . . .	334
5. Халадовы і цеплавы пратакол . . . . .	336
6. Карысныя бактэрыі . . . . .	339
7. Як палепшыць мікрафлёру . . . . .	341

8. Больш добрых бактэрыяў вакол . . . . .	344
9. Візуальнае асяродзьдзе . . . . .	345
10. Узбагачанае асяродзьдзе . . . . .	347
<b>Разъдзел 13. Лічбавае асяродзьдзе . . . . .</b>	<b>351</b>
1. Жыцьцё анляйн . . . . .	351
2. Уплыў на здароўе . . . . .	353
3. Страта ўвагі. Тонуты мозг . . . . .	358
4. Скажэньне рэальнасці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы . . . . .	360
5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя . . . . .	363
6. Тэхніка бяспекі . . . . .	365
<b>Разъдзел 14. Здаровыя звычкі . . . . .</b>	<b>370</b>
1. Звычкі як шкілет здароўя . . . . .	370
2. Карысць — гэта задавальненне ў будучыні . . . . .	373
3. Тэорыя будучыні . . . . .	375
4. Будучы Я . . . . .	376
5. Упрадкаванье мінулага . . . . .	379
6. Этап разважаньня і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець . . . . .	381
7. Этап разважаньня і падрыхтоўкі: зьбярыце рэсурсы для зьмены . . . . .	383
8. Спакушэнне мозгу . . . . .	386
9. Этап плянаванья . . . . .	388
10. Прынцып маленькіх мэтаў . . . . .	390
11. Парадокс забаронаў . . . . .	391
12. Цыкл дзеяньня. Трыгер, рутына, узнагарода . . . . .	393
13. Этап дзеяньня: актыўная праца над звычкай . . . . .	395
14. Этап утрыманьня звычкі: супрацьдзеяньне зрывам . . . . .	397
15. Кантроль над асяродзьдзем . . . . .	400
16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зьменаў . . . . .	401

# Уступ

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

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

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

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

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

## Здароўе — гэта нашмат больш, чым адсутнасць хваробаў

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

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

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

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

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

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

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

Прыемнага і плённага чытва!

## Падзякі

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

## Гісторыя здароўя

### 1. Здароўе не галоўнае?!

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

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

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

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

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

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

Здароўе ўзынікае спонтанна, пры дасягненіі і асэнсаваньні свайго месца ў жыцьці, пастаноўцы высокіх мэтаў, зъяўленыні цікавасці да сябе і навакольных, дзякуючы жаданню дамагацца большага без залішняй напругі і высілкаў. Не змагайтесь з вашым целам і разумам, яны й так хочуць быць здаровымі.

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

### Пазыбегнуць дыскамфорту, пакутаў і болю

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

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



магае нам прапампаваць арганізм, але і павышае ступень кантролю над сваім целам, што прыводзіць да памяншэння болевае адчувальнасці, паляпшэння стану нават пры існых хваробах.

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

### Павысіць узровень энэргіі, разумовую і фізычную працаздольнасць

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

чыны стомленасці, выгараньня. 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 працуіце з задавальненнем! Упэўнены, што мацнейшае здароўе забяспечыць вам і высокую працаздольнасць без выгараньня.

Добрая навіна: такая неадаптыўнасць не канчатковая, гэты навык трэніруеца і развіваецца. Здароўе становіцца суперсілай, бо чым большы ваш адаптыўны рэсурс, тым больш вы можаце зрабіць і тым «вышэй сконкнүць». Тоэ, што ў слабога чалавека зь ніzkim узроўнем энэргіі выкліча стому, чалавека з высокім узроўнем энэргіі ня спыніць. Чым вы энэргічнейшы, тым лягчэй атрымліваце тое, чаго хочаце. Многія ўжо зразумелі, што галоўная каштоўнасць – гэта ня час, а менавіта энэргія: любое адхіленыне ад оптымуму вядзе да зыніжэння рэсурсаў здароўя і энэргічнасці. Калі наш арганізм толькі мяркуе магчымы дэфіцыт сілаў, пагрозу свайму стану, ён на аўтапілётце пераходзіць у «рэжым эканоміі».

Менавіта багацьце рэсурсаў здароўя дазваляе нам шчодра выкарыстоўваць свае сілы і накіроўваць іх у поўным абёме на важныя задачы. Энэргія пачынаеца з фізычнага ўзроўню, дзе яе забяспечваюць харчаваныне, рух, сон. З фізычнага ўзроўню яна пераходзіць на псыхалігічны, дзе рэалізуеца ў стрэсаўстойлівасці і ўменыні канцэнтраванаць увагу. Далей, на асабістым і сацыяльным узроўнях, яна раскрываеца ўжо ў выглядзе мэтаў, ка-штоўнасцяў, сэнсаў, якія і кіруюць нашымі дзеяньнямі.



Жаданыне стаць моцным чалавекам, на-рошчаць асабістыя рэсурсы, разві-ваць здольнасці, воля да жыцьця і да ўлады над сабой, інстынкт выжыван-ня і самазахавання – гэта натураль-ныя і здаровыя заахвочвальныя імпуль-сы, якія мае кожны чалавек.

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

## Статья больш прыгожым і прывабным

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

Псыхалягічнае здароўе і ўпэўненасць ня менш прыкметныя, чым фізычная прыгажосць: нават «бліск вачэй» — гэта ня проста мэтафара, а дастаткова дакладны паказынік здароўя.

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

## Жыць даўжэй

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

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

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

## Статья больш шчаслівым

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Пытаныні і заданыні

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

2. Якія вашыя фізычныя і псыхічныя харкторыстыкі падвысяць імавернасць дасягнення ваших мэтаў? Вам важна быць больш уважлівымі, прыгожымі, разумнымі, энергічнымі? Што для вас значыць быць шчасльвымі?

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

## 2. Парадокс здароўя

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

домых намаганьняў. Здароўе — гэта стыль мысьленія, самаідэнтыфікацыя, імкненіне да самарэалізацыі, воля да жыцця. Страціўшы гэтую волю, мы губляем ня проста здароўе, мы губляем сябе.



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

Умацаваныне здароўя сёньня зробіць нас больш здаровымі заўтра, празь месяц, празь 10 гадоў. Калі ж мы ўвесы час бяром пазыку ў свайго здароўя за кошт недасыпу, пераядання і злоўжываньня, то непазыбежна прыйдзе час плаціць па раахунках — заўчастнай старасцю, хваробамі й пакутай. Як пафілязофску заўважыў Сакрат, «здароўе — ня ўсё, але ўсё без здароўя — нішто».

## Піраміда здароўя

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

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

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

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

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

водзяць да таго, што наш мозг пачынае працаўца лепей.

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

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

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

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

### Парадокс здароўя

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

Мы жывём даўжэй, але пачынаем хварэць усё раней. Мы гонімся за камфортом, але цяпло, здаволенне і калірыйная ежа на адлег-

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

### Парадокс таблеткі

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

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

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

### Парадокс «аздараўлення»

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

## Што для вас здароўе? Навошта вам здароўе?



не здравай вагі і аптымальнага харчаваньня на працягу доўгага часу. Многія лічаць, што здароўе — гэта нейкі аднаразовы акт. Напрыклад, можна цэлы дзень ляжаць на канапе, а ўдарная трэніроўка ўсё кампенсуне. Або можна есьці абы-што — і аздаравіцца за тыдзень разгрузочнага 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 кампенсація шкоду свайму арганізму эпізадычны мі дзеямі не атрымаецца. Ня «чысьціце» цела і розум ад бруду, а трymайце цела і розум у чысьціні.

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

Зрэшты, пачаць ніколі ня позна і, зъмяніўши свой лад жыцьця ў любы момант, можна атрымаць пэўную карысць. Я спадзяюся, што гэтая кніга дапаможа вам скласці сваю сістэму 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 значэнні. Гэта добра для лекараў, у якіх ёсьць 15 хвілінаў на пацыента. Але тое, што добра для людзей «у сярэднім», неабязважкова выявіцца карысным асабістам для вас.

Арганізм кожнага чалавека мае свае асаблівасці і нюансы, таму як мэдычныя прэпараты, так і мэтады аздараўлення працу-

юць для ўсіх па-рознаму. Для адных гэты прэпарат будзе карысны, іншыя атрымаюць адно пабочныя эфэкты. У адных рэжым трэніровак прывядзе да інтэнсіўнага цяглічнага росту, у іншых — амаль да нулявых вынікаў. Жывёльныя насычаныя тлушчы шкодзяць людзям з пэўнымі генамі, у той час як астатнія могуць есьці іх бяз шкоды для здароўя.

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

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

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

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

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

Многія людзі ўспрымаюць здароўе і аздараўленыне як нешта, што датычыцца толькі зъмяншэння рызыкі захворванняў. Але гэта ня так: аздараўленыне — гэта ня толькі зъніжэнне рызыкі, гэта неад'емны кампаніент асабістага развіцця. Гэта паляпшэнне працы нашага разуму, развіццё нашай асобы, павышэнне кагнітыўных здольнасцяў,

павелічэнне рэурсаў, сілаў, грошай, часу, уплыву.

Здароўе — гэта самаразвіццё, бясконцы працэс супрацьстаяння разбуральнаму дзеянню часу. Пакуль наука ня можа прапанаваць нічога прарыўнога ў лекаваныні галоўнага ворага — старэння. Выкарыстоўваючы ўсе сучасныя веды, мы можам падвойць 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, зьяўляючы ўсё больш новых мэтадаў лекавання. Мы бачым прыкметны прагрэс у шматлікіх галінах мэдыцыны: павышэнне эфэктыўнасці лячэння розных відаў раку, хваробаў сэрца, мозгу. Умацоўваючы здароўе і падаўжаючы жыццё, мы можам дачакацца моманту, калі тыя праблемы са здароўем, што сённяня 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 адценіні смаку, як дарагія віны з «патэнцыялам старэння».

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

### Пытаныні і заданыні

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

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

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

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

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

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

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

Съвет успрымаецца як агрэсіўнае месца, дзе нам увесы час пагражаюць хваробатворныя бактэрый, дзе спакушаюць прадаўцы марозіва, дзе крадуць нашу ўвагу і нават душу смартфоны, у лёгкія імкненія патрапіць бруднае паветра, а ў мозг увесы час залятаюць дрэнныя навіны. Атрымліваецца, што нам трэба быць пастаніна пільнімі, каб не прапусціць пагрозу, рэгулярна «чысьціцца» сваё цела ад таксынаў і стымуляваць «абарону» арганізму.

### Канцэпцыя «крэпасці ў аблозе»

Праз такі «парадак дня» наш мозг разглядае наша існаваныне асобна ад асяродзія, заўважае ўвесычныя напады шкодных чыннікаў і зводзіць сваё развязвіцьцё адно да способаў распрацоўкі больш дасканалага ўзбраенія. Роля самога чалавека (жаўнера) нязначная, бо камандуюць і прымаюць разэніі толькі палявыя камандыры (урачы), а мы пачуваемся адстароненымі як ад прыняцця разэніяў, так і ад разуменія таго, што насамрэч адбываецца.

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

Такая ваенная мэтафара добра пасуе да лекаваныя канкрэтнай хваробы. Аднак далёка не заўсёды мэты і сродкі «лекаваныя хваробаў» супадаюць з «умацаваннем здароўя». Калі мы паглядзім на здароўе як на баланс арганізму і навакольнага асяродзія, баланс цела і розуму, то зможем зразумець, што зъяўляемся часткай асяродзія: мы адаптуемся да яго ды імкнёмся да раўнавагі.

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

Парушэніні здароўя ўзынікаюць у выніку парушэніяў адаптацыі, і гэтыя змены далёка не заўсёды паталігічныя па сваёй ісьце, у іх закладзены важны прыстасоўальны мэханізм, які й дапаможа аднавіць здароўе, — вядома, калі правільна ім скарыстацца.

Сапраўдная сувязь з самім сабой пачынаецца са шчырай цікаўасці да сябе. Таму так важна ведаць стан свайго цела і розуму, заўважаць, якія сыгналы мы даём арганізму праз наш лад жыцця (рэжым, ежа, рух, стрэс) і як ён адказвае на гэтыя сыгналы. Развязвіцьцё такой уважлівасці дазваляе знайсці для сябе алтымальныя ўмовы. Бо нас хвалюе ня толькі зыніжэніе рызыкі захвораваніяў у будучыні, але й наш стан сёньня: узровень энэргіі, смак жыцця, камфор

знаходжаньня ў целе, лёгкасьць і задавальненъне ад кожнай пражытай гадзіны.

Умацаваньне здароўя — гэта сума нашых паўсядзённых рашэнняў і ўчынкаў, якія мыробім з любою і задавальненънем, а не баявыві задачы накшталт схуднець да лета, напампаваць цягліцы за месяц, хутка вырашыць праблему са сном, ачысьціць арганізм за дзень, прыбраць стрэс за вечар, адаспацца на тыдзень, пратіць вітаміны, ня есці цукар, пакутуючи на цукровую залежнасць, і ўсё гэта без разуменъня свайго стану і зыходных дадзеных. Калі мы думаем пра здароўе як пра балянс, то нам трэба ўмець ацэніваць, з аднаго боку, свой рэсурс, з другога — свой лад жыцця. Бяз гэтага балянс і ўкараненъне персаналізаваных зъменаў на доўгатэрміновай аснове будуць немагчымыя.

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

### Пытаныні і заданыні

1. Прааналізуйце мэтафары, якія вы выкарыстоўваецце для апісаньня свайго цела. Зъмяніце іх на канструктыўныя і спагадлівыя. Хай гэта будзе не «гультайскі трывух», а «мудры арганізм, навойстравы мільёнамі гадоў эвалюцыі».

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

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

### 4. Гісторыя здароўя

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

### Здароўе як съятасць і чысьцінія

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

Для ранніх сисунуў важную ролю ў выжываньні граў нюх: яны вучыліся шукаць і ацэніваць ежу па паху. Калі нешта пахла дрэнна, значыць, гэтага трэба пазыбягаць. Добрая 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 съвет праз прызму пахаў. Распазнаючы пахі, мы вызначаем «добрае» і «дрэннае». Мы часта гаворым і ацэніваем рэчы і людзей, як быццам хочам іх зъесці.

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

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

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

Крыніцай падобнага адчуваюння зъяўляюцца нашыя ўласныя дзеяньні ці ўчынкі іншых людзей, а ня нейкае «рэальнае» забруджваньне. Вы можаце пачувацца запэцканным нават пры павярхойным кантакце зь непрыемным вам чалавекам. І ў вас узынікне жаданыне памыць руکі, вымыцца, каб аблегчыць пачуцьцё віны або непрыманьня. Дарэчы, ці лягчэе вам пасъля душу?

Тыповы ў гэтым выпадку прыклад рымскага пракуратара Понція Пілата, які падчас суду над Хрыстом зьдзейсьніў прынятае сярод юдэйў рытуальнае абмыванье рук у знак недатычнасці да зьдзяйсьняльнага забойства. З ачышчэннем іншага роду звязанае разьвіцьцё драмы ў Старажытнай Грэцыі: танцы, музыка і съпевы служылі лекавымі сродкамі для душы, дапамагалі дасягнуць катарсісу, г. зн. ачышчэння ад трывогі, зъянтэжанасці, неўтайнімаваных жарсыцай для вяртання самакантролю.

Адчуванье «бруду» эмацыйна непрыемнае, і, вядома, яго хочацца пазбыцца. Рэлігіі і духоўныя практикі выкарыстоўвалі сымболіку «ачышчэння» ў сваіх рытуалах. Пусканье «гнілой» ці «лішняй» крыві было папулярным мэтадам і каштавала жыцьця велізарнай колькасці людзей, ня меншая колькасць хваробаў лячыліся прамываньнем кішачніка. Цяпер канцэпцыя зъмянілася, і людзі змываюць ужо не грахі, а шлакі, і раздзіраюць 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 вывядзенiem прадуктаў абмену, а для рэальных інтаксікаций ці пры захворваньнях нырак існуюць адмысловыя спосабы лячэння. Мы ўспрымаем здароўе як чысьціню, а фізычная яна ці эмацыйная — неістотна.

### Здароўе як баланс

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

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



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

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

### Здароўе як выратаванье

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

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

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

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

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

### Пытаныні і заданыні

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

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

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

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

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

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

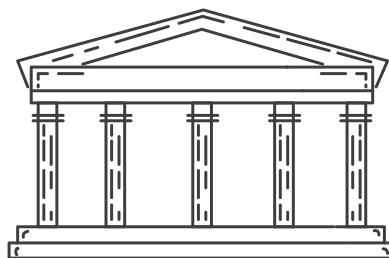
**!** Здароўе для грэкаў было ня ўтомным «абавязкам», а неад'емнай часткай са-маразвіцца і самаспазнанья. Так, на-роўні з росквітам мастацтва і зараджэннем навукі і філязофіі, узьнікла новае разуменыне асабістага здароўя.

### Натуральнасць здароўя

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

### Разумнасць здароўя

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



Цела — храм здароўя

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

вых упłyваў». Стоікі сцьвярджалі, што на-ват пры неспрыяльных абставінах чалавек можа быць здаровы, бо ён вольны выбіраць свой лад жыцця. Для гэтага трэба ўзгадніць свае рашэнні са сваімі асаблівасцямі й пе-равагамі і жыць у згодзе з прыродай, выка-рыстоўваючы здаровы глузд.

### Прыняцце сябе

Зварот да самога сябе ёсьць умовай здаро-вага і паўнавартаснага існаванья. Сілы для самаўдасканалення трэба шукаць унутры, для чаго неабходная павага да сябе, адэкват-ная самацэнка. Уменыне бачыць уласныя вар-тасці і недахопы — важная прыкмета зда-роўя.

### Гармонія са съветам

Унутраны лад здаровага чалавека аналягічны дасканаламу ладу съветабудовы і ўяўляе сабой увасабленыне «Усеагульнага Вышэйша-га Парадку». Здаровы чалавек не павінен вы-ступаць супраць уласнай прыроды, а паколь-кі гэтая прырода аналягічная прыродзе съве-табудовы, то здаровы чалавек не павінен мець непрыміримых канфрантацыйных ад-носінаў са съветам.

### Асабістая адказнасць за здароўе

Філёзаф Дэмаракрыт заўважыў, што «здароўя просяць у багоў у сваіх малітвах людзі, а таго ня ведаюць, што яны самі маюць у сваім рас-параджэнні сродкі да гэтага». Менавіта ў ан-тычнасці сфармавалася ідэя асабістай адказнасці за сваё здароўе. Для дасягнення гэ-тага патрабаваліся праца, трэніроўка цела і

розуму. Толькі тады можна было казаць пра па-сапраўднаму здаровага чалавека.

### Дыета па-старажытнагрэцку

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

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

Лекары-філёзафы грэчскіх полісаў лічылі, што іх вонкавы выгляд мусіць увасабляць іх каштоўнасці. Таму яны сачылі за харчаваньнем, займаліся спортом і практыковалі ўмеранасть.

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

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

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

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

### Пытаныні і заданыні

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

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

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

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

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

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

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

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

Але ж вы сапраўды пачуваецеся нездаровым!?

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

Рэч у тым, што большасць сучасных захворваньняў пачынаюць развівацца задоўга да прайавы: гэта тычынка і шэрраг пухлінаў, і дыябету 2 тыпу, і сардэчна-сасудзістых або нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Працэс доўжынца гадамі: ранніе выяўленыне можа яго запаволіць і нават павярнуць назад. Больш за тое, сучасны стан навукі дазваляе вызначыць шэрраг маркераў, якія зъмянняюцца за шмат гадоў да ўзынікнення хваробы, і прадказаць яе ўзынікненне. Чым раней выяўленае захворваньне, тым імавернейшы посыпех лячэння і ніжэйшы яго кошт.

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

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

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

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

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

прэсія, адсутнасць фізычнай актыўнасці, дыябет, нізкі сацыяльны контакт, празьмернае ўжыванье алькаголю, чэррапна-мазгавыя траўмы і забруджванье паветра. Яны адказваюць за 40 % усіх выпадкаў дэмэнцыі і зъяўляюцца кіраванымі. Устараненые гэтых фактараў ризыкі прыкметна зменшыцца і ризыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў.

Кантынуум здароўя — актуальны погляд на тэму таго, што здароўе і хвароба — не ўзаемавыключальныя працэсы. Нельга супрацьпастаўляць здароўе як аптымальны стан і захворванье як абсалютную паталёгію. І хвароба, і здароўе могуць суіснаваць адначасова, мець шэрраг пераходных станаў з шырокім размахам паказынікаў. На адным канцы гэтага контынуума съмерць, на другім — суперідэальнае здароўе, паміж імі мноства стадый: добрае самадчуванье, нормальнае самадчуванье, нядужанье, невялікія сымптомы, захворванье і зыніжэнне актыўнасці, прыкметнае зыніжэнне магчымасцяў праз хваробу. Высокі ўзровень здароўя можа кампэнсаваць асобныя прайавы захворваньняў. Здароўе і яго патэнцыял мы маем заўсёды, пакуль дыхаем.

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

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

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

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

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

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

### Больш за адсутнасць захворваньня

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

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

### Здароўе як адаптацыя і магчымасць

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

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

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

### Здароўе як каштоўнасць і шчасьце

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

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

### Пытаныні і заданыні

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

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

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

## 7. Рэсурс здароўя

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

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

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

Тэсты на сілу паказваюць аптымальныя значэнні, а вось адчувальнасць да інсуліну зьнізілася. Сядзячы лад жыцьця?

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

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

Зразумела, шуканыя паказнікі біямаркераў пэрсаналізаваныя менавіта для вас. А вы імкніцца ня проста да нормы, але да оптымуму — да такога значэння, якое дае мінімальну рызыку захворванняў і забяспечвае найбольш высокі ўзровень эфектыўнасці.

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

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

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

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

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

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

## Раззвіццё або дэградацыя

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

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

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

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

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

### Вымярэнне рэурсаў здароўя

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Умацаванье здароўя

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

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



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

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

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

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

### Псыхічнае здароўе

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

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

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

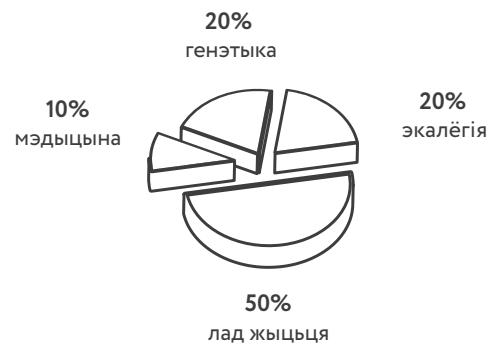
У разьдзеле «Усьвядомленасць» мы разгледзім наступныя крытэрыі псыхічнага здароўя: здольнасць пераносіць свае эмоцыі і думкі, стрымліваць эмацыйную рэакцыю, адзьдзяляць эмоцыі ад дзеянняў, адчуваць пачуцьцё асобнасці, мэнталізацію як разуменіе іншых і іх межаў, рэфлексію і здольнасць зірнуць на сябе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

## Віды рэурсаў здароўя

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

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

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

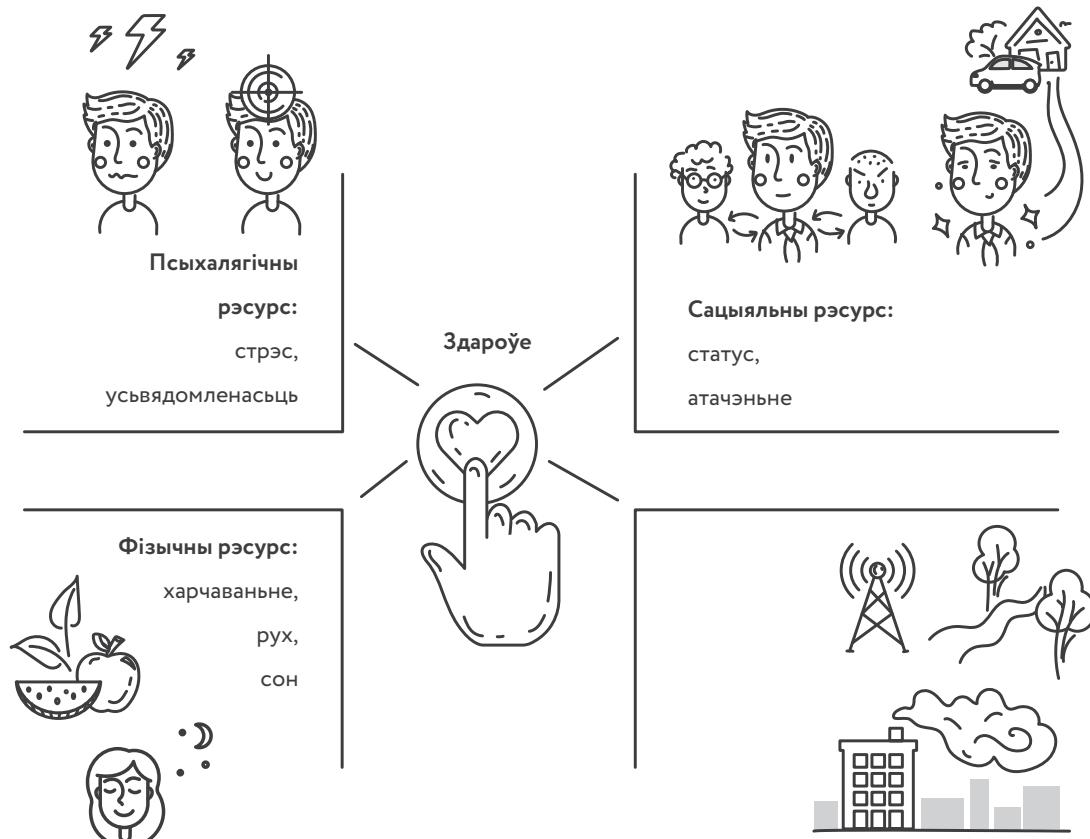


памяншэнне шэрагу іншых. Слушная і зваротная залежнасць: пры ўмацаваньні аднаго рэсурсу ўзмацняюцца і астатнія. Напрыклад, сон залежыць і ад фізычнай актыўнасці, і ад рэжыму харчаваньня, і ад фактараў асяродзьдзя, і ад псыхалагічных фактараў.

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

Псыхалагічныя рэсурсы ўключаюць стрэсаўстойлівасць і ўсьвядомленасць. Устойлівасць мяркуе ўменьне трываць высокі ўзровень стрэсу, выбіраць найбольш эфектыўныя і дарэчныя копінг-стратэгіі (кагнітыўныя, эмацыйныя і паводніцкія спосабы спрэвіцца са стрэсам), а таксама ўнутраны локус кантролю і матывацыі. Усьвядомленасць уключае ў сябе ўменьне кіраваць сваёй увагай, быць спонтанным, жыць у моманце «тут і цяпер», з разуменнем і ўважлівасцю ставіцца да эмоцый і перажываньняў сябе і іншых людзей, умець спачуваць, любіць, суперажываць.

Сацыяльныя рэсурсы здароўя ўключаюць сацыяльны статус і сацыяльнае асяродзьдзе і



ўзаемадзеяньне. Сацыяльны статус складаецца з прыбытку, прывабнасці, адукцыі і ўплыву. Сацыяльнае асяродзьдзе – гэта людзі, якія знаходзяцца вакол вас на рознай адлегласці, але, як і статус, упłyваюць на ваша здароўе.

*Гучыць страшна ці страшна цікава?*

### Пытанні і заданні

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

### 8. Залішняе здароўе

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

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

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

## Мо варта зэканоміць?

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

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

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

## Надмернасць і рызыка захворваньня

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

Пры зыніжэнні рэсурсаў здароўя аслабляеца спонтаннасць, варыябельнасць рэгуляцыі асноўных систэм. Усё становіцца аднолькавым, стэрэатыпным, паўтаральным. Гэта датычыцца як зыніжэння варыябельнасці сардэчнага рытму, так і зъядненія слоўнікавага запасу, скарачэння даўжыні кроку і спонтаннай фізычнай актыўнасці, зъядненія рухальных патэрнаў, эмацыйнага выціску і шмат чаго іншага. Гэта прыкметы зыніжэння здароўя нават у фармальна здоровага чалавека.

Рэсурсы не зьяўляюцца інэртнымі. Мы можам мабілізаваць сваю залішнюю магуту ў выглядзе высокай працаздольнасці, эмацыйнай стабільнасці, увагі, сілы і розуму. Таму высокія рэсурсы здароўя — гэта наша штодзённае самаадчуваньне і магчымасці. Нам трэба не «нармальнае» здароўе, а «залишніе». Людзі з разьвітай цяглічнай ма-сай ня толькі мацнейшыя, але й здаравейшыя, бо цягліцы паглынаюць лішак глюкозы і тлушчу ў крыві і абараняюць ад сардэчна-

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

## Кагнітыўны рэзэрв

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

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



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

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



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

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

Мы можам парабаўнаць кагнітыўны рэзэрв зь яшчэ адным паліўным бакам, які дазволіць нашаму мозгу даўжэй працаваць. Або з запасным камандным пунктам, які возьмем на сябе кіраваньне пры ўзыніклай праблеме. Выснова простая: лішніх ведаў не бывае. І запас тут не адцягвае кішэню, а абараняе мозг. Чым больш у вас інтэлектуальний нагружкі на працягу ўсяго жыцця, тым вышэйшая вашая абарона ад старэння мозгу, нэўралагічнай траўмы і шэрагу хваробаў. Чым вышэйшы ўзровень кагнітыўнага рэзэрву, тым зь меншым кагнітыўным дэфіцитам вы будзеце пераносіць нават ужо ўзыніклую хваробу. Менавіта дзеля гэтага нам варта «бегчы з усіх ног, каб толькі застасца на тым жа месцы». Падобныя рэзэрвы існуюць і для іншых систэмаў арганізму. Напрыклад, вага касцей. Калі чалавек на працягу жыцця актыўна займаецца спортом, то ў яго разъвітыя косткі і пры ўзроставым зъніжэнні шчыльнасці касцяной масы рызыка астэапарозу ў яго меншая, чым у чалавека зь ніжэйшай масай костак.

### Прычыны здароўя, а не прычыны хваробаў

Большасць навукоўцаў доўгі час цікавілі перадусім пытаньні хваробаў. Важна было выявіць прычыны іх узынікнення, спосабы лячэння і прафіляктыкі. Але затым усё больш дасыледнікаў пачалі ставіць пытаньне па-іншаму: «Адкуль бярэцца здароўе?» Бо нават пры эпідэміі захворваюць ня ўсе. У

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

«Проста пашанцевала» ці ім нешта дапамагае?

### Пытаньні і заданьні

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

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

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

### 9. Культура здароўя

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



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

Здароўе — больш чым проста клопат пра сябе. Культура здароўя — гэта сацыяльная спадчыннасць, гэта крышталізаваны вопыт і практыка, якія задаюць высокія стандарты ў адносінах да сябе і іншых, вызначаюць каштоўнасці і прыярытэты. Калі вы са-

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

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

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

#### Культура здароўя:

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

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

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

харчаваньня, баўленьня часу, небяспечных для здароўя захапленьняў.

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

#### Мяккае ўспадкоўванье

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

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

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

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

Істотна ўпłyвае на наша здароўе разьвіцьцё ў вутробны пэрыяд. Моцны стрэс маці, узровень яе гарманаў, утрыманье мінералаў і вітамінаў — усё гэта аказвае доўгатэрміновае ўздзеянне на здароўе і разьвіцьцё дзіцяці, закладвае яго траекторыю разьвіцьця на ўсё жыцьцё. Напрыклад, калі маці дрэнна харчавалася і дзіця нарадзілася з вагой меншай за 2,5 кг, то ў яго павышана рызыка мэтабалічнага сындрому, цукровага дыябету, сардэчна-сасудзістых захворваньняў. А калі дзіця нарадзілася з вагой большай за 4,5 кг, то вышэйшая рызыка атлусьцення, рака мозгу, тоўстага кішачніка, грудзей, падкарэнінцы (падкарэннай залозы).

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

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



Цяпер менавіта вы знаходзіцесь ў пераломнім пункце пераходу пакаленіяў зь мінулага ў сучаснасць, і менавіта ад вас залежыць, што перадасца: хваробы, залежнасці і страхі або моцнае здароўе, клопат, стрэсаўстойлівасць і высокі ўзровень жыцьця. Паляпшаючы сваё здароўе, вы паляпшае і здароўе ваших нашчадкаў!

## Выхаваньне здароўя

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

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

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

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

## Чысты час для дзіцяці

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

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

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

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

## Сон

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

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

## Харчаваньне

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

## Рух

Абмежаванье руху дзяцей і расстаньне зь імі пачынаецца ўжо ў радзільнях, вядомых сваім жорсткім і агрэсіўным стаўленнем да маці і тутім спавіданьнем дзяцей. Затым дзіця абмяжоўваюць у руху, лаюць за тое, што яно лазіць, пэцкаеца, бегае, скача, шуміць. Але ж дзіця, якое не сваволіць, — імаверна,

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

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

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

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

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

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

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

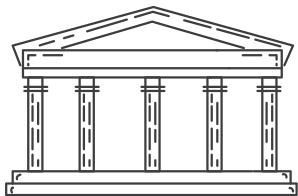
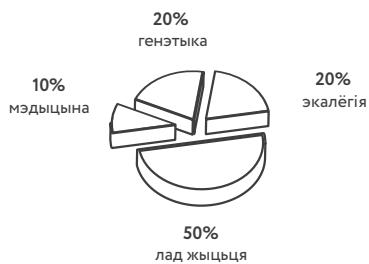
сьпяць, у іх вышэйшая рызыка дэпрэсіі, дыябэту, атлусыцення, ніжэйшая шчыльнасць костак.

Цяпер усё больш інфантыльных людзей. Важным у выхаваныні зьяўлецца разъвіцьцё аўтаноміі і самастойнасці дзіцяці. Многія мільярдэры аддаюць большую частку бацацца на дабрачыннасць, пакідаючы дзецям толькі невялікую частку, каб яны не сталі закладнікамі грошай. Сталеныне — гэтае разъвіцьцё сваёй самастойнасці, калі дзіця ясна разумее, што яму ніхто нічога не павінны і трэба вучыцца забясьпечваць сябе самастойна, а не канькаць нешта ў іншых людзей або чакаць ад дзяржавы.

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

### Пытаныні і заданыні

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

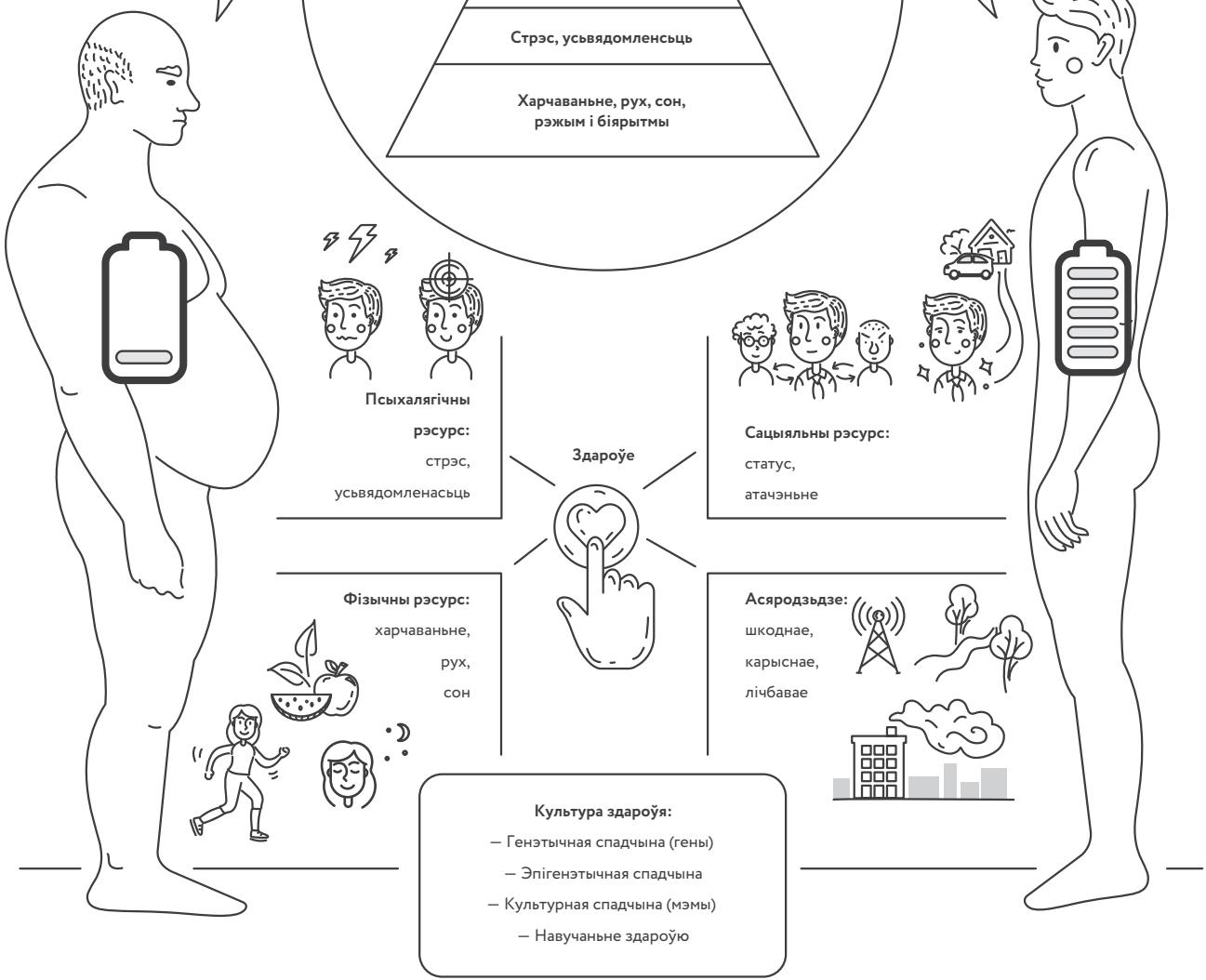


Цела — храм здароўя

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



## Што для вас здароўе? Навошта вам здароўе?



## Хваробы ладу жыцьця

### 1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзенія

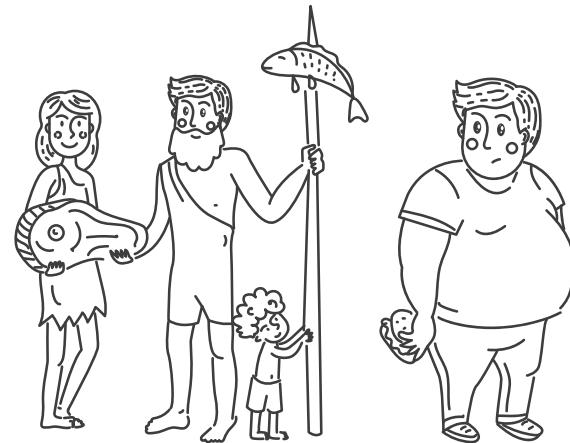
Калі вы гледзіце перадачы пра сучасных паляўнічых-зьбіральнікаў Афрыкі ці Паўднёвай Амэрыкі, то першае, што звязтарае на сябе ўвагу, — гэта іх падцягнутасць і зграбнасць, лёгкасць рухаў і грацыя, што асабліва прыкметна ў параўнаньні з жыхарамі разьвітых краінаў, шматлікія з якіх пакутуюць на атлусыценіне.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

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

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

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

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



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

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

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

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

## Дэзадаптация

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

годна, але якую цану мы заплацім за адаптацию?

Тэорыя эвалюцыйной неадпаведнасці пацвярджае, што многія нашы рэакцыі выпрацаваліся для адпаведнасці іншаму асяродзьдзю, у якім мы эвалюцыянувалі. Наш мозг і цела не прызначаны для доўгага сядзення перад экранам, для сацыяльнай ізаляцыі, для перагрузкі ежай, для хранічнага стрэсу. Мэханізмы канфлікту «гены / асяродзьдзе» аднолькавыя для любых хваробаў цывілізацыі, таму ўсе яны вылечваюцца ў межах адзінага падыходу. Да іх адносяцца ішэмічная хвароба сэрца, цукровы дыябет 2 тыпу, атэрасклероз, гіпэртанія, інфаркты, інсульты, дэпрэсія, акнэ, гемарой, некаторыя пухліны, алергіі і аўтамунныя захворванні, бессань, астэахандроз, атлусыченне і інш.



Напрыклад, у мовах шматлікіх плямёнаў паляўнічых-зьбіральникаў нават адсутнічаюць слова, якія абазначаюць бессань, а падлеткі ніколі не сутыкаліся з акнэ. Але варта перайсьці на заходні стыль харчавання, як тут жа зьяўляюцца высыпаныні. Гэтая хваробы дрэнна паддаюцца мэдыкамэнтознаму лячэнню. Сучасная мэдыцына не імкнецца вылечыць дыябет 2 тыпу або гіпэртэнзію, а можа толькі «кантраляваць іх». Пры атлусыценіі мэдыкамэнтозны эфект вельмі нязначны: напрыклад, за год лячэння такімі прэпаратамі, як арлістат, страта вагі складаў ўсяго 2,9 кг, сібутрамін – 4,7 кг. Пры гэтым у «прэпаратай ад паходання» ёсьць сур'ённыя пабочныя эфекты і сындром ад-

мены. Але ж, праста зъмяніўшы лад жыцьця, чалавек можа спакойна губляць 0,5-1 кг у тыдзень.

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

### Нэалітычная рэвалюцыя

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

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

Скучанасць у больш буйных паселішчах, сумеснае пражыванье з жывёламі, залежнасць ад ураджаю, аднастайнасць харчаваньня — усё гэта прывяло да того, што здароўе людзей пагоршылася. Прывучэнне жывёлаў было прагрэсіўным крокам, але ад жывёлаў да нас перайшло мноства інфэкцый: адзёр, дыфтэрия, грып. У нашы дні пашырэнне гаспадарчых тэрыторый таксама павялічвае рызыку такіх пераходаў, як і ў выпадку каранавіруснай інфэкцыі. Высокая шчыльнасць насельніцтва добрая тым,

што спрыяе гандлю і разьвіццю культуры, але рызыка яе ўтым, што яна зъяўляецца асяродзьдзем для распаўсюду эпідэміяў. А вось ва ўмовах нізкай шчыльнасці насельніцтва эпідэміі проста немагчымыя.

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

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



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

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

## Першая эпідэміялягічная рэвалюцыя

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

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

## Другая эпідэміялягічная рэвалюцыя

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

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

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

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



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

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

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

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

### Трэцяя эпідэміялягічна рэвалюцыя

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

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

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

Навука старэння атрымлівае вельмі мала фінансаваньня ў параўнанні з іншымі галінамі. Людзі паводзяцца так, як быццам жывуць вечна, а старэць і паміраць будзе нехта іншы, але не яны. Ёсьць у гэтым, магчыма, і матэрыяльныя аспекты: «Для фармы anti-age лекі як электрамабіль для нафтавікоў». Бо эфектыўная антыўзроставая тэрапія зробіць непатрэбнымі большасць прэпаратаў для лячэння шматлікіх захворванняў. Скажыце сабе, маўляў, жыву не чацвёрты дзясятак, а ўсяго толькі першую сотню!

### Пытаныні і заданыні

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

### 2. Эвалюцыя і здароўе

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

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

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

Звесткі аб працягласці жыцця і прычынах съмерці людзей у розныя гістарычныя часы дакладна ўстанавіць немагчыма, у кожным выпадку сярэдняя працягласць жыцця была невысокай — як праз высокую дзіцячую съмяротнасць, так і з прычыны міжпляменных сутыкненняў. У каменным веку ўзровень агрэсіі быў, імаверна, вельмі высокі. Нам можа здавацца, што мы жывём у небяспечны час, але съвет становіцца ўсё больш цывілізаваным, ды й злачыннасць у апошнія дзесяцігодзьдзі зъмяншалася. А бо ў паляўнічых-зьбіральнікаў гватоўная съмерць была адной з самых распаўсюджаных, плямёны ўвесе час ваявалі міжсобку.

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

### Цана адаптациі

Культурныя зьмены ў гісторыі нашай цывілізацыі суправаджаліся драматычнай зьменай і здароўя, і вонкавага выгляду людзей. Напрыклад, засяляючы паўночныя тэрыторыі, людзі сутыкнуліся з дэфіцитам вітаміну D. Пад уздзеяннем натуральнага адбору перавагу атрымалі съветлыя адценіні скучені

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

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

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

### Занадта чыста

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

### Мала руху

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

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

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

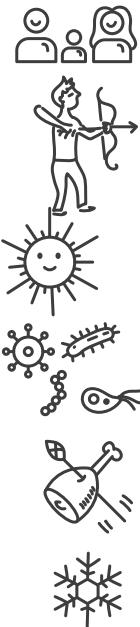
Частай праблемай зъяўляюцца і хваробы «недавыкарыстання», такія як астэапароз, які сустракаецца ў кожнай трэцяй жанчыны пасля 50 гадоў. Калі мы маём мала фізычнае актыўнасці, то і маса касьцей у нас меншая. Тыя людзі, якія меней рухаюцца, ужо ў дзяцінстве маюць меншую цяглічную масу, якая пры старэнні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

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

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

### Болей стрэсу

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

**Было больш:**

Сем'я

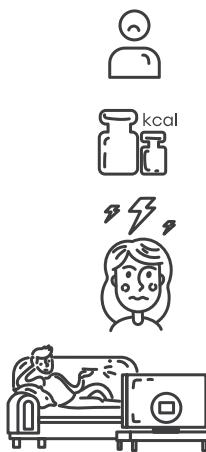
Фізычнае актыўнасці розных відаў

Знаходжаньня на сонцы

Разнастайнасці мікробіёму, бактэрыяльнае нагрузкі

Цэльнае бялковае й расыліннае ежы

Холаду

**Стала больш:**

Самоты

Калярыйнасці харчаваньня

Узроўню стрэсу

Хатняга камфорту, начнога й вечаровага съятла

Цукру, рафінаваных вугляводаў

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

**Болей нявызначанасці**

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

**Эфект бабулі**

Дасъледаванье мэтрычных кніг дазволіла матэматачна давесць «правіла бабулі». Па-

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

**Пытаныні і заданыні**

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

### 3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных

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

#### Атлусьценъне

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

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

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

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

пасыль працы, цяпла пасыль холаду, няма моцнага сну і ўсё больш аслабляеш сябе і не дадаеш, а зъмяншаеш радасці і спакою і свабоды», — вялікі класік Леў Талстой ведаў, пра што кажа, пішучы ў 1910 годзе свой «Шлях жыцьця».

! Многія «хваробы цывілізацыі», распаўсюджаныя сёньня, — алергіі, атлусьценъне, дыябет, дэпрэсія, — у старажытнасці былі толькі ў некаторых людзей з высокім сацыяльным статусам, прыбыткам і адпаведным няўстрыманным ладам жыцьця.

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

Атлусьценъне лічылася сымбалем статусу, некаторыя плямёны спэцыяльна адкормлівалі дзяўчат, каб пасыпахова выдаць іх замуж. І калі раней нявесты ад'ядаліся перад вясельлем, каб зрабіць уражанье, сёньня яны худнеюць роўна дзеля гэтага ж. У мінульым людзі выраблялі фігуркі вельмі поўных жанчынаў як магчымы аўект пакланенія, а цяпер залішняя вага выклікае не захапленіе, а шкадаванье. У наш час у бедных краінах атлусьченъне сустракаецца часцей сярод заможных людзей, а вось у багатых краінах — сярод бедных, бо людзі з высокім статусам і прыбыткам маюць час, сродкі і жаданьне займацца сваім здароўем.

Цяпер траціна жыхароў плянэты пакутуе ад лішніх вагі. Атлусьченъне павышае рызык дыябету, сардэчна-сасудзістых захворванняў, многіх відаў раку і кароціць жыцьцё ў сярэднім на 5-15 гадоў. Кожная пятая съмерць у съвеце адбываецца з прычыны залішніх вагі.

#### Псыхічныя разлады

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

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

### Эпідэмія роспачы і безнадзейнасці

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

### Эпідэмія залежнасці

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

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

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

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

### Адыктыўная дэфармацыя асобы

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

### Алькагалізм

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

цікавяцца здароўем, келіх віна практычна прыраўняўся да мэдытациі або прысяданняў, а адмова ад яго бачыцца нейкім нездаровым рашэннем. Нехта тлумачыць гэта карыснымі рэсвэратролам (антыаксыдант — заўв.) у складзе, хтосьці — «антыстрэсавымі малымі дозамі» і да т. п. Навуковыя дасьледаваныні паказваюць, што, незалежна ад прычыны съмерці, верагоднасць съмерці залежыць ад выпітага алькаголю. Сувязь, вядома, нелінейная, але жыцьцё скарачаецца нават пры мінімальным узроўні спажывання — менш за 100 мл съпірту (то бок менш чым бутэлька віна ў тыдзень). Такое мінімальнае спажыванье скарачае жыцьцё на паўгода к 40 гадам, а пры ўзроўні спажывання вышэй за 350 мл съпірту — на пяць гадоў.

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

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

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

маў съпірту павялічвае рызыку парушэння рытму сэрца.

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

### Алергія

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

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

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

### Хваробы праз дэфіцыт сонечнага сіяния

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

гчымасьць праводзіць больш часу ў памяшканыні, скура была бялешая. Таму ў самых розных краінах жанчыны хаваліся ад сонца, выходзілі на вуліцу з парасонамі і выкарыстоўвалі для адбелльванья небясьпечныя касметычныя сродкі, напрыклад валавяняя бяллі. Цяпер у краінах Захаду ў модзе ўмераны загар — прыкмета таго, што вам ня трэба сядзець у офісе ўвесь час і ў вас ёсьць магчымасьць адпачываць і прымаць сонечныя ванны. З пункту гледжанья здароўя, вядома, карысна часцей бываць на сонцы.

### Пытаныні і заданыні

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

## 4. Ежа багатых і бедных

### Цукар і мучныя вырабы

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

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

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

### «Дыеты для бедных»

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

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

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

### Травы

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

Магчыма, «французскі парадокс» — нізкае захворваныне сардэчна-сасудзістымі хваробамі і нізкая съмяротнасць пры высокім спажыванні тлушчаў — звязаны з актыўным ужываньнем спэцый, 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, сатуэрэя садовая, маяран. І выкарыстоўвайце гэтыя травы пры гатаваныні. Сярод маіх асабістых фаварытаў цяпер размарын і арэгана. Іх плюс у тым, што яны выдатна спалучаюцца з усімі прадуктамі, няхай гэта будзе мяса, морапрадукты, гародніна ці салаты. Да даваць можна сухую сумесь або папярэдне замочаную ў аліўковым алеі духмяную зеляніну.

### Морапрадукты

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

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

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



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

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

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

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

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

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

### Пытаныні і заданыні

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

### 5. Шматгаловая гідра: мэтабалічны сіндром

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

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

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

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

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

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

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

## mTOR

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

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



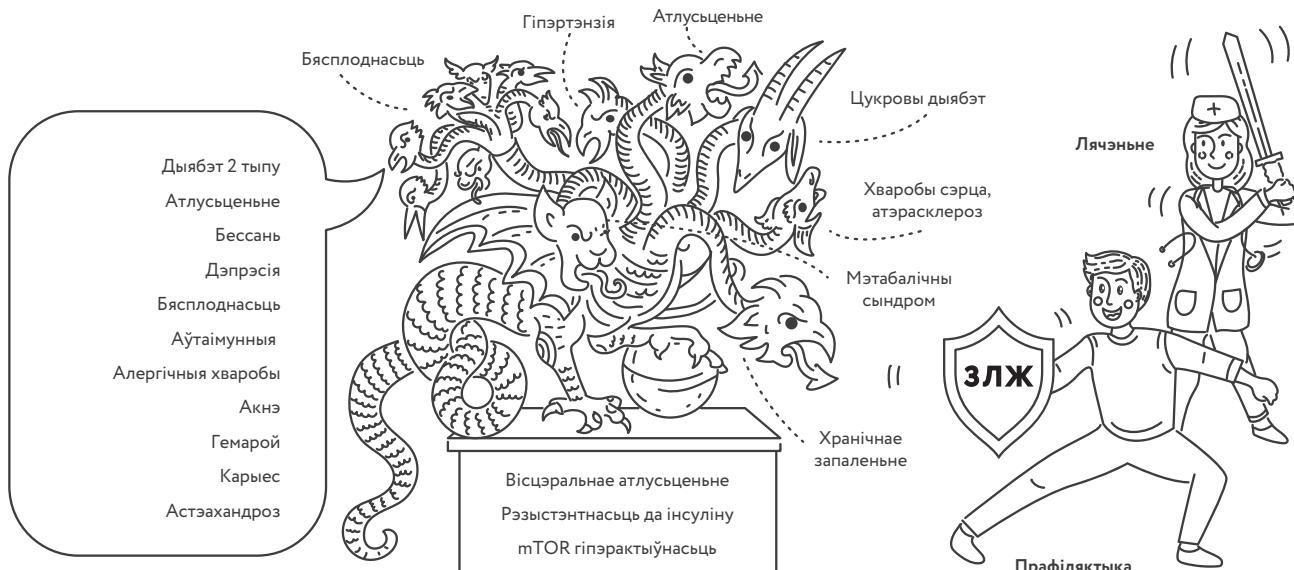
Залішняя актыўнасць mTOR паскарае старэнне, парушае працу імунітэту, узмацняе систэмнае запаленне, скарачае працягласць жыцця, паскарае рост пухлінаў, павялічвае рызыку нэўрадэгеннэратаўных захворванняў.

Нездаровае харчаванье (пераяданье, дробавае харчаванье, высокая вуглеводная нагрузка, лішак малака, мяса і цукру) у спалучэнні з гіпадынаміяй узмацняюць актыўнасць mTOR. Некаторыя навукоўцы так і называюць «хваробы цывілізацыі» — mTOR-хваробы. Апроч іншага, перагрузка калёрыяў на клетковым узроўні ўзмацняе систэмнае запаленне.

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

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

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



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

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

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

«Павольныя» прадукты, такія як вугляводы з нізкай глікемічнай нагрузкай (зеляніна, гародніна, асабліва сырый) і тлушчы маюць самы слабы ўплыў на актыўнасць mTOR.

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

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

### Інсулінарэзістэнтнасць

Малекулярныя парушэнні пры mTOR-гіпэрактыўнасці выявляюцца на гарманальнym узроўні ў выглядзе інсуліна- і лептына-рэзістэнтнасці. Нават бессымптомная інсулінарэзістэнтнасць у здаровых людзей павялічвае рызыку съмяротнасці. Першапачаткова інсулінарэзістэнтнасць паўстала як прыстасавальная рэакцыя, якая дапамагае нам выжыць ва ўмовах недахопу ежы, а таксама абараніць важныя органы ад пашкоджання пры лішку нутрыентаў. Інсулінарэзістэнтнасць у тлушчавай тканіцы і цягліцах дапамагае стварыць абарону росту арганізма, асабліва мозгу. Гэта важна для пубернатага росту і цяжарнасці, таму нядзіўна, што ў падлеткаў і цяжарных назіраеца фізыялягічная інсулінарэзістэнтнасць. Таксама да фізыялягічнай адносіцца начная, нізкавугляводная і запаленчая інсулінарэзістэнтнасць.

Але часцей за ўсё інсулінарэзістэнтнасць пры пераяданьні і гіпадынаміі шкодная для арганізма. Па меры яе развязыцца памяншаеца колькасць рэцептараў да інсуліну,

што прымушае падстраўніцу (падстраўнікавую залозу) выпрацоўваць яшчэ больш інсуліну. Калі парашацца 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 лептынарэзістэнтнасці мозг перастае атрымліваць сігналы аб tym, што пачуцьцё голаду задаволенае, а энэргіі ў арганізме – дастаткова. Чалавек пачынае пераяданьцца, і ёсё яму здаецца мала, так фармуеўцца заганнае кола. Чым больш мы ямо, tym больш нам хочацца есьці.

### Айсбэрг хваробы

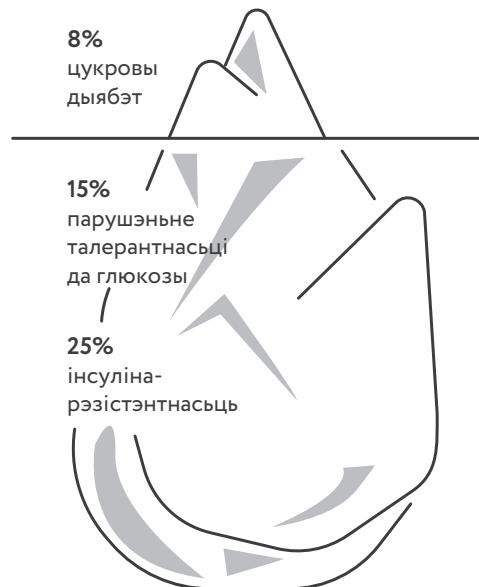
«Айсбэрг хваробы» азначае наяўнасць у многіх людзей даклінічных формаў хваробаў, якія ігнаруюць лекары. Вельмі часта захворваньне працякае ва ўтоенім выглядзе, бязь яркіх сымптомаў. Але адсутнасць клінічных крытэрыяў захворваньня ня робіць яго бяскрайўдным.

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

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

### Мэтабалічны сындром

Мэтабалічны сындром аб'ядноўвае вісцэратальная атлусьценьне, гіпэртанію, цукровы дыябет і шэраг лабараторных праяваў: парушэнні ўтрыманьня тлушчаў і глюкозы ў крыві, павышэнні ўзроўню мачавой кіслаты, павышэнні згусальнасці крыві і да



т. п. Часта ў лячэнні мэтабалічнага сындрому лекары спрабуюць узьдзейнічаць на та-кія фактары рызыкі, як высокі ўзровень трываліцерыдаў, мачавой кіслаты, гомацыстэіну. Але барацьба з наступствамі мэтабалічнага сындрому без ліквідацыі базавых прычынаў неефектыўная.

У дасыльдаваньнях зыніжэнніе павышана-га гомацыстэіну, высокіх трываліцерыдаў не зыніжае рызыкі сардочна-сасудзістых захворваньняў, зыніжэнніе высокага ўзроўню мачавой кіслаты алапурынолам (блакуе ўтварэнніе мачавой кіслаты) не зыніжае рызыкі пашкоджання нырак і разъвіцца хранічнай нырачнай недастатковасці і сардечна-сасудзістых захворваньняў. Лячыць трэба чалавека, а не аналізы!

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

Фізычная актыўнасць, нізкакалірыйная дыета, інтэрвалльнае галаданье, нізкі ўзровень інсуліну, зыніжэнніе IGF-1, павышэнніе адчувальнасці да інсуліну – усе гэтыя працэсы так і ці інакш накіраваныя на зыніжэнніе актыўнасці mTOR. Некаторыя прэпараты, якія дасыльдаваюць як герапратэктары – напрыклад, рапаміцын, – зьяўляюцца інгібітарамі mTOR.

## Вісцэральнае атлусыценьне

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

Пры мэтабалічным сындроме чалавек увесь час пачуваеца стомленым, зь ніzkім узроўнем энэргіі і матываціі. Сярод гарманальных парушэнняў моцна ўплываюць на самаадчуванье павышэнне ўзроўню картызолу і норадрэналіну, у мужчынаў — зыніжэнне тэастастэрону і гармону росту, у жанчынаў — павышэнне тэастастэрону і андрастэндыёну. Чым шырэйшая талія ў мужчынаў, тым ніжэйши ўзровень тэастастэрону. Часта ў зыніжэнні лібіда вінаваты не партнэр, а гарманальны дысбаланс.



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

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

## Пытаныні і заданыні

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

2. Ці заўважалі вы, як зыніжаеца лібіда, энэргічнаасць, калі ў чалавека зьяўляеца атлусыценьне ці іншыя захворваныні?

3. Паліпшэнне здароўя вядзе да паслаблення ці зынікнення сымптомаў шматлікіх захворванняў. Ці ведаеце вы людзей, хто, зъмяніўшы свой лад жыцьця, пазбавіўся адразу некалькіх праблемаў?

## 6. Аўтаймунныя і алергічныя захворваныні

Усё часыцей і часыцей кансультую людзей з алергіямі і аўтаймуннымі захворваныні. На жаль, іх прычыну пакуль немагчыма ліквідаваць, але можна заўважна зъменшыць рызыку іх развіцьця ў дзяцей. Як яны развіваюцца? У норме імунная систэма адрознівае «сваё» і «чужое», пры гэтым напад ідзе толькі на чужия клеткі, а да сваіх тканак імунітэт мае талерантнаасць. Але з шэрагу прычынаў адбываеца збой, і імунітэт пашкоджвае свой арганізм. Цяпер 5–10% насельніцтва пакутуе на аўтаймунныя і алергічныя захворваныні, у апошнія гады хуткасць іх распаўсюджання павышаеца. Гэта тыповы прыклад «хваробаў цывілізацыі» — яны амаль не назираюцца ў сучасных палляўнічых-зьбіральнікаў. Давайце разъбяромся, як дасягненыні цывілізацыі ў выглядзе рафінаваных прадуктаў, стэрыльнаасці і антыбіётыкаў могуць выклікаць хвалю новых хваробаў.

### Гены

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

### Мікрафлёра

Адно з самых вывучаных плямёнаў палляўнічых-зьбіральнікаў — племя хадза. У іх практычна няма аўтаймунных захворванняў, затое ёсьць вельмі багатая мікрафлёра кішачніка. Магчыма, гэта звязана з адсутнаасцю стэрыльнаасці, магчыма, зь іх дыетай, у якой шмат ягадаў і караняплодоў. Да таго ж яны выкарыстоўваюць вельмі незвычайнія спосабы фэрмэнтацыі караняплодаў, каб зрабіць іх больш ядомымі — закопваюць у зямлю разам з калам жывёлаў. Гучыць ня надта апэтытна, затое ў хадза самая разнастайная мікрафлёра ў сьвеце, асабліва на тле

вельмі беднай мікрофлёры жыхароў разьвітых краінаў.

### Стэрыльнасць

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



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

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

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

Тыя, хто перахварэў на ротавірусы ў дзяцінстве, маюць меншую рызыку захварэць на дыябетам 1 тыпу. Пры гэтым памяншэнне колькасці дзіцячых хваробаў у разьвітых краінах павялічыла частату бранхіяльной астмы на 10%.

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

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

Важныя разнастайнае харчаванье сувязаны ежай, дастатковая колькасць прэ- і прабіётых каў, баўленыне часу на прыродзе, контакт з аднагодкамі, гульні на прыродзе — у гразі і пяску, контакт з хатнімі жывёламі, мінімальнае выкарыстанне ў побыце антыбактэрыйальных сродкаў.

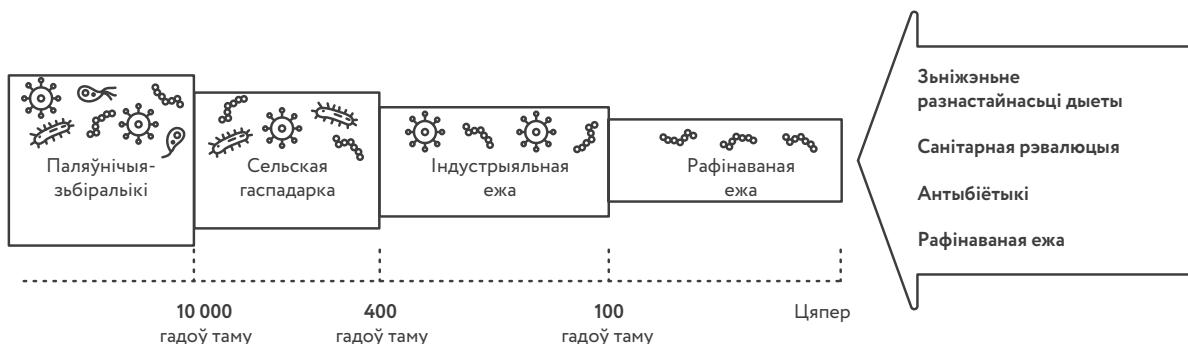
Нават шкодныя звычкі, кшталту цягаць «казяўкі» з носа або грызыці пазногі, зыніжаюць рызыку алергіі. Але толькі ў дзяцінстве — зъяўрніце, калі ласка, увагу.

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

### Харчаванье

Харчаванье — гэта ня толькі вага, яно ўпłyвае на мноства захворваньняў. Нездарове харчаванье правакуе і пагаршае плыні практична ўсіх аўтамунных захворваньняў.

**Размітасць  
мікрафлёры**



Чыннікі рызыкі могуць быць самыя розныя: гіпэрактыўнасць mTOR, лішак солі, парушэнне мікрафлёрів кішачніка, хранічнае запаленне, дэфіцыт сонечнага сывята і вітаміну D, якія могуць дзеянічаць сінэргічна. Дасьледаваныні паказваюць, што сярод прадуктаў, што павялічваюць рызыку расцеяня склерозу, знаходзіцца празьмернае спажыванне малака і мяса, небяспечны лішак тлушчу і калёрыяў. Такі ж патэрн харктэрны і для рэўматоіднага артрыту. Клятчатка, Амега-3 тлустыя кіслоты і поліфенолы прадказальна зыніжаюць рызыку гэтых захворанняў.



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

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

Добра сябе зарэкамэндавала інтэрвальнае галаданье: фастынг зыніжае ўзровень гармону лептыну, які стымулюе размнажэнне супрацьзапаленчых Т-клетак. Але тут, як і ва ўсім, важны баланс. Калі значна зъменшыць колькасць калёрыяў на працяглы тэрмін, то мы атрымаем прыгнёт імунітэту. Здароваму імунітэту патрэбная менавіта хвалепадобная актыўнасць mTOR: пэрыядычнае ўжыванье

«хуткай», mTOR-стымулёўнай ежы павінна чаргавацца з прамежкамі «павольнай» ежы зь нізкай колькасцю амінакіслотаў і нізкай глікемічнай нагрузкай. Менавіта такая харчовая стратэгія аптымальная для развіцця Т-рэгуляраў — імунных клетак, якія абараняюць нас ад аўтатімунных хваробаў.

### Соль

Раней у нашым жыцці было мала солі, таму ў арганізме сфармаваліся сыштэмы, якія затрымліваюць натрый.

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

Так соль стала адным з чыннікаў рызыкі атлусыцення і метабалічнага сіндрому, артэрыйяльной гіпэртэнзіі ды іншых захворанняў. Больш высокая канцэнтрацыя натрыю зьяўляецца актыватарам імуннай сыштэмы, дэфіцыт ж натрыю можа аслабляць імунную сыштэму. У людзей канцэнтрацыя натрыю ў скуре ўзрастаете як адказ на пагрозу бактэрыйяльнага заражэння. Верагодна, такая рэакцыя мела эвалюцыйнае значэнне.

Пры дасьледаваныні эфектуўнасці імуннага адказу ў мышэй аказалася, што «падсоленая» макрафагі — клеткі, якія стравуюць і выдаляюць з арганізма ўсё чужароднае, — больш актыўна зънішаюць бактэрый, чым «абяксоленая». Там, дзе ёсьць запаленне, узровень натрыю ўзрастаете.

Высакасолевая дыета павялічвае экспрэсію празапаленчых генаў у макрафагаў і стымулюе залішнє прадукаванне TH17-клетак, што павышае рызыку аўтатімунных захворанняў: лішак натрыю павышае рызыку захварэць на расцеяны склероз, павялічвае колькасць алергій, правакуе залішні рост

бактэрый хелікабактэр пілоры і стымулюе яе праракавы ўплыў.

### Дэфіцыт сонечнага сывята

Калі гаворка заходзіць пра аўтамунныя захворваньні, часта кажуць пра дэфіцыт вітаміну D. Сапраўды, маларухомы лад жыцьця вядзе да дэфіцыту сонечнага сывята, і гэты дэфіцыт павялічвае рызыку іх узынікнення. Невыпадкова большасць аўтамунных захворваньняў, напрыклад расцеяны 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 асяродзідзе агрэсіўнае і небяспечнае. Аднак ёсьць да чаго імкнутца. Падрабязна пра карысць сонца і абарону ад яго – у разьдзеле «Карыснае асяродзідзе».

### Пытаныні і заданыні

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 выкарыстоўваецце антыбіетыкі і ці заўсёды гэта абгрунтавана?

3. Колькі хвілінаў на дзень вы бываеце на сонцы?

## 7. Хранічнае запаленне

Запаленне – гэта комплексны адказ арганізма на пашкоджанье, выкліканы разнымі чыннікамі, ад траўмы да інфекцыі. Вынікам гэтай рэакцыі становіцца ліквідацыя пашкоджанья і аднаўленне арганізма, што ідзе нам на карысць. Аднак часта імунны адказ зацягваецца, тады гаворка ідзе пра хранічнае запаленне. Хранічнае запаленне наносіць сур'ёзную шкоду арганізму і павялічвае рызыку заўчастнага старэння, раку, дыябету, нэўрадэгенэратыўных і псыхічных захворваньняў, закранае самыя розныя систэмы органаў, напрыклад можа выклікаць анэмію пры нармальным спажыванні жалеза.

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

Калі моцная траўма ці інфекцыя дае гострае запаленне, якое, як полымя, загара-

еца і хутка згасае, то хранічнае запаленне – гэта тленыне вугольля. У сучасным ладзе жыцьця звязвалася шмат прычынаў хранічнага запалення. Узмацняе запаленне нездаровае харчаванье (ежа позна ўвечары, высокаглікемічныя вугляводы, перапрацаваная ежа, смажанае, вэнджанае, таксіны і да т. п.), недасып, недахоп або залішняя фізyczная актыўнасць, нізкая разнастайнасць мікрофлёр, шкоднае асяродзідзе (бруднае паветра, шум г. д.), стрэс, адзінота і адсутнасць падтрымкі.

Узровень С-рэактыўнага бялку ў паліянічных зъбіральнікаў ніжэйшы, чым у жыхароў развітых краінаў. Дасьледаваны 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 меншай антыгенная нагрузкa ў дзяцінстве, тым вышэйшы ўзровень СРБ у дарослых. Проблема сучаснага стэрыльнага сывету заключаецца ў тым, што зыніжэньне колькасці вонкавых інфекцыяў і зыніжэньне ўнутранай разнастайнасці мікрофлёр вядзе да ўзмацнення празапаленчай рэакцыі. Упłyваць на ўзровень запалення могуць самыя розныя аспекты жыцьця, ад хранічных інфекцыяў да псыхалягічнага стрэсу. Запаленне ня толькі паскарае старэнне, але й павялічвае рызыку мноства захворваньняў як на лякальным узроўні (напрыклад, гастрит, выкліканы хелікабактэрам у стравініку, павялічвае рызыку раку стравініка), так і на систэмным узроўні (рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, нэўрадэгенэратыўных і псыхічных захворваньняў), закранае самыя розныя систэмы органаў, напрыклад можа выклікаць анэмію пры нармальным спажыванні жалеза.

У людзей як істот сацыяльных стрэс таксама звязаны з актывацыяй імуннай систэмы. Таму чым меншы ўзровень сацыяльной падтрымкі, тым вышэйшыя маркеры запалення. Больш высокі ўзровень сацыяльной падтрымкі змяншае ўзровень запалення і рызыкі ня толькі дэпрэсіі, але й астмы, сардэчна-сасудзістых захворваньняў і інш. Некантралюваны стрэс павялічвае ўзровень ІЛ-6, і чым вышэйшы яго ўзровень, тым мацнейшая рызыка выгарання.

## Стрэс

Хранічны стрэс прыводзіць да актывізацыі стрэсавай вэгетатыўнай систэмы (сімпатаадрэналавай) і зыніжэнню працы антыстрэсавай (парасымпатыйнай) систэмы. Галоўным нэрвам парасымпатыйнай систэмы зьяўляеца вагус (блукальны нэрв), сярод функцый якога — кантроль систэмнага запалення. Высокі тонус вагусу важны для зыніжэння запалення. Стymуляцыя вагусу і парасымпатыйнай систэмы зыніжае рызыку многіх захворваньняў, ад хваробы Паркінсана да дэпрэсіі і аўтаймунных хваробаў. Прэпараты, якія стымулююць парасымпатыйную систэму або блякуюць сымпатыйную, зыніжаюць выкід празапаленчых цытакінаў.

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

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

Харчаваньне і атлусыценьне. Узмацніе запаленне і рознае клеткаве «съмецьце», клеткавыя і малекулярныя пашкоджанні ў тканках у выніку, напрыклад, глікациі (калі падвышаны ўзровень глюкозы ў крываі прымушае яе незваротна звязвацца з нашымі клеткамі) або ўтварэння шывак. Чым больш пашкоджаньня, тым мацней мяняеца імунагеннасць наших тканак, што выклікае запаленчую рэакцыю арганізма. Папулярным робіцца бодыпазітыў у дачыненіі да лішніх вагі, калі людзі намаўляюць сябе, што гэта нармальна. Але ж лішні тлушч — гэта крыніца хранічнага запалення, і чалавек як

быццам гарыць. Яго хочуць выратаваць, а ён кажа, што гэта не небяспечна.



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

Эфэкты нездаровага харчаваньня ўзмацняюць запаленне праз пашкоджанье мітакондрыяў у клетках. Запаленне пагаршае здароўе і праз цэнтральныя мэханізмы, напрыклад пашкоджваючы працу гіпаталямуса і гіпакампа, што яшчэ мацней паскарае старэнне. Таксама запаленне зыніжае адчувальнасць да інсуліну і парушае мэтабалізм, вядзе да зыніжэння ўзроўню дафаміну.

Хранічнае запаленне прыводзіць да ўзмацнення паступлення таксінаў, празапаленчых цытакінаў і клетак імуннай систэмы ў мозг. Там яны могуць выклікаць другасныя пашкоджанні, якія ўзмацняюць нэўраЗапаленне. Чым вышэйшы ўзровень у крываі С-рэактыўнага бялку і ІЛ-6, тым горш для гематаэнцэфалічнага бар'ера (мяжа паміж мозгам і крываю). Павышаны ўзровень запалення здольны пашкоджваць розныя тканкі, напрыклад аслабляць рост цяглічнай масы і павышаць рызыку саркапэніі.

Таму нядзіўна, што ступень цяжкасці дэпрэсіі і біпалярнага разладу карэлююць з узроўнем С-рэактыўнага бялку ў крываі. Зыніжэнне хранічнага запалення дабратворнае для мозгу. Ведаць узровень запалення важна, бо гэта гаворыць і пра іншыя рызыкі. Напрыклад, павышаны халестэрін пры павышаным СРБ нашмат небяспечнейшы, чым яго больш высокі ўзровень, але пры нармальным СРБ. Для зыніжэння запалення важна саніраваць усе магчымыя агмені хранічнай інфекцыі: інфекцыі зубоў і ротовай поласці, вушныя інфекцыі, мочапалаўня, гастрыты і да т. п.

**Бар'еры.** Адна з умоваў здаровага функцыянованьня арганізма — гэта падтрыманье вонкавых і ўнутраных бар'ераў. Чым менш бар'ераў, тым мацнейшымі могуць быць пашкоджанні нашага здароўя і хутчэйшым старэнне. І тут значэнне маюць ня толькі ўну-

траныя бар'еры, але і стан скury! Па меры сталенъня чалавека скура становіцца больш сухой і менш трывалай. А гэта вядзе да ўтварэнъня мікратрэшчынаў і пашкоджанъняў. На пашкоджанъні арганізм адказвае звыкли — празапаленчай рэакцыяй і павелічэннем сінтэзу празапаленчых цытакінаў. А паколькі плошча скury досьць вялікая, дык гэта аказвае систэмны эфект.

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

Пазбягайце пашкоджанъня вашых унутраных бар'ераў. Для абароны кішачніка нармалізуйце харчаванъне і мікрафлёр, для гематаэнцэфалічнага бар'ера пазбягайце траўмаў галавы, вісцеральнага атлусьценія, хранічных інфекцыяў і запаленъня, недасыпу, стрэсу і гіпадынаміі. Сачыце за станам скury, пазбягайце фотастарэнъня, пашкоджанъняў, насіце самае камфортнае і зручнае адзеньне і абутак, каб нідзе ня муляла, сачыце за скурай ступняў.

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

## Запаленъне і зубы

Карыес — гэта адна з «хваробаў цывілізацыі», звязаная з залішнім спажываньнем мяккай і вугляводнай ежы. Карыес зьяўляецца ў чалавечай гісторыі толькі пры пераходзе на сельскую гаспадарку. Рызыка карыесу павышаецца пры зыніжэнні самаачышчэння ротавай поласыці з прычыны ніzkай выпрацоўкі сіліны, «жавальнай ленасыці», выкарыстаныя прадуктаў з загушчальнікамі, напрыклад ксантану, гуаравай камедзі. Беларускі назоў глютэну — «клейкавіна», і ён, акрамя ўсяго іншага, можа «прыкліваць» часцінкі крухмалу да зубоў, што затрымліваюцца ў ротавай поласыці і зьяўляюцца пажыўным асяродзьдзем для развіцьця патагенай мікрафлёр.



Назапашваючыся ў міжзубных прамежках, дзяснавай баразёнцы, прышывай вобласыці зубоў і ў іншых месцах, мяккая ежа спрыяе прагрэсаванью карыесу. Пастаянныя перакусы таксама зыніжаюць эфектыўнасць самаачышчэння ротавай поласыці.

Важна штодня чысьціць зубы, абавязкова выкарыстоўваць нітку і чысьціць язык (можна адмысловай шчоткай або кавалачкам марлі), а таксама паласкаць рот водой пасля кожнага прыёму ежы. Ня варта выкарыстоўваць паласкальнікі для рота, бо яны шкодзяць звычайнай мікрафлёрэй ротавай поласыці. А вось аральныя прабіёткі, якія ўтрымліваюць карысныя штамы, напрыклад S. Salivarius BLIS K12, могуць ня толькі зыніць рызыку карыесу, але й пазбавіць ад непрыемнага паху з рота. Дбайнае жаванъне цвёрдай ежы, якое патрабуе багатага сілінавыдзяленъня, паляпшае кровазабесіпчэнне органаў ротавай поласыці, спрыяе лепшаму ачышчэнню і дапамагае гарманічнаму развіцьцю шкілета твару ў дзяцей.

Калі ў вас было пратэзаванье зубоў, выдаленъне, то ў выніку гэтага маглі ўтварыцца каналы, якія могуць зьяўляцца крыніцай запаленъня. Важна зрабіць трохмерную тамаграфію сківіц, каб выключыць запаленъне. Выкарыстоўвайце сучасныя спосабы пратезаванъня, каб пазбегнуць крыніц запаленъня.

## Пытаныні і заданыні

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

## 8. Атлусьценъне

Многія людзі, калі прыходзяць працаўцаў са мной, пачынаюць з паходанъня. Сапраўды, падтрыманыне нармальнай вагі — гэта адначасова і самая эфектыўная прафіляктычная мера, і самая складаная багата для каго. Фармальная парада «проста меней еж» не працуе для большасыці. Доўгі час навукоўцы спрабуюць знайсці прычыны атлусьценія, і іх колькасць такая, што просты агляд заняў бы ўсю гэту книгу. Таму я хачу расказаць пра дзіве гіпотэзы атлусьценія — эва-

люцыйную і сацыяльна-псыхалягічную. Яны не выключаюць адна адну, а, хутчэй, дапаўняюць.

Імаверна, атлусыценьне — гэта парушаны адаптыўны адказ арганізма зьмененія ўмоў навакольнага асяродзьдзя. Мэханізмы захаванья калёрыяў, якія дапамагалі выжываць у старажытнасці, сёння шкодзяць нам.

### Эвалюцыйная гіпотэза атлусыценьня

Паводле гэтай тэорыі за атлусыценьне адказны комплекс генаў, якія забясьпечваюць падтрыманье і назапашванье энэргіі пры дэфіцыце харчаванья.

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



Не было лядоўняў, гатовых прадуктаў, службаў дастаўкі, а здабываць ежу атрымлівалася не заўсёды. Вось і выяўляеца, што нашы продкі заўжды практиковалі пэрыядычнае галаданье 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 выжываць, дык цяпер ва ўмовах багатае празьмернасці нам дапамагае ўмеранасць.

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

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

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

17 мільёнаў гадоў таму ў пэрыяд чарговага пахаладанья ў нашых вельмі далёкіх продкаў адбылася мутацыя ў гене ўрыказы, які рэгулюе абмен мачавой кіслаты. У выніку гэтага ўзварені мачавой кіслаты ў крыві вырас. Мачавая кіслата — прадукт раскладанья фруктозы, такім чынам, калі мы ямо шмат фруктозы, гэта зьніжае адчувальнасць да інсуліну, што павялічвае колькасць тлушчу. Значыць, мы больш эфектыўна ператвараем цукар у тлушчу. Болей тлушчу — вышэйшая імавернасць выжыць у неспрыяльны пэрыяд. Акрамя гэтага, фруктоза зьніжае адчувальнасць да гармону сытасці лептыну, што правакуе пераяданье. Для нас гэта шкодна, але для выживанья карысна, бо сэзон саспелай садавіны кароткі, і трэба зъесці яе зь лішкам, каб назапасіць дастаткова тлушчу.

Падобная гісторыя адбылася з алькаголем. Мы навучыліся яго засвойваць не ад добра-га жыцьця, а ад неабходнасці, каб выжыць, есьці нават тую садавіну, якая ўпала і забрадзіла. 10 мільёнаў гадоў таму ў агульнага продка чалавека і вышэйших малпай адбылася мутацыя ў гене алькагольдэгідрагеназе, што ў 40 разоў павялічыла хуткасць расщаплення этанолу. Дзякуючы гэтаму нашы продкі былі ў стане ня толькі зъесці забрадзілую садавіну, але й вярнуцца назад на дрэва. Цукар і алькаголь увогуле маюць на-дзіва шмат агульнага. Па-першае, у прыро-дзе мы атрымлівалі іх з аднаго прадукту — садавіны, саспелай і забрадзілай. Па-другое, цукар і алькаголь выклікаюць адноўкавыя праблемы ў печані і правакуюць інсуліна-рэзістэнтнасць. Па-трэцяе, залежнасць ад алькаголю і салодкага звязаная з адным і тым жа аддзелам галаўнога мозгу. Ну і на-рэшце, цукар і алькаголь адноўкава зьніжаюць сілу волі, вядуць да дэпрэсіі і выгаран-нія.

Рафініраванье і перапрацоўка прадуктаў заўважна ўплываюць на тое, як яны дзейнічаюць на наш арганізм. Напрыклад, яблык і яблычны сок узьдзейнічаюць па-разнаму. Сок, здробнены і без харчовых валокнаў, хутка праходзіць праз страўнік як вадкасць ды інтэнсіўна ўсмоктваецца, выклікаючы моц-

ны гарманальны водгук і пікавую канцэнтрацыю цукру. Цьвёрды яблык затрымліваецца ў страўніку, стравуеца плыўна, клятчата запавольвае ўсмоктванье цукру, і засваенъне праходзіць мякчэй і карысьней. Сок шкодзіць, а сущэльны фрукт — не.

Значэнъне мае і тып вугляводаў. Цяпер людзі ядуць шмат мучнога і крупаў. Такія канцэнтраваныя вугляводы з высокай глікемічнай нагрузкай рэзка павялічваюць узровень глюкозы, выклікаюць запаленчую рэакцыю ў кішачніку. Частае і залішнє ўжыванье ў ежу такіх вугляводаў зъмяншае адчувальнасць да інсуліну, што павялічвае рызыку запаленъня, дэпрэсіі, дыябету. *Найбольш высокае ўжыванье такіх вугляводаў павялічвае рызыку съмерці на 30 % пры парашунаныні з найболей нізкім.*

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

Падобная сітуацыя і з тлушчамі: адбылося павелічэнъне спажыванья транстлушчоў, якія павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў. У нашым рацыёне зъявілася прыкметна больш Амэга-6 тлушстых кіслот, якія ўтрымліваюцца ў танных алеях накшталт сланечнікавага, соевага, кукурузнага і могуць аказваць празапаленчае ўзъдзеянъне, перадусім ва ўмовах дэфіцыту Амэга-3.

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

### Эканомныя гены

Пры галаданьні ці стрэсавых рэакцыях уключаюцца мэханізмы захаванъня энэргіі, калі цела зъмяншае актыўнасць і спажываньне энэргіі ў тых сістэмах органаў, якія не зъяўляюцца неабходнымі для выжыванья. Можна зэканоміць на працы цягліцаў і шчытавіцы (шчытападобнай залозы), на імуннай і рэпрадуктыўнай сістэмах і г. д.



Рэжым дэфіцыту — гэта комплексныя зъмены арганізма, ад нежаданъня рухацца, зыніжэнъня настрою і матывацый да цягі да высокакалорыйнай ежы і адключэнъня пачуцця насычэнъня.

Нашу схільнасць набіраць вагу — і меней рухацца пры гэтым — разглядаюць як «зімовую съячку». Так, рэзістэнтнасць да лептыну і інсуліну, павышэнье ўзроўню свабодных тлушстых кіслотаў дапамагае эвалюцыйна эканоміць энэргію пры неспрыяльных умовах. Але ў сучасных умовах ахойная рэакцыя становіща паталігічнай. Мы як мядзьведзі: увесе час ямо, назапашваем тлушч, чакаем зіму, пачуваемся санлівымі, але так і не ўпадаєм у съячку.

*Эпігенетычныя тэорыі атлусьценъня апісваюць мноства цікавых «рашэньянў» арганізма, пачынаючы з моманту зачацця. Актыўнасць шэрагу генаў, якія ўдзельнічаюць у энэргетычным абмене, можа зъмяніцца пад узъдзеянънем розных чыннікаў, напрыклад голаду ці стрэсу, і схільнасць да атлусьценъня будзе закладзеная яшчэ ўнутрыутробна, пачаўшы перадавацца ў спадчыну ў межах некалькіх пакаленъняў.*

### Гіпэрфагія (пераяданье)

З вынаходствам лямпачкі мы сталі вячэраць пазней і багацей. Адыліж ежа, якую мы ямо ў розны час дня, па-рознаму ўплывае на здароўе. Познія ежа павялічвае рызыкі для здароўя, лішак съятлодыёднага выпраменіванья з высокай доляй съятла сіняга спектру ад розных прыладаў зъбівае нашы ўнутраныя гадзіннікі й загастрое пачуццё голаду. Гэта цыркадная гіпэрфагія — пераяданье праз зьбітая біярытмы.

*Мы нават і не ўспрымаем колькасці святаў ўвечар і ўначы як фактар, што ўплывае на пераяданье. Тым часам, рызыка атлусьценъня павялічваецца на 33 %, калі чалавек спіць з улучаным съятлом.*

А вось і геданістычная гіпэрфагія: мы пераядаем, каб атрымаць больш задавальненіння. Калі ў людзей зыніжаеца задавальненінне ад жыцця, то ежа — самы танны і даступны спосаб сябе «парадаваць». Мацней за ўсё паднімаюць узровень аднаго з «гарманаў шчасціця» дафаміну прадукты з вялікай колькасцю вугляводаў, цукру, тлушчу, смажанага і салёнага, а таксама іх камбінацыі.

Стрэсавая гіпэрфагія — гэта калі людзі ядуць не для задавальненіння фізычнага го-

ладу, а для вырашэння эмацыйных праблемаў: супакоіца, заесыці, падняць настрой, заглушкиць нуду. Хранічны стрэс павялічвае ўзровень гармону голаду грэліну і выклікае пераяданье: узровень зьедзеных калёрыяў неўзаметку павялічваецца, здольнасць кантраляваць свой апэтыт і голад некуды зьнікае.

Стрэсу цяпер стала больш, за 15 хвілінаў прагляду навінаў чалавек можа ўбачыць фота і відэа такой колькасці 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 паесыці дзе заўгодна: на хаду, у машыне, за працоўным сталом, у кінатэатры, у ложку. Разбурэнне культуры харчаванья прыводзіць да таго, што мы лянуемся старанна жаваць і праглынаем ежу кавалкамі, ямо хутка і неўсьвядомлена, гледзячы ў тэлефон або тэлевіzar, усё радзей сядзім за адным сталом, аддаючы перавагу «перахапленню чаго-небудзь» на самое. Павелічэнне хуткасці паглынання ежы, ежа ў стрэсе значна павялічваюць колькасць зьедзеных калёрыяў і памяншаюць задавальненіне ад працэсу. Як правіла, у такіх умовах людзі часцей выбіраюць гатовую ежу, якая вылучаецца ніzkай біялагічнай каштоўнасцю і высокай калярынасцю.

### Даступнасць ежы

Калі раней пры адсутнасці лядоўняў і гатовых прадуктаў людзі елі радзей і не перакусвалі, то цяпер вакол нас на адлегласці выцягнутай рукі мноства відаў ежы, мы можам замовіць анляйн што заўгодна — і гэтае нешта прыедзе да нас на працягу паўгадзіны. Пачынаючы з 50-х гадоў у людзей паступова расла колькасць прыёмаў ежы. Прадуктаў становіцца больш, але разнастайнасць нашага харчавання зьніжаецца. Нашы продкі ўжывалі дзясяткі відаў жывёлаў і раслінаў, розныя травы, ягады, грыбы, птушак, елі шмат фэрмэнтаванай ежы. Цяпер жа мы ямо абмежаваны набор прадуктаў: ялавічына, сьвініна, курыца, соя, пшаніца, кукуруза, малочка і да т. п. складаюць большасць калёрыяў у шмат каго.

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

Устаноўлена: чым ніжэйшыя даходы, тым вышэйшая няўпэўненасць у заўтрашнім дні і тым вышэйшая частасць атлусычення. Гэта заканамернасць працуе толькі ў развітых краінах, дзе нават бедныя пласты насельніцтва могуць дазволіць сабе купляць шмат калярыйнай ежы. Харчовая няўпэўненасць — гэта агульнае абазначэнне магчымых у будучыні праблемаў з доступам да ежы. Для нашага мозгу, як мы памятаем, вельмі важнае пытанье выживанья. А пытанье выживанья вырашаецца ў будучыні.

Чым вышэйшы у нас узровень рэурсаў сёняня, чым вышэйшая упэўненасць у заўтрашнім дні, чым больш развязтая здольнасць плянаваць, тым вышэйшая «харчовая ўпэўненасць». Гэта сувязь выявілася і ў іншых дасьледаваннях, прычым яе сталі называць «парадоксам беднасці-атлусычення», калі пры недахопе грошай або нерэгулярным заробку назіралася павелічэнне частасці атлусычення.

Харчовая няўпэўненасць — гэта абмежаваны або немагчымасць атрымліваць паўнавартасную ежу сацыяльна прымальнымі спосабамі. Харчовая няўпэўненасць не звязаная з аўектыўным дэфіцытам, яна можа выяўляцца ў выглядзе боязі за будучыню, няўпэўненасці ў заўтрашнім дні, зьніжэннем прыстасоўальных магчымасцяў. Сыгналы харчовай няўпэўненасці — гэта павышэнне ўзроўню стрэсу, звязанага са звужэннем гарызонту плянавання.



Працяглы хранічны стрэс прыгнятае префронтальную кару, якая адказвае за плянаванне. Гэта вядзе да таго, што чалавек пачынае «жыць адным днём», што, па сутнасці, і зъяўляецца харчовой няўпэўненасцю.

Мозг вырашае праблему даступным спосабам — наборам вагі: тлушчавыя дэпо арганізма ў такім выпадку працуюць як важны механізм выживанья. Але захоўванье тлушчу ў іх таксама мае свой кошт для арганізма — ад павышэння рызыкі шэрагу захворванняў да зьніжэння рухальной актыўнасці.

Нават намёк на цяжкія часы і праблемы заўважна ўзмацняе пераяданье. Зрэшты, гэта стратэгія працавала толькі ў старажы-

тнасыці, калі нам пагражай голад. Сёньня ж нам нібы зразумела, што піца ня вырашыць нашы працоўныя, фінансавыя, асабістая праблемы, але ўсё роўна падкорка дзейнічае па-старому.

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

Больш высокі сацыяльны статут звязаны з больш эфектыўным абменам рэчываў: даміантныя жывёлы маюць больш высокі энергетычны выдатак, чым недаміантныя. Да таго ж ніжэйши сацыяльны статус і ніжэйшае становішча ў гіерархii звязаныя з залішнім спажываньнем калёрыяў.

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

## Пытаныні і заданыні

1. Як у вас звязаны стрэс і пераяданье? Як змяняеца ваш стыль харчаванья ва ўмовах моцнага, гострага і хранічнага стрэсаў?

2. Ці ўплывае на ваш рацыён нявызначаныя сацыяльныя у будучыні, цъмяныя пэрспэктывы, ваша самаацэнка?

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

## 9. Дэпрэсія

Дасъледаваньні сярод плямёнаў паляўнічых-зьбіральнікаў, якія літаральна перасъледуяць 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 назіралаася ўжо з антычных часоў.



**Мэлянхолія, іпахондрія, сплін — чым актыўнейшым было жыцьцё, тым часьцей у людзей выяўляліся станы рознай ступені прыгнечанасці.**

Цяпер дэпрэсія — адно з вядучых захворваньняў. Кожны чацьверты амэрыканец пакутуе ад клінічнай дэпрэсіі на працягу жыцьця, а ў 2030 годзе гэта будзе вядучая прычына непрацаздольнасці. Гэта глябальная эпідэмія і галоўная прычына, зь якой штогод зъдзяйсняюць самагубства больш за мільён чалавек ва ўсім сьвеце. Прычыны дэпрэсіі могуць як унутранымі, так і вонкавымі: дэпрэсіі бываюць мэтабалічнымі і стрэсавымі, могуць быць звязаныя з захворваньнямі (напрыклад, гіпатэрыйёз) або вонкавымі фактарамі (напрыклад, дэфіцыт сонаца). Сардэчна-сасудзістая захворваньні або атлусценыне могуць прыводзіць да разъвіцця дэпрэсіі, і наадварот, дэпрэсія павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і атлусценыня. Мэханізмы ўзынікнення дэпрэсіі тлумачыць мнóstva тэорый — ад кагнітыўнай да монаамінавай, якая гаворыць пра дысбаланс сэратаనіну, норадрэналіну, дафаміну.

Дэпрэсія магла ўзынікнуць як пабочны эфект эвалюцыі імуннай сістэмы, карысны для выжываньня. Падчас дэпрэсіі нашы паводзіны зъмяняюцца: дрымотнасць, апатыя, мінімум руху — усё гэта зыніжае і расход калёрыяў. Зыніжэнне актыўнасці пры інфэкцыйных захворваньнях магло зынізіць колькасць контактаў паміж індывідамі і, адпаведна, запаволіць распаўсюджваньне хваробы. Нават парушэнні сну пры дэпрэсіі могуць быць звязаныя з павелічэннем часу няспаньня для выратаваньня ад драпежнікаў.

## Запаленне і дэпрэсія

Даўно была заўважаная сувязь паміж дэпрэсіяй і запаленчай рэакцыяй. У людзей

з дэпрэсіяй больш «раздражнільны» імунітэт і вышэйшыя маркеры запалення нават у пэрыяд рэмісіі. Тыя 20–30 % людзей з дэпрэсіяй, якія застаюцца неадчувальнымі да антыдэпрэсантаў, маюць найболей высокія паказынікі запаленчых маркераў. Запаленне ўзмацняе трывогу: дасыльдаваныні паказваюць, што ўзроўні празапаленчых цытакінаў IL-1 і IL-6 прыкметна вышэйшыя ў крыва і мозгу людзей, якія пакончылі з сабой. Запаленне ў мозгу ўплывае на актыўнасць працы нэўрамэдыятарных систэмай (сэрatanін, дафамін, глутамат), а таксама прыгнятае актыўнасць працы дафамінавай систэмы.

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

### Стрэс і дэпрэсія

Больш высокі ўзровень сацыяльной падтрымкі, контроль запаленчых маркераў і іх карэкцыя могуць палепшыць наш мэнтальны стан пры дэпрэсіі, трывозе, выгараныні, 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 нявызначанасці ён можа вытрымаць».*

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

### Паводзіны і дэпрэсія

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



Тэорыя зыніжэння нявыгаднай паводзінай актыўнасці мяркуе, што нашы адмоўная эмоцыя дапамагаюць у далейшым пазъбягачыць няслушных рашэнняў.

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

Як і на любыя іншыя «хваробы цывілізацыі», на дэпрэсію дабратворна ўплывае працтычна кожны з рэурсаў здароўя, якія мы будзем разъбіраць у наступных раздзелах: харчаваныне, сон, рухальная актыўнасць, стрэсаўстойлівасць, сацыяльнае асяродзьдзе, навакольнае асяродзьдзе ды іншыя фактары. Лёгкія і сярэднія формы дэпрэсіі рабіянальна пачаць лячыць акурат са зъмены ладу жыцьця. Шчыра ацаніце свой стан — і наперад.

### Хранічныя болі і саматаформныя разлады

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

Хранічныя болі часта спадарожнічаюць хваробам, часта бываюць самастойнымі сымптомамі, маскай дэпрэсіі, могуць выяўляцца ў выглядзе фібраміялгіі, хранічнай тавай болі, хранічнай паяснічнай болі, болні ў грудзях, цяжкасцямі ўдыху, пачуцьцём камяка ў горле, сіндромам раздражнёнага кішачніка і да т. п. Многія зь людзей зъведваюць непатрэбнае і часта небясьпечнае лячэнне. Напрыклад, пры сіндроме раздражнёнага кішачніка, як і пры дэпрэсіі, эфектыўныя кагнітыўна-паводзінная тэрапія і антыдэпрэсанты.

## Пытаныні і заданыні

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

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

3. Ці часта ў вас бывае прыгнечаны настрой, страта задавальненія ад жыцця, працяглай стомленасці, парушэніе здольнасці канцэнтравацца і колькі па часе доўжацца гэтая сымптомы?

## 10. Блізарукасъць

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

*Старожытныя грэка* медык Гален, які жыў у II стагодзьдзі нашай эры, звязаў развеіць цё блізарукасъці з малой колькасцю сонечных промняў, якія трапляюць у вока. У Сэуле, дзе школьнікі праводзяць на вуліцы менш за гадзіну, блізарукасъць дасягае 95 % (!), а ў Аўстралиі, дзе дзеці гуляюць больш за трэћы гадзіны на дзень, блізарукія калі 30 %.

Такім чынам, усё проста: чым больш дзіця праводзіць часу ў дверы, тым меншая рызыка блізарукасъці. Тлумачачы гэты феномэн, адны навукоўцы прыпісвалі ахоўны эфект агульнаму ўзроўню асветленасці (10.000 люкс на вуліцы і максімум 500 у класе), або фізичнай актыўнасці, або спектральным асаблівасцям сонечнага сяяння. У канчатковым выніку мелі рацыю апошнія. Рэч у тым, што ў сяянілодыёдным святле практична цалкам адсутнічаюць хвалі 290–420 нм, а для актыўнасці ахоўнага дзяяньня 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 мэханізмы ўзынікнення блізарукасъці па-навуковаму прыўკрасныя: гэтае сонца і дафамін. Так, у сеткавіцы ёсьць свае дафамінавыя нэўроны, і

чым вышэйшы ўзровень дафаміну, тым меншая рызыка блізарукасъці. Дафамін зьяўляецца тым чыннікам, які прыгальмоўвае фібраласты і спыняе залішні рост вочнага яблыка.

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

Дык што ж рабіць? У эксперыментах 40-хвілінная актыўнасць па-за школай прывяла да зыніжэння колькасці хворых на блізарукасъць на 25 % на працягу трох гадоў. Гульні на свежым паветры ня менш за трэћы гадзіны ў дзень — гэта найлепшы навуковы спосаб прафіляктыкі блізарукасъці і запавлення яе развеіцца.

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

Што ж, разумная парада. Болей сонца і дафаміну!

У мяне блізарукасъць пачала развеівацца ў школе, я доўгі час насіў акуляры. Але яны мне не падабаліся, бо абмяжоўвалі поле зроку. Пасля 30 гадоў я зрабіў апэрацыю па лазернай карэкцыі зроку, і адзінае, абы чым шкадую, што не зрабіў гэтага раней. Паўнавартасны зрок дае магчымасць успрыманца навакольны съвет больш дакладна, больш яскрава. Гэта павялічвае энэргічнасць і актыўнасць, бо візуальнае ўспрыманье — гэта ежа для мозгу.

Між іншым, аслабленыне сэнсарных стымулаў вядзе да дэпрэсіі і павялічвае рызыку нэўрадэгенэратаўных захворванняў. Навукоўцы выявілі, што апэрацыя па ўхіленіі катараакты зынікае рызыку дэпрэсіі і хваробы Альцгаймэра. Устаноўка слыхавога апарата валодае такім жа эфектам. Мне шкада людзей, якія лічаць, што трэба зымірыцца з узроставым зыніжэннем зроку і слыху і ніяк не карэктаваць іх.

У любым узроўніце важна карміць свой мозг якаснай «ежай», якая «здабываеца» з дапамогай добра га зроку і слыху, рэгулярнага руху і разнастайных прыемных узьдзеянняў на цела. І я буду рэгулярна нагадваць вам пра гэта.

Корміце мозг. Важна падтрымліваць у добрым стане і іншыя органы пачуцьцяў. Аслабленыне нюху з узростам — часты сымптом ранніх стадый нэўрадэгенэратаўных захворванняў, іх яшчэ можна эфектуўна спыніць на гэтым этапе. Пагаршэніне нюху падвой-

вае рызыку дэменцыі ў бліжэйшыя 5 гадоў. А вось у пацьентаў у коме аднаўленыне нюху — гэта добрая прагнастичная прыкмета. Можна палепшыць нюх: трэнаваць яго, лячыць рынасінусіты; ёсьць і шэраг эксперыментальных спосабаў, ад інтраназальнага інсуліну да ствалавых клетак. Трэніроўка нюху ня толькі паліпшае здольнасць адразыніваць пахі, але й стымулюе глябальныя працэсы нэўраплястычнасці. Дасьледаваньні паказваюць, што трэніроўка нюху паліпшае вэрбалыня здольнасці мацней, чым, скажам, рашэнье судоку.

### Пытаныні і заданыні

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

## 11. Акнэ і аксэлерация

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

Многія ліцаць акнэ лякальной часовай касметычнай праблемай, але насамрэч гэта вонкавая праява «хваробаў цывілізацыі». Акнэ не сустракаецца ў паляўнічых-зьбіральнікаў: дасьледчыкі плямёнаў у Парагваі і ў Папуа-Новую Гвінэю не сустрэлі ніводнага выпадку акнэ сярод падлеткаў або дарослых.

Дасьледнікі падрабязна апісалі зъяўленыне і распаўсюджваныне акнэ ў інуітаў (эскімосаў Паўночнай Амерыкі) па меры іх пераходу на заходні стыль харчаваньня. Прычым гэтае распаўсюджваныне нарастаем: калі раней акнэ сустракалася пераважна ў падлеткаў (да 85%),

дык цяпер яно сустракаецца ў 15–40 % дарослых. Больш за тое, існуе ўстойлівая тэндэнцыя да павышэння распаўсюджваныня «дарослага акнэ».

Сярод прычынаў узянікненія акнэ — сполучэніе генэтыкі і ладу жыцьця. Як і ў іншых «хваробаў цывілізацыі», у аснове акнэ ляжыць mTOR-гіпэрактывацыя: лішак росту эпітэліяльных клетак, фалікулярны гіпэркератоз (закараваныне вусыцяў валасяных фалікулаў), павышаная сэкрэцыя клусных залоз (сэбарэя), запаленыне (як агульнае, так і лякальнае), парушэніе скурнай мікрафлёры (*Propionibacterium acne* і яе дысбаланс зь іншымі ахоўнымі скурнымі штамамі).

Ключавым мэханізмам запуску зъяўляецца гарманальны, андрагенавы дысбаланс на лакальным узроўні. Як правіла, у аналізах пры акнэ лішак андрогенаў выяўляецца рэдка. Касметычныя падыходы да лячэння акнэ працуяць, але глыбінныя прычыны заслаўца. Таму важны сыстэмны падыход, які забяспечыць добрую фізычную форму, сон, нізкі ўзровень стрэсу, адсутнасць запаленых працэсаў, добрую адчувальнасць да інсуліну і да т. п. Напрыклад, дыета зь нізкім глікемічным індэксам на 50 % зьніжае выяўленасць акнэ за трэы месяцы. Для дасягненія мэтабалічных паляпшэнняў патрабуецца час і праца над сабой.

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

### Харчаваныне і аксэлерация

Вельмі важна кантроліраваць харчаваныне і лад жыцьця падлеткаў, але нават ад прытомных бацькоў часта можна пачуць меркаваныне, што «дзіця само лепш ведае, што есці», «яму малако, булкі і цукар патрэбныя для росту», «усё роўна, што дзіця есьць, пакуль вага нармальная — усё добра». Насамрэч абмежаваныне пэўных прадуктаў у рацыёне для дзіцяці яшчэ важнейшае, чым для дарослага, бо дзяцінства закладвае траекторыю

здароўя на ўсё жыцьцё. Залішняе харчаванье не дзяцей выяўляецца ў выглядзе аксэлерациі — паскарэння росту і больш ранняга палавога паспяванья. Высокі рост дзяцей радуе бацькоў, але радасьць гэтая заўчастная.

**!** Адваротны бок аксэлерациі — гэта амаладжэнне захворваньня, у першую чаргу хваробаў старэння.

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

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

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

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

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



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

Можна прадоўжыць прычынна-выніковыя сувязі.

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

Чым больш дзіця спажывае сумесяў (у адрозненіне ад груднога гадаваньня), тым хутчэй яно расьце.

Чым хутчэй узрастает вага, тым раней уключаецца рэпрадуктыўны цыкл.

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

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

У прыватнасці, акнэ — гэта тыповая прыкмета аксэлерациі.

**Важна:** нельга дапускаць лішак хутка засвяльний ежы з моманту цяжарнасці і даўней па меры росту дзіцяці. Хутка засвяльная 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 пазбягаць салодкіх малочных прадуктаў — ёгурту, сыркоў або тартоў. Калі дзіця ўвеселічае сілкуецца сокамі, сушкамі ды іншымі харчовымі заменянікамі, гэта павялічвае ўдар у разы. Няхай вашая 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 (ци ёсьць цяпер) акнэ? Што правакуе яго зъяўленьне?

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

3. Ці займаліся вы ў дзяцінстве спортам?

## 12. Лад жыцьця, лібіда і фэртыльнасць

«Мужчыны цяпер ня тыя», — уздыхаюць жанчыны. І сапраўды, у разьвітых краінах

нах у мужчынскага насельніцтва падае ўзровень тэстастэрону. Трэнд гэты пачаўся ў 1920–1930-х. Апошня 50 гадоў узровень тэстастэрону ў крыві мужчынаў падае на 1% у год: у канцы 80-х у 65-гадовага мужчыны было на 17% тэстастэрону больш, чым у яго аднагодка ў 2004 годзе. Зъмяняюцца і суадносіны гарманаў — для сучаснага чалавека характарны больш высокі ўзровень эстрагену, прагестэрону і тэстастэрону. Таксама назіраецца прыкметнае зыніжэнне лібіда і фэртыльнасці ў абодвух палоў: людзі менш займаюцца сексам, радзей бяруць шлюб. Колькасць народкаў памянашаецца на 1,5% у год у мужчынаў у ЗША і на 3% у год у мужчынаў у Эўропе і Аўстраліі.

*Арганізм жанчыны прыстасаваны да таго, каб нараджаць вялікую колькасць дзяцей і дойга іх гадаваць. Павелічэнне колькасці мэнструальных цыкліў у сучасных жанчынаў можа быць звязана з падвышанай рызыкай раку.*

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

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

*У адным з дасьледаваньняў было выяўлена, што ў тых, хто ня можа зажарыць, самыя высокія маркеры стрэсу (альфа-амілаза). Верхнія ўзроўні гэтага маркера павялічваюць рызыку бясплодзьдзя ў сярэднім у два разы. Іншыя дасьледаваныні пацвердзілі гэтыя назіранні і адзначылі неабходнасць выкарыстаннія тэхнікай рэляксациі для павелічэння фэртыльнасці.*



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

Стрэс негатыўна ўздзейнічае і на якасць спэрмы.

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

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

*У млекакормячых мэлятанин павялічвае фэртыльнасць.*

## Харчаванье

Зъмена харчаванья таксама аказвае выразнае ўздзейнение на палавыя гармоны. У мужчынаў вісцэральнае атлусыценне вядзе да зыніжэння ўзроўню тэстастэрону, эрэкцыі, лібіда. Нават проста лішняя маса цела без атлусыцення ўжо дакладна павялічвае частасць бясплодзьдзя.

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

Вісцэральнае атлусыченне ў мужчынаў зыняе ўзровень тэстастэрону, а ў жанчынаў — павялічвае яго, і гэта, падобна, адна з прычын зъмененняў у карціне съвету.

У жанчынаў павышаны ўзровень інсуліну прыводзіць да падвышанай выпрацоўкі андрагенаў у яечніках. А гіперандрагенія можа прыкметна зыніці фэртыльнасць. Больш за тое, высокі ўзровень тэстастэрону падчас цяжарнасці моцна ўздзейнічае на мозг плода, напрыклад упłyвае на гендэрныя перавагі або ступень адоранаў, а таксама павялічвае рызыку ўзынікнення аўтызму.

## Пытаньні і заданьні

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

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

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

## 13. Даўгалецыце і старэнне

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

Хоць многія перакананыя ў тым, што ў антычнасці людзі жылі да 35 гадоў, яшчэ ў 7 стагодзьдзі да н.э. Гесіёд пераконваў мужчыну не жаніцца да 30 гадоў з прычыны негатунасці. Рымляне падзялялі гэтае меркаваныне: у палітыку можна было пайсці толькі пасля 30 гадоў, а стаць консулам рымлянін мог адно пасля 40. У старажытнагрэцкіх законах было пропісаны, што на вайну бралі ўсіх мужчыну да 60 гадоў, а вось стаць суддзей маглі людзі толькі старэйшыя за 60.

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

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

Другая прычына – вельмі высокі ўзровень гвалту. Мы жывем у самы мірны час. Съмяротнасць сярод паліўнічых-зьбіральнікаў большая на 15–60% з прычыны міжпляменных канфліктаў. Калі б так ваявалі ў ХХ стагодзьдзі, то страты ў дзіявох сусветных войнах склалі бы больш за 2 мільярды чалавек.

Трэцюю прычыну – дзіцячу звышсъмяротнасць – вы можаце самі прасачыць у мэtryчных кнігах нават XIX стагодзьдзя, яна

была вельмі высокая і таму моцна зъмяншала чакану працягласьць жыцьця.

Чацвёртая прычына – інфэкцыйныя захвораныні, эпідэміі, съмяротнасць пры родах ды іншыя мэдыцынскія прычыны съмерці, якія цяпер кантралююцца нашмат лепш.

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

Працягласьць жыцьця ў наш час вырасла перадусім дзякуючы паляпшэнню харчаваныня, якаснай вадзе, гігіене, контролю інфэкцыйных захвораныняў (антыйбіетыкі, вакцинацыя, санітарыя і да т. п.), транспартнай бяспецы, выкарыстанню некаторых прэпаратуў (антыхітэрэнзіўныя і да т. п.).

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

Навукоўцы звязнулі ўвагу, што па меры ўзмацнення жорсткасці ўліку ўзросту колькасць супэрдоўгажыхароў зьніжаецца. Імаверна, іх шаноўны ўзрост часта – вынік маніпуляцыяў або памылак ацэнкі. Цяпер мы ня бачым новых рэкордаў даўгалецыя, ня бачым павелічэння сярэдняга ўзросту сярод доўгажыхароў, не назіраем зыніжэння съмяротнасці сярод тых, хто перасягнуў 11-гадовую мяжу, да якой высокая рызыкі дзіцячых інфекцыяў. Гэта ўсё паказвае на тое, што шанцы павялічыць працягласьць жыцьця 120+ без радыкальных праўываў і тэхналёгіяў міэрныя. Магчыма, гэта звязана з тым, што наша даўгалецыя мае пэўныя біялягічныя абмежаваныні. Некаторыя навукоўцы лічаць, што нашы мэханізмы старэння і так ужо аптымізаваныя, што чалавек – доўгажывучы від, таму тыя ўмяшаныні, якія працуяць на муках і мы-

шах, для чалавека не эфэктыўныя. Такім чынам, абсалютная большасць існых падыходаў у мэдыцыне хутчэй зьніжаюць рызыку заўчастнае съмерці, а не падаўжаюць жыцьцё, і накіраваныя на прафіляктыку, запаволенне і лячэнне хваробаў.

### Старэньне як хвароба хваробаў

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

*Атлусьценыне паскарае старэньне, лішняя вага зьніжае кагнітыўныя здольнасці. Цукровы дыябэт фарсіруе знос арганізма на ўсіх узроўнях, ад зыніксына аварыяльнага рэзэрву і больш ранняга наступлення мэнапаўзы да павышэння рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Дэпрэсія ня толькі вядзе да таго, што мы сябе адчуваём старэйшымі, але й кароціць тэламеры (канцавыя часткі храмасомаў, якія зьяўлююцца біялягічным маркерам узросту і акісьляльнага стрэсу).*

### Старэньне — гэта сума ўсіх хваробаў чалавека

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

**!** Пачынаючы з 40 гадоў рызыка з्यўлення новых хваробаў падвойваецца кожныя 8 гадоў.

Вядома, падаўжэнне жыцьця любой цаной — гэта не найлепшая ідэя, адыліж сёняня да 50 гадоў у чалавека ў сярэднім дзіве

хранічныя хваробы, а да 70 іх ужо сем, і даўгальце азмрочваецца абмежаваньнем дзеяздольнасці, кагнітыўным дэфіцытам, рухальнымі проблемамі 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 колькасць тэорый старэньня, многія зь якіх супярэчаць адна адной, а іншыя — дапаўняюць. Навукоўцы спрачаюцца, ці ёсьць генэтычная праграма старэньня альбо яно абумоўлена ў першую чаргу фізыка-хімічнымі працэсамі. Навукоўцы кансэнсус сёняня ў тым, што нельга вылучыць адзіную прычыну старэньня, нейкі ген, гармон, мэханізм.



Наша цэла як страла, выпушчаная з лука, — хуткасць яе запавольваецца з моманту пачатку палёту.

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

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

Нездаровы лад жыцьця і захворваныні таксама паскараюць старэньне. Згадваецца анекдот: *журналіст вырашыў напісаць артыкул пра даўгальце, выйшаў на вуліцу і ўбачыў двух дзядкоў, якія сядзяць на лаўцы. Спытаў у першага: «У чым ваш сакрэт?» — «Я шмат гуляю пешшу і сьціпла ем, мне 92 гады». Пытава другога: «А ваш у чым?» — «Я шмат п'ю, ем фастфуд і валяюся на канапе да глыбокай ночы».* Журналіст узрушана пытаеца: «Дык колькі ж вам гадоў?!» — «Мне 36!»

Старэньне пачынаецца вельмі рана, літаральна з моманту зачацця, яшчэ ў матчы-

ным улоньні. Рост і дзяленьне клетак прыводзяць да назапашваньня пабочных прадуктаў хімічных рэакцый, якія ня могуць быць выдаленыя з арганізма, калі клетка ня дзеліцца. У клетках, якія ня ўдзельнічаюць у мэтабалізме, пабочныя прадукты назапашваюцца і перашкаджаюць нармальнаму функцыянаванню.

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

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

### Назапашванье пашкоджаньня

Прафэсар Вадзім Гладышаў распрацаваў тэорыю старэння, якая апісае дэлетэрыём — усю сукупнасць назапашаных пабочных прадуктаў мэтабалізму. Сярод шматлікіх прычынаў назапашваньня пашкоджаньня варта адзначыць узроставую страту клетак, назапашванье агрэгацыяў унутры (ліпафусцыін — пігмент старэння) і звонку клетак (амілёіды, напрыклад бета-амілёіды пры хваробе Альцгаймэра, альфа-сінуклеін пры хваробе Паркінсана, астраўковы амілёідны поліпептыд пры дыябэце і шэраг іншых спалучэнньняў), назапашванье сэнэсцэнтных клетак (старых, устойлівых да апатозу клетак), сшывак бялкоў канчатковымі прадуктамі глікацыі, кальцыфікацыя сасу-

даў, акісьленыне ліпідаў, глюкатааксінасць, парушэнье з узростам систэмаў ачысткі клетак (лізасамальны і пратэасомны).

### Старэньне — гэта шнап жыцьця

Клеткі нашага арганізма аточаныя пазаклеткавым асяродзьдзем, якое ўплывае на іх актыўнасць. Але назапашванье міжклеткавага съмецца і пашкоджаньняў прыводзіць да раззвіцця запаленчай рэакцыі, павелічэнія акісьляльнага стрэсу, што паскарае запаленье.

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

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

У пэрспэктыве могуць быць распрацаваныя блякатары матрыксных мэталяпратэіназаў або речывы, што разбураюць глюказэпан. Цікава, што чым больш у мэмбранах насычаных тлушчу, устойлівейшых да акісьленення, tym вышэй працягласці жыцьця.

Як мы ўжо казалі, важную ролю ў даўгальцаўцы грае падтрыманье трываласці біялягічных бар'ераў, пры аслабленні якіх узмацняецца пранікненне таксічных малекулаў у тканкі. Назапашванье пашкоджаньня у доўгажывучых бялках, такіх як каліген і эластын, відаць і няўзброеным вокам праз зъяўленыне зморшчынаў, а назапашванье прадуктаў абліену ў скуре — праз утварэніе пігментных плямаў. Такім чынам, усе біялягічныя систэмы неідэальныя, таму яны непазыбежна назапашваюць пашкоджаныні і гінуць.

### Пытаньні і заданьні

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

## 14. Ваш біялягічны ўзрост

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

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

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

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

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

Чаму так важна вымяраць біялягічны ўзрост? Арганізм розных людзей старэе з рознай хуткасцю. У некаторых людзей гэта хуткасць у троі разы вышэйшая, што сур'ёзна павышае рызыкі хваробаў. Важна эфэктыўна супрацьстаяць падвышанай хуткасці старэння, запавольваючы яе. Бываюць і лёсікі, якія за 16 месяцаў аб'ектыўна старэюць толькі на год. Зьмена ладу жыцця дазваляе

паўплываць на аб'ектыўныя паказнікі біялягічнага ўзросту, у тым ліку даўжыню тэламэраў і эпігенетычны ўзрост, палепшыць малекулярныя маркеры старэння, павялічыць цяглічную сілу і гастрыню розуму. Так-так, усё ў вашых сілах, а як гэта зрабіць, вы даведаецае ў наступных разьдзелах гэтае кнігі.

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

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

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

Мы можам уяўіць чалавека як аўтамабіль: тэрмін яго службы вызначаецца мадэльлю (гэта наша генетыка), дарогамі, па якіх ён ездзіць (актыўнасць і асяродзідзе), палівам, якім вы яго запраўляце (харчаванье, асяродзідзе), вашым стылем кіраваньня (лад жыцця), тэхабслугуючым (мэдыцина і прафіляктыка). Калі ездзіць па разьбітым асфальце і запраўляецца някасным бэнзінам, не праходзіць своечасова ТА, то аўтамабіль зломіцца хутка, а вось якасны дагляд дазволіць ездзіць нашмат даўжэй, хоць і не бясконца.

Магчыма, што ўзьдзеяньне менавіта на хуткасць старэння — самая рэалістычная стратэгія падаўжэння жыцця. Дасыльданы 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. Паразаньне 75–80-гадовых сёньня і 30 гадоў таму паказала, што іх фізычныя паказынікі (хуткасць рэакцыі, хады і да т. п.) сталі вышэй: напрыклад, сіла хваткі стала вышэй на 5–25%, выпротданье калена на 20–47%, паказынікі працы лёгкіх (аб'ём фарсіраванага выдыху) вышэй на 15–21% і інш. А кагнітыўныя здольнасці ва ўзроце 74 гадоў у сучасных 80-гадовых былі паразанальнія з паказынікамі больш ранняй кагорты ва ўзроце на 15 гадоў маладзейшым. Г.зн. іх мозг быў амаль на 15% маладзейшы! Запаволенне старэння адбываецца дзякуючы лепшаму ладу жыцця, новым тэхналёгіям, актыўнай жыццёвой пазыцыі. Таму я хачу памерці маладым, але не ў 40 гадоў, а памерці маладым у 120 гадоў.

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

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

З дапамогай геннай інжынэріі мы можам уплываць на актыўнасць шматлікіх генau, кіраваць сінтэзам пэўных бялкоў у арганізме, прыцэльна ўзьдзейнічаючи на розныя аспекты старэння. Скажам, укараняючы ген тэламэразы, мы можам падоўжыць сабе тэламэры храмасомаў. Навукоўцы шукаюць ключавыя мішэні для тэрапіі, парашуноўваючы роднасныя арганізмы з рознай працягласцю жыцця. Напрыклад, кожан жыве 40 гадоў, голы землякоп — 30 гадоў, што ў 9 разоў больш, чым яго сваяк — звычай-

ная мыш. Навука дазваляе ідэнтыфікацыю гену, якія даюць такую перавагу. Як разнавіднасць ідэй аб падаўжэнні жыцця, папуллярны і трансгуманізм. Тэарэтычна мы можам мяняць сябе біягенетычна альбо кібернетычна. У апошнім выпадку мы ня толькі можам замяніць свае органы на неарганічныя, але й наша сывядомасць можа быць цалкам перанесеная на лічбавыя носьбіты.

Спадзяюся, геннаінжынэрныя «прышчэпкі» ад старэння зьявяцца 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 праста цяпер працуяць над вывучэннем старэння і спосабаў яго запаволіць. Пакуль такіх рашэнняў няма, нам важна захоўваць сябе ў аптымальнай форме.

### Пытаныні і заданыні

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

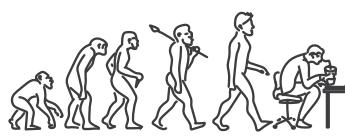
## Было больш:

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



## Стала больш:

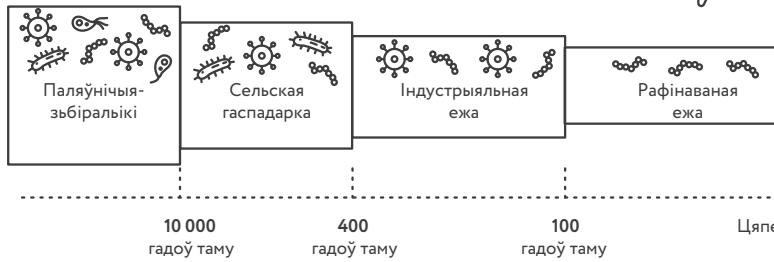
-  Самоты
-  Калярыйнасці харчаваньня
-  Узроўню стрэсу
-  Хатняга камфорту, начнога й вечаровага съянта
-  Цукру, рафінаваных вугляводаў



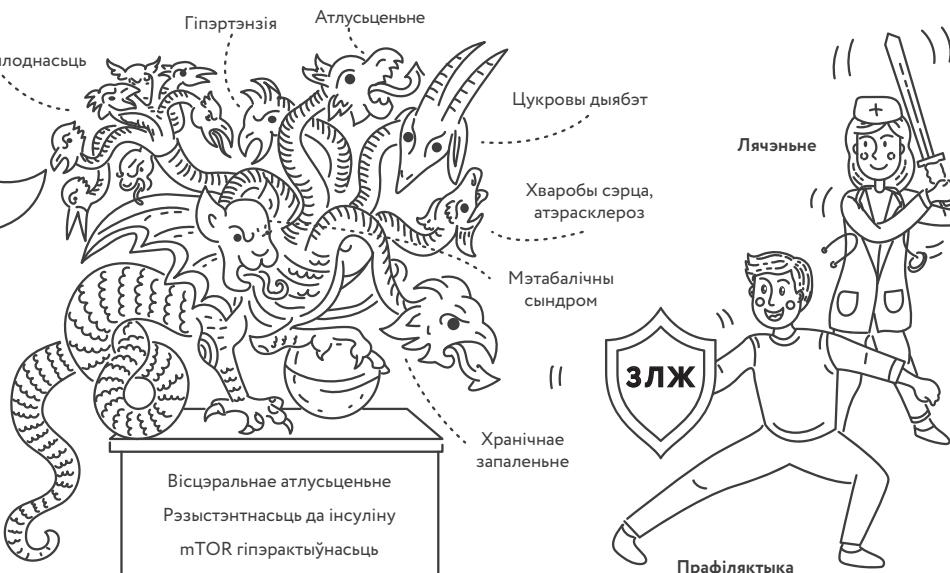
Тэорыі неадпаведнасці  
Эвалюцыйнае несупадзенне  
Дэсынхроны  
Дэзадаптация  
Хваробы цывілізацыі  
Хваробы багацьца



## Размайтасць мікрофлёры



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



# 3 РАЗДЗЕЛ

## Прынцыпы здароўя

### 1. Прынцып вымярэння здароўя

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

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

Я рэгулярна сутыкаюся з такой проблемай: людзі шмат робяць для свайго здароўя, але, ня маючы агульнага бачаньня, зразумелага пляну, часта памыляюцца. Напрыклад, ня могуць правільна сумышчаць харчаваньне і фізычную актыўнасць, спрабуюць ежай вырашаць праблему стресу або цярпяць няудачу праз неспрыяльнае асяродзьдзе. Чалавек нібы ж стараецца, дзейнічае, але выніку няма.

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

#### Вымярайце і назірайце

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

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

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

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



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

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

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

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

## Эфект назіральніка

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

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

выкліча агіду і абурэнніе, але ані не жаданьне займацца гэтым.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Індывідуальны падыход

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

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

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

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

### Памылка таго, хто выжыў

У мяне часта пытаюцца, што я раблю для свайго ўласнага здароўя. І я заўсёды папярэджаю, што мой лад жыцця аптымізаваны асабіста для мяне і можа многім не падысці, перасыцерагаю, каб людзі не капіявалі методыкі. Адыліж цяпер шмат з тых, хто схуднеў або накачаўся, пачынаюць актыўна прапагандаваць ту ю систэму, якая ім дапамагла, дэмантруючы свае посьпехі. Вывучэнне такіх «гісторыяў посьпеху» часта пазбаўлена сэнсу. Бо тая ці іншая систэма магла спрацаваць для чалавека выпадкова, нехта «ачуняў» наступак сваёй систэме, іншыя могуць не разумець, што менавіта ў яго выпадку спрацавала, і блытаць прычыны і наступствы.

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

## Кагнітыўныя скажэныні ды псыхалягічныя абароны

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

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

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

## Сямейная гісторыя здароўя

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



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

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

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

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

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



Эфекты ўнае  
выкарystанье  
індывідуальных  
асаблівасцяў

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

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

### Пытаныні і заданыні

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

### 2. Прынцып «што і як вымяраць»

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

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

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

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



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

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

у лічбавым выглядзе і дзяліца гэтымі зьвесткамі з навакольнымі.

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



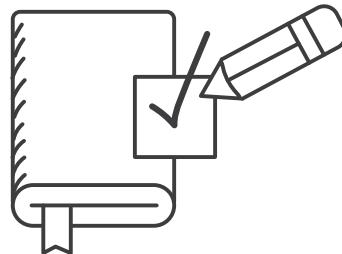
Усьведамленыне такой самаэфектыўнасці працуе нашмат лепш, чым традыцыйнае запалохваныне нэгатыўнымі наступствамі нездаровага ладу жыцця. Страх не працуе для абсолютнай большасці людзей на доўгатэрміновай аснове.

### Вядзеньне дзёньніка

Дзёньнік сну, харчаваньня, узроўню стрэсу, трэніровак, усьведомленасці і мэдытациі можна весьці па адной схэмэ: запісваць задачы, адзначаць аб'ём выкананага, якасць самаадчуванья, уносіць ідэі зы заўвагі. Раз на тыдзень, напрыклад, на выходных, прааналізуцьце запісы і занатуйце мэты на наступны тыдзень. Раз на месяц праглядайце ўсе чатыры тыдні, адсочваючы прагрэс. Вызначайце, што добрага трэба дадаць, што можна прыбраць, што трэба прыняць. Занатоўвайце высновы і адкрыцыі ваших разважанняў і тыднёвага аналізу. Можна выкарыстоўваць дзёньнікі як у папяровым, так і ў лічбавым варыянце, адсочваючы кожны з рэсурсаў здароўя або яго асобныя кампанэнты.

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

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



Чэк-сіпісі, справаздачы

Дзёньнікі харчаваньня

Дзёньнік трэніровак

Дзёньнік стрэсавустойлівасці

### Штодзённік

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

### Чэк-сіпісі, або кантрольныя сіпісі

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

## Пытайцеся ў сябе

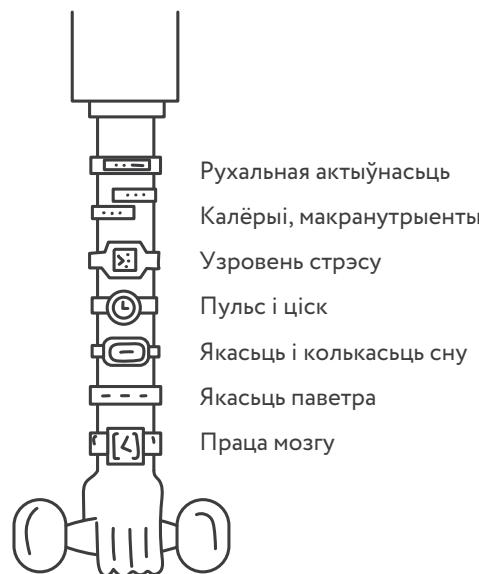
Практыка задаваць сабе пытаныні і шчыра на іх адказваць — выдатны інструмент. Для гэтага можна выкарыстоўваць чат-боты або праграмы для адказаў на пытаныні. Страйцеся фармуляваць пытаныні так, каб яны актыўна залучалі вас у разважаныні ды самааналіз. Хоць самае простае, што вы можаце зрабіць, каб ацаніць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

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

## Паказынікі здароўя й гаджэты

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

Мы можам ацэніваць ня толькі ўнутранае, але і навакольнае асяродзьдзе, заўважаючы, як на наша здароўе і самаадчуванье ўпłyвае ўсё, што нас атачае. Напрыклад, праграмы SunDay: Vitamin D & UV Monitor або Dminder дапамогуць адсачыць сонечную актыўнасць, час для загару і ўзровень вітаміну D. Падключаныя да смартфона датчики вуглякіслага газу ( $\text{CO}_2$ ), чысьціні паветра (Р.М 2,5), вільготнасці ды іншыя дапамага-



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

## Біямаркеры

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

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

*падбіраць лячэнне для канкрэтнага чалавека з канкрэтнай хваробай.*

Напрыклад, дасъледаваньні паказваюць, што, калі людзі зь пераддыябетам ня ўносяць карэктываў у свой лад жыцьця, большасць зб іх на працягу 10 гадоў сутыкаецца з раззвіцьцём цукровага дыябету 2 тыпу, зь іх у 15–30 % хвароба раззвіваецца на працягу пяці гадоў. Калі людзі з пачатковымі кагнітыўнымі разладамі нічога ня робяць, у іх ёсьць вельмі высокая рызыка раззвіцьця дэменцыі бліжэйшым часам.

Важна адрозніваць «норму» і «оптымум» для кожнага з маркераў. Напрыклад, для С-рэактыўнага бялку ў шматлікіх лябараторыях нормай пазначанае значэнне 5, хоць аптымальным зьяўляюцца значэнні 0,1–0,65, а рызыка для здароўя расьце ўжо са значэння 1.1. Таксама аптымальнае значэнне залежыць ад канкрэтнай тэрапэўтычнай мэты. Напрыклад, чым вышэйшая рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, тым меншым будзе аптымальнае значэнне ЛПНШ (ліпапратэіны нізкае шчыльнасці).

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

**Біямаркеры, якія можна маніторыць:**



- Ліпідны профіль
- Глікемічны профіль
- Вітаміны і мінералы
- Гармоны і біяхімія
- Запаленіне ды імунітэт
- Скорасць старэння
- Акісльяльны стрэс

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

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

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

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

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

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

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

**Мінералы:** жалеза, цынк, магній, ёд, медзь, сэлен, фертын, цэруліяплязмін, калій, натрый, кальцый.

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

### Хатнія прылады

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

З'явілася шмат датчикаў для кругласутачнага адсочвання ваганьняў глюкозы, напрыклад Free Libre. Яны дапамагаюць заўважыць скокі глюкозы ў здаровых людзей і выявіць іх прычыны. Аказваецца, у розных людзей бываюць розныя глюкатыпы са сваёй амплітудай ваганьняў узроўняў глюкозы. Маніторынг таксама дазваляе выявіць індывидуальну глікемічную рэакцыю на прадукты, убачыць эпізоды як гіпэрглікеміі, так і ўтоенай гіпаглікеміі і звязаць іх з пэўнымі станамі. Празмерны і працяглы скачок глюкозы пасля прыёму ежы павышае рызыку інфаркту міякарда ў 4–5 разоў, прычым незалежна ад яе узроўню нашча. З дапамогай аптачнага аналізатора ўзроўню глюкозы можна вымяраць рэакцыю менавіта на прыём ежы.

### Інструментальная вымярэніі

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

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

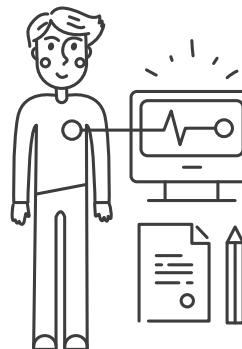
**Напрыклад, якія ёсьць дасьледаваныні сэрца і сасудаў?**

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

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

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

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



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

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

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

### Дакладнасць вымярэнняў

У адным з дасьледаванняў удзельнікі апраналі на адну руку некалькі фітнэс-бранзалетаў і атрымлівалі выразна адрозненіе значэнныні актыўнасці. Таму важна правяраць дакладнасць, сачыць за трэндамі зъвестак, то бок за дынамікай ваганяняў працяглы час. Гэта дазволіць адрозніць выпадкове ад заканамернага.

### Самаацэнка

Важна пазбягаць нэгатыўнай ацэнкі сваіх намаганняў і парананняня сябе зь іншымі. Дасьледаваныні паказваюць: калі вы лічыце, што ваша актыўнасць горшая, чым у знаёмых, то імавернасць таго, што вы зоймесьца спартам, зьніжаецца! Людзі, якія лічаць, што займаюцца спартам больш за сваіх сябруў, жывуць даўжэй, нягледзячы на аднолькавы аўём трэніровак і аднолькавы ўзровень здароўя. Таму ня трэба параноўваць сябе з рознымі спартоўцамі ў фэйсбуку і хвалявацца. Занадта сур'ёзнае і крытычнае стаўленыне да свайго здароўя і канцэнтрацыі на нэгатыўве можа прывесці да эфекту нацэба (антыплацэба), што правакуе нездароўе. Не параноўвайце сябе зь іншымі і стаўцеся

з аптымізмам нават да невялікіх сваіх кро-  
каў!

### Марнаваньне часу

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

### Закон Гудхарта

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

*Калі арыентавацца на адзін паказынік, ігноруючы астатнія, гэта, хутчэй за ўсё, прывядзе да памылак. Нельга ацэньваць стан машины па прабегу (лічыльнік лёгка скруціць), ня варта ацэньваць кахранье па колькасці падарункаў, а дзяцей — па прынесеных ацэнках. Біямаркеры — гэта добра, але яны павінны быць толькі падказкамі, а ня нашымі мэтамі. Напрыклад, эпігенетычны ўзрост можна адкаціць вітамінам Д, гармонам росту, вітамінамі В<sub>9</sub> і В<sub>12</sub>, шэрагам прадуктаў (мяса птушкі), але ніводнае з гэтых умішаньняў не зъмяншае съяротнасьць і не падаўжае жыцьцё.*

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

### Гіпэрдыягностика

Гэта дастаткова небяспечная зъява ў сучаснай мэдыцыне, нароўні з залішнім лячэн-

нем. Абсьледаваньне здаровых людзей час-  
та вядзе да пастаноўкі непатрэбных дыягна-  
заў. Гэта чапляе на чалавека пэўны цэтлік і  
прыводзіць да того, што шматлікія яго сымптомы спрабуюць растлумачыць ужо пас-  
таўленым дыягназам. Такі чалавек атрымлі-  
вае непатрэбнае лячэнье і праходзіць праз  
непатрэбныя працэдуры, хоць ён пры гэтым  
здаровы ці мае мінімальную рызыку. Вель-  
мі часта даводзіцца супакойваць запалоха-  
ных шматлікім дыягназамі людзей.

Дарога ў пекла выбрукаваная добрымі на-  
мерамі, і часам жаданьне дапамагчы вядзе  
да неспрыяльных наступстваў. Псэўдазахво-  
рваньне — гэта выяўленыне такіх формаў  
хваробы, якія ніколі б не прывялі да зъяў-  
лення сымптомаў або заўчаснай съмерці.

Паводле дасъследаваньняў, калі траціны лю-  
дзей з дыягназам «астма» ня маюць такога  
захворваньня, а дыягназ «гіпэртэнзія» часам  
можна быць пастаўлены няслушна: гіпэртэн-  
зія «белага халата» — сам факт наведваньня  
лекара ў паліклініцы прыводзіць да павышэн-  
ня ціску. Або, напрыклад, падвышэнне анты-  
целаў да шчытавіцы для некаторых адмыслоў-  
цаў ужо зъяўляеца нагодай для ўмішаньня. Та-  
кім жа чынам часта ставяцца неабгрунтава-  
ныя псыхіяtryчныя дыягназы, астэахандроз,  
СДУГ і нават рак.

Пры поўным МРТ цела ў 40 % людзей могуць  
быць выяўленыя нейкія ўтварэнні, якія назы-  
ваюць «інцэдалома». У абсолютнай большасці  
выпадкаў гэта дабраякасныя ўтварэнні, нап-  
рыклад гемангіёмы печані. Калі кожнае з та-  
кіх утварэнніяў пункціраваць або спрабаваць  
выдаліць, гэта можа нанесці сур'ёзную шкоду  
здарою.

Вядома, тут працуе і праблема чаканьняў:  
калі ўжо нешта выяўлена, то ад лекара ча-  
каюць прызначэння разгорнутага лячэння,  
а ня праста назіраньня або парадаў па зъме-  
не ладу жыцьця. І заўсёды застаецца пытань-  
не асабістай карысці: калі ў сярэднім нейкі  
спосаб раніней дыягностыкі можа быць неэ-  
фектыўным, то менавіта ў вашым выпадку  
ён можа выратаваць жыцьцё.

### Індывідуальная праграма

Канкрэтная праграма абсьледаваньняў за-  
лежыць ад узросту чалавека, наяўнасці  
чыннікаў рызыкі захворваньняў, біямаркे-  
раў. Напрыклад, для вызначэння аптымаль-  
нага спосабу скрынінгу каларэктальнага ра-

ку важна ведаць, што яго чыннікамі рызыкі зъяўляюцца запаленчыя захворваныні кішачніка (язавы каліт, хвароба Крона), спадчынны адэнаматозны паліпоз, пэўны стыль харчаваньня. Таксама наяўнасць сваякоў з каларектальным ракам павышае рызыку ў 2–3 разы: калі ў іх быў рак ва ўзросце да 60 гадоў, то трэба пачынаць скрынінг у 45 гадоў — за 15 гадоў да. Як мінімум мне б хадзелася, каб у вас быў свой выразны плян здароўя на год і на 10 гадоў наперад. Вялікая колькасць чыннікаў рызыкі якога-небудзь захворваныні патрабуе больш дбайнай і раннай прафіляктыкі.

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

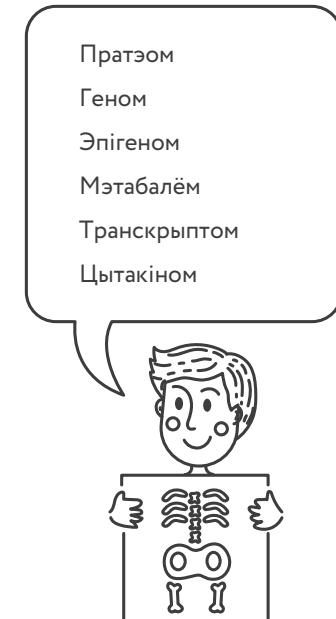
**Ранняя дыягностика.** «Мудрыя лячылі сябе раней, чым выяўлялася захворванье... Чакаць хваробу, каб ужываць лекі, ці чакаць парушэнні, каб замыт дамагацца супакою, — гэта ўсё роўна як, дачакаўшыся смагі, пачаць капаць калодзеж, ці дачакацца пачатку вайны, каб каваць зброю. Ці ня будзе занадта позна?»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

Прафіляктычныя дасьледаваныні мае сэнс пачынаць прыкметна раней, чым рэкамэндуюць. Так, атэрасклератычнае паражэнне сасудаў пачынаецца рана ў жыцці, але прагрэсуе з рознай хуткасцю. У многіх назіраецца паскораны атэрасклероз, які клінічна значны ўжо ў маладым узросце. Пагатоў тыповыя чыннікі рызыкі не заўсёды прадказваюць яго. А 80% выпадкаў раптоўнае каранаўнае съмерці звязана з атэрасклерозам.

Дасьледаванье PDAY вывучаля аўтапсіі амаль 3000 людзей ва ўзросце 15–34, 13% абсьледаваных аказаліся з выяўленым атэрасклерозам (уключна зь нестабільнымі бляшкамі). Выяўленыя прыкметы атэрасклерозу абдаміналнай аорты ў 20% (15–19 гадоў), 40% (30–34 гады), паражэнне 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 ўзросце 20–29, 60% ва ўзросце 30–39, 71% ва ўзросце 40–49, 85% ва ўзросце старэйшых за 50. Аўтапсіі загінулых жаўнераў (сярэдні ўзрост 26) паказалі каранарны атэрасклероз у 78%, пры гэтым звужэнне прасвету артэрыяў больш чым на 50% — у 20% выпадкаў, больш за 75% прасвету — у 9%. Як бачыце, паражэнні сардэчна-сасудзістай сістэмы часта ўзьнікаюць даволі рана. Таму прэвэнтыўная дыягностика можа быць эфектыўнай і карыснай. Можна запаволіць і нават скіраваць назад працэс атэрасклерозу.

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



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

Што тычыцца мультыфактарыяльных захворваньняў, напрыклад атлусыценьня, то дакладнасць генетычнага тэставанья тут дастаткова малая і можа перакрывацца асяроддзьзем і ладам жыцця. Нязначнае павелічэнне рызыкі, як правіла, не насе практичнай інфармацыі і не вястуе ўзьнікнення захворвань-

ня. Таму для шматлікіх хваробаў лябараторны аналіз крыўі куды дакладнейшы за генетычны тэст. Гэтую паслугу пратануюць розныя кампаніі, ад 23andMe да расшыфроўкі поўнага геному па ўмераных коштах у Dante Labs.

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

## Пытаныні і заданыні

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 «прасьцей, не ўскладняйце»

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

Нашкодзіўшы сабе экстремальным аздараўленнем, чалавек губляе і веру ў сябе, і ўсякае жаданыне займацца здароўем. Таму не съпяшайцеся. Спачатку — тэхніка бяспекі. Бо чым эфектыўнейшы які-небудзь падыход, тым небяспечнейшыя могуць быць яго пабочныя эфекты, а цалкам бяспечныя толькі бясплённыя сродкі. Зъмена харчаваньня,

павелічэнне нагрузкі, уплыў на сваё асяродзьдзе — на кожным кроку можа нешта здарыцца: напрыклад, пры няправільнай тэхніцы практиканья магчымая траўма, хуткі скід вагі можа толькі спракаваць яе набор.

Наш мозг супраціўляецца рэзкім зьменам ладу жыцця, асабліва калі іх мэта яму да канца незразумелая. Чалавек, які еў мала клятчаткі, пры пераходзе на здаровае харчаванье і рэзкім павелічэнні колькасці зеляніны, сырой гародніны і бабовых можа сутыкнучца з павелічэннем газаўтварэння ў кішачніку. Пакутуючы ад такога пабочнага эфекту, ён можа вырашыць, што здаровае харчаванье — сапраўды не для яго. Адыліж дастаткова было дзейнічаць паступова, даўши магчымасць сваёй мікрафлёрэ адаптавацца да павелічэння клятчаткі. Дасьледаваньні паказваюць, што за месяц рэгулярнага ўжывання абсалютная большасць выдатна пачынае страваваць і гароднину, і бабовыя. Рухаемся ад невялікай колькасці тэрмічна апрацаванай гародніны, павялічаем абём, затым дадаём болей сырой — дзейнічаем плыўна і пазбягаем такіх пабочак.

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



Ня варта хвалявацца. Адказна заяўляю: сапраўдная практика здароўя павінна зараджацца вас энэргіяй і вызваліць час. Нам патрэбнае здароўе для жыцця, а не жыццё для здароўя.

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

Сапраўдныя здаровыя звычкі — гэта інвэстыцыі, якія шматкроць акупляюцца. Галоўнае, што вам спатрэбіцца, — гэта некаторыя намаганьні на этапе іх укараненія ў сваё

жыцьцё. Працуючы зь людзьмі, я звычайна стараюся нават стрымліваць іх энтузіазм на першым этапе і факусаваць увагу на невялікай колькасці сапраўды важных рэчаў.

### Рабіце менш і заўжды памятайце пра істотнае

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

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

Наколькі акупляюцца інвестыцыі ў здароўе? 14 гадоў жыцьця — гэта дастатковы выйгрыш для вас? А спалучэньне такіх элемэнтарных правілаў, як адмова ад курэння, здаровае харчаванье, падтрыманье нормальнай структуры цела, зьніжэнье спажыванья алькаголю і паўгадзіны фізычнай актыўнасці ў дзень могуць падвойжыць жыцьцё на 14 гадоў у жанчынаў і на 12 гадоў у мужчынаў, а таксама зьнізіць на 55% рызыку съмерці ад усіх прычынаў, у тым ліку 44% рызыкі съмерці ад раку і 72% рызыкі съмерці ад сардэчна-сасудзістых захворванняў у параўнанні з тымі, хто не выконвае гэтых правілаў. Няўжо гэтыя пяць правілаў складаныя для выкананья і патрабуюць адмысловых ведаў? Не. У наступных разьдзелах вы знайдзите канкрэтныя парады і практикі для іх укараненых ў паясьядзённае жыцьцё.

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

З мадыфікаваных чыннікаў рызыкі съмерці, тых, што можна зьмяніць і пазбегнуць,

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



Звычкі, якія могуць упłyваць на здароўе нават горш за курэнье: гіпадынамія, дрэннае харчаванье, пустэльніцтва, недасып, стрэс, самота, нізкі сацыяльны статус.

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

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

**Дэфіцыт сонечнага сяняння.** Пустэльніцтва і пазбяганье сонца пагаршае здароўе. Вядома, сонечныя апёкі і саляры — гэта чыннік рызыкі ўзынікнення раку, але дэфіцыт сонечнага сяняння адмоўна ўпłyвае на самадчуванье.

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

**Стрэс.** Ня ўсякі стрэс кепскі, але некантрлюемы хранічны стрэс вельмі небяспечны. Калі казаць пра «дозу», то хранічны стрэс паразноўваюць з эквівалентам выкурвання 5 цыгарэтаў у дзень. Працагалізм таксама небяспечны: перапрацоўкі павышаюць рызыку заўчастнае съмерці на 20%.

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

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

### Прэч пэрфэкцыянізму

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

**!** Для падтрымання здоровых звычак наўрат мінімум намаганьняў дапамагае ўтрымліваць систэму і не перарываць штодзённы ланцужок дзеяньняў.

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

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


Штодзённыя  
невялікія звычкі

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

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

### Пытаныні і заданыні

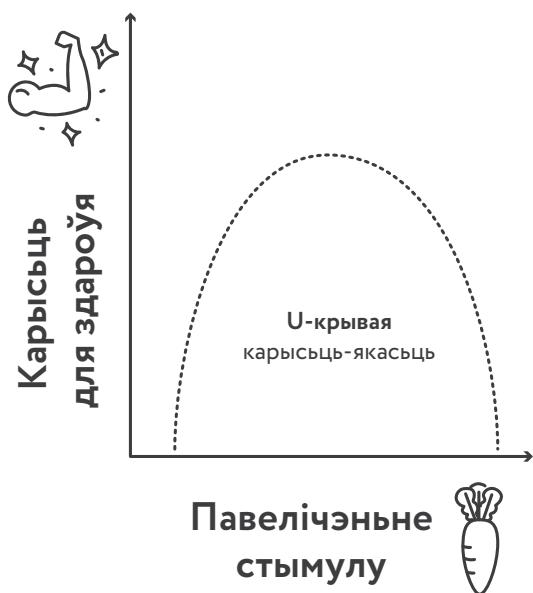
1. Якая асаблівасць вашага ладу жыцця, на ваш погляд, мацней за ўсё кароціць яго? Што вы можаце з гэтym зрабіць?
2. Ці важна вам разумець сэнс рэкамэндацыі па здароўі, каб яе прытрымлівацца?
3. Ці бывала такое, што вы не трымаліся парады, калі яна была заскладаная?

### 4. Прынцып «залатой сярэдзіны»

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

Чым меншая скорасць — тым меншая рызыка зрыву. Важна паступова павялічваць нагрузкі, паэтапна скідаць вагу. Напрыклад, бяспечная хуткасць пахудання вар'юеца ў значэннях 500–1000 грамаў на тыдзень. Чым больш чалавек гubleje вагі, тым вышэйшая рызыка адкату і ўскладнення — ад парушэння харчовых паводзінаў да тлушчавага гепатозу печані.

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



*Здароўе — гэта так крута, ажно можа выклікаць устойлівую залежнасць, якая патрабаваць павелічэння дозы для большага задавальнення. Рацыянальнасць тады адсоўваецца на другі плян, галоўнае — атрымаць больш кайфу. Таму людзі бягучы ўсё большая маратоны, плывуць бясконцыя дыстанцыі, спрабуюць ўсё даўжэй галадаць, імкнущыца браць ўсё большую вагу, зъяўляючыца да рызыкоўных відаў спорту, нягледзячы на высокі траўматызм і рызыку съмерці. Такія зЛЖ-залежнасці ня маюць нічога агульнага са здароўем. Чалавек, які «зъняўся» з наркотыкаў і «перасеў» на маратоны, толькі зъмяніў аб'ект залежнасці, а не акрыяў. Хоць грамадзкая шкода ад марафонаў, вядома, меншая, чым ад наркотыкаў.*

Зашмат карыснага — шкодна. Напрыклад, фолевая кіслата. У высокіх дозах яна ўзмацняе праліферацыю клетак, што можа паско-

рыць атэрасклероз. І калі прадукты забясьпечваюць вам дастатковую колькасць В<sub>9</sub>, то дадатковы прыём фолію не дадае ёсьць карысці, але можа павялічыць рызыку для здароўя. Гэта ж датычыцца і вітамінаў, праста прыпіваць іх можа быць небяспечна. Індывідуальны падыход — выяўленне дэфіцытаў і карэкцыя іх. Дэфіцыты могуць узьнікаць з розных прычынаў — нізкае ўтрыманье вітамінаў або мінералаў у прадуктах (кепскі ражыён, бедная глеба), дрэннае ўсмоктванье праз спалучэнне прадуктаў або захворванняў (нізкая кіслотнасць страўніка), генетычныя асаблівасці, якія перашкаджаюць засваенню, падвышанае выдаткованье арганізмам. Таксама шкодная залішняя колькасць вітамінаў В<sub>12</sub>, А, Е і шэрагу іншых. Гіпэрдозы вітаміну D могуць справакаваць кальцыфікацыю крываносных сасудаў.

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

Усё залежыць ад дозы і спосабу выкарыстання. Як казаў сярэднявечны лекар Парасцэль: «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 харчаванні мала калію. А вось поўная адмова ад солі можа пагоршыць здароўе.

Шкода ад сонца? Дэмантазыя сонца як прычыны раку скурэ і фотастарэння прывяла да эпідэміі дэфіцыту вітаміну D. 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 пазъбяганье сонца вельмі шкоднае для здароўя, і прыёмам вітаміну D яго не кампенсуеш.

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

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

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



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

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

## Сярэдзінны шлях

Залішні клопат аб здароўі можа яго пагоршыць. Часта я атрымліваю паведамленыні накшталт: «У мяне сёньня баліць праве калена, доктар, што гэта значыць?» Шчыра, я ня ведаю. Ёсьць народная мудрасць, маўляў, «здароўе — гэта калі кожны раз баліць у іншым месцы», таму ня варта бегчы лячыцца па дробязях, якія праходзяць самі. Залішняя

заклапочанасць здароўем — прыкмета нездароўя, пра гэта мы ўжо гаварылі.

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

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

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

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

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

ностыку. На дадатковай дыягностыцы знайдзеца што-небудзь яшчэ і запусьціць чарговую хвалю трывогі на пару з іпахондрыяй. А стрэс і трывога толькі пагаршаюць якасьць сну. Паказынікі здаровага арганізма маюць значныя ваганьні, таму спроба паляпашаць здароўе, арыентуючыся выключна на прыладу, нічым ня лепшая за сон паводле астрала-гічнага прагнозу.

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

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

### Што ж рабіць?

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

Для паляпашэння якасьці сну важна паляпашаць яго ўмовы, а не трывожыцца праз тое, што сон не прыходзіць. Адпусьціце кантроль, выкарыстоўвайце парадоксы — напрыклад, імкніцесь «не заснуць», дазвольце жыцьцю ісьці лёгка і спантанна, гэта карысна для здароўя. Але не съпяшайцесь выкідаць трэkerы: хочацца верыць, што неўзабаве мы атрымаем праграмны *big data*, якія змогуць адзьвязаць сыгнал ад шуму, калібраўвациі пад пэўнага чалавека і ня красыці яго ўвагу неістотнай інфармацыяй.

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

### Пытаныні і заданыні

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

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

3. Ці ўласціва вам навязыліва кантроліваць паказынікі свайго арганізма?

### 5. Прынцып 80/20

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



Мы можам выбраць мінімум самых важных дзеяньняў, каб атрымаць большую частку ад заплянаванага поўнага выніку. Напрыклад, для добраі фізычнай формы нам неабавязкова жыць у спартыўнай зале і штодзень трэніравацца. Дасьледаваныні паказваюць, што нават пяць хвілінаў інтэнсіўных трэніровак за дзень даюць статыстычна заўважны вынік. У харчаваньні мы працягнем атрымліваць ад яго карысць, калі ў нас будзе 80% здаровага рацыёну, а 20% мы пакінем на звычайную ежу. Імкнуща да 100% можа быць занадта нязручна, патрабаваць ад нас зъмены працоўнага графіка, напрыклад, каб своечасова правільна паесяці. Нам дастаткова выкарыстоўваць адну-дзве тэхнікі расслаблення, каб зьнізіць узровень стрэсу на 80%, а не спрабаваць «намаганьнем волі» дамагчыся абсалютнага спакою. Для таго каб атрымаць пачуцьцё кантролю, неабавяз-

кова імкнуща поўнасцю кантроліваць усю сітуацыю. Дастаткова дробязі, адной спраўы, якую мы актыўна распачнём і возьмем яе пад кантроль. Нават невялікі ўчынак ужо вяртае ўпэўненасць.

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

### Адрознівайце важнае і карыснае

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

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

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

*Славая трэніроўкі хаця б два разы на тыдзень — гэта паляпшэнне фізычнага стану, нармалізацыя вагі і абмену рэчываў, павышэнне цягавітасці і інш. Мэдытацыя 10 хвілінаў у дзень — гэта значнае зьніжэнне стрэсу, павышэнне ўсьвядомленасці і самакантролю, зьніжэнне трывожнасці, павелічэнне ўзоруню 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 задавальненіне, але памятайце пра эфектыўнасць. Для высокай эфектыўнасці важна сканцэнтравацца на некалькіх ключавых, не заўсёды відавочных рэчах — і надаваць увагу ім.

Вось, напрыклад, гараджанін займаецца ёгай: ездзіць тройчы на тыдзень на заняткі, выдаткоўвае на зборы і на дарогу каля

гадзіны ў адзін бок. Разам за тыдзень атрымлівае шэсць пустых гадзінаў, а часам і траўмы праз няправільнае выкананні нязвязкіх для цела асанаў. Прагулка на свежым паветры 30 хвілінаў + расцяжка 10 хвілінаў і дыхальныя практыкаванні 5 хвілінаў штоўдня далі б нашмат больш выразны эфект. І істотны выйгрыш у часе.

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

### Пытаныні і заданыні

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

2. Што з того, што вы рабіце, прыносіць максімальную аддачу? Якое практыкаванні самае эфектыўнае для вас? Што найлепш здымает стрэс?

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

### 6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу

Люблю вывучаць і спрабаваць новыя методыкі аздараўлення, але не съпяшаюся ўкараняць іх у жыццё. Не таму, што я кансэрватар з натуры, а таму, што мне важна пазбегнуць уточных рызык. Тому я прыхільнік эвалюцыйнага падыходу што да здароўя.

У працэсе эвалюцыі мы навучыліся прыстасоўвацца да зъменаў навакольнага асяродзьдзя. Вонкавыя сыгналы запускаюць каскады зъменаў і прыстасаванні ў нашым арганізме, якія павялічваюць нашу адаптыўнасць і становяцца на нас упłyваюць. Гэтыя зъмены сістэмныя, закранаюць як псыхіку, так і цела, і маюць доўгатэрміновыя наступствы. Лекары старажытнасці разумелі, што для лячэння неабходна задзейнічаць сілы арганізма, а ня проста спадзявацца на лекі.

! Антычная формула «medicus curat, natura sanat» у перакладзе з латыні значыць «лекар лечыць хваробу, але вылечвае прыроду».

Фізычнай актыўнасці, напрыклад, запускае эвалюцыйныя мэханізмы адаптациі, па-

вялічваючы нашыя рэсурсы здароўя, паляпшаючы працу мозгу і стрэсаўстойлівасць, фігуру і якасць энэргіі. За тысячы гадоў людзі знайшлі многія спосабы падыплываць на свой стан. Розныя цывілізацыі, незалежна адна ад адной, выкарыстоўвалі зъмены ў харчаваныні, цеплавыя працэдуры, масаж, гарставаныне, галаданыне, мэдытацыю, спорт і да т. п.

*Прынцып эвалюцыйнага падыходу факусуецца на тым, каб актываваць унутраныя рэсурсы арганізма праз прыродныя сыгналы, а не прымым умяшаньнем у малекулярныя шляхі. Напрыклад, ёсьць спробы выкарыстоўваць антыдывябетычны прэпарат мэтфармін для падаўжэння жыцця. Сапраўды, ён стымулюе працэс аўтафагіі (самаачышчэнне клетак), прыгнятаючы актыўнасць тTOR. Але эвалюцыйна больш бясьпечна і эфектыўна выкарыстоўваць харчове ўстрыманыне і фізичную актыўнасць.*



Прынцып  
эвалюцыйнага  
падыходу

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, практикуючы прабежкі ды шпациры на свежым паветры — атрымліваем на выхадзе выдатнае самаадчуваньне і моцнае здароўе. Калі ж вашае сілкаваныне — гэта таксічныя навіны, фастфуд, канапа, сацыяльная ізоляцыя, трывогі і стрэс, то не дзвівіцесь зьнясіленню, вычарпанасці, хранічным і гострым праявам нездароўя.

### Здаровы кансерватызм

За апошнюю сотню гадоў з'явіліся й зьніклі многія навамодныя методыкі аздараўлення. Нейкія зь іх былі проста бескарысныя, іншыя — адкрыта небясьпечныя. Але правераныя тысячагодзідзямі рэкамэндацыі паданейшаму цудоўна працуюць і атрымліваюць усё больш навуковых пацверджаньня.

Спорт, харчаваныне, сон, кантроль стрэсу — усё гэта вывучалі антычныя аўтары, і на сёньняшні дзень гэта працуе лепш за ўсё.

Важна даваць свайму целу й мозгу тыя сігналы, для апрацоўкі якіх яны эвалюцыйна адаптаваныя:

- мы часта недаацэнваем важнасць сацыяльнага асяродзьдзя, а людзі вакол нас і дачыненыні 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 адчуваўальная;

- мы лічым, што зъмена нашага графіка ня мае значэння, але рэжым дня крытычна важны для здароўя, бо ўзвесень гарманаў і актыўнасць генаў кіруеца цыркаднымі рytмамі, таму парушэнне рэжimu неўзаметку, але моцна ўплывае на самаадчуваньне.

Магчыма, неўзабаве мы зможем рэдагаваць свой геном і будзем лягчэй адаптавацца да зъменлівага асяродзьдзя. Але пакуль гэтага няма, давайце паважаць свае гены — і яны адкажуць нам узаемнасцю. Калі мы даём нашаму арганізму тое, што яму трэба, ён адгукнецца з удзячнасцю.

Чалавек — істота лянівая, імкненца дасягнуць большага меншымі намаганьнямі. Таму багата хто прагне атрымаць адну таблетку ад усіх хваробаў, хоча знайсці спосабы стаць прыгажэйшым, разумнейшым і зgrabнейшым, не прыкладваючы да гэтага асаблівых намаганьняў. Так, цяпер існуе мноства прэпаратаў, што выбіральна ўплываюць на тыя ці іншыя функцыі арганізма: можна павысіць сваю працаздольнасць, узняць настрой, нават крыху схуднечы. Але проблема ў тым, што, узьдзейнічаючы новым спосабам, мы прыкметна павялічаем рызыку ўскладненняў.



Перавага эвалюцыйнага падыходу ў тым, што за мільёны гадоў наш арганізм ідэальна прыстасаваўся да ўзьдзеяньня звыклых стымулаў. А стымул у выглядзе новага прэпарата можа актываваць пабочныя мэтабалічныя або рэгулятарныя шляхі і мець схаваныя доўгатэрміновыя эфэкты.

## Мэдыкамэнтозны падыход vs эвалюцыйны

Мэдыкамэнтозны падыход ігнаруе прычны ўзынілага стану і дзейнічае як абязбольвальнае, прыглушаючы сымптомы і не запавольваючы разьвіцца стану, якое выклікала праблему. Эвалюцыйны падыход, наадварот, расцэньвае ўзыніклы стан як «неадпаведнасьць» запатрабаваньня арганізма і рэальнага стану рэчаў. Высьвятляючы такія прычны, узьдзейнічаючы непасрэдна на лад жыцця, на рэсурсы здароўя, мы можам заўважна зъмяніць стан чалавека. Эвалюцыйны падыход дзейнічае «па-добрачу», улічваючы запатрабаваньні арганізма.

*На жаль, шматлікія людзі выбіраюць дзейніцаць «па-дрэннаму», што дазваляе часова дасягнуць мэты, але з нанясеніем шкоды арганізму: схуднець на экстрэмальна нізкакалярычных дыетах, набраць цягліцы на стэройдных гарманах, падняць настрой вугляводамі, раслабіцца алькаголем і да т. п. Такія падыходы здольныя разбурыць здароўе вельмі хутка.*

Нам як віду карыснай — і прыемней — хадзіць нагамі, таму перастаньце карыстацца мыліцамі ў выглядзе мэдыкамэнтозных спосабаў. Узмацняйце стрэсаўстойлівасць, а ня піце транквілізатары, паляпшайце сон, а не закідваіцесь снатворнымі, выбудоўвайце харчаваньне, а ня ежце дадаткі.

## Палепшыць харчаваньне

Замест таго каб сфакусавацца на стварэнні рэжыму здаровага харчаваньня, многія аддаюць перавагу ядзе абы-чаго, дадаючы розныя БАДы. Але дасьледаваньні паказваюць, напрыклад, што рыбу немагчыма замяніць рыбіным тлушчам, папулярны дадатак Амэга-3 дзейнічае слаба. Чаму? Рыба — гэта ня толькі Амэга-3, але й якасны бялок, мноства мінералаў, уключаючы цынк, сэлен, ёдды іншыя, астаксанцын, таўрын і дзясяткі іншых злучэнняў.

Не спрабуйце замяніць гародніну парашком клятчаткі, мяса — соевым заменянікам, а салату — жменяй пігулак. У расылінах утрымліваюцца сотні фітанутрыентаў, а ў дадатку ўсяго адзін, пры гэтым у высокай канцэнтрацыі, таму ён больш таксічны для печані. Магчыма, у будучыні прыдумаюць цалкам штучную ежу, карыснейшую за натуральную, але пакуль да гэтага даволі далёка.

Будзьма кансерватыўнымі і аддавайма перавагу сувежай гародніне з рыбай дзікае лоўлі.

*Міт пра цукразаменінікі. Ці можна ашукаць сябе з карысцю для арганізма? На жаль, ужыванье цукразаменінікаў не дапамагае прыкметна схуднечы. Проблема цукразаменінікаў у тым, што яны эфектыўна замяняюць цукар: аспартам у 250, а цукарынат у 520 разоў саладзейши за цукрозу. Салодкі смак успрымаеца адмысловымі клеткамі рэцептарамі салодкіх рэчываў — гэта дымэр з двух рэцептарных бялкоў T1R2 і T1R3. Калі б яны разъмяшчаліся толькі на языку, праблемаў не было бы. Але яны ёсьць і ў мностве іншых органаў. Усмоктваючыся, цукразаменінікі інтэнсіўна звязваюцца з рэцептарамі салодкага смаку ў падстравуніцы, мозгу, крывяносных сасудах, касцях, стравуніку, кішачніку, тлушчавай тканцы. Так, быццам бы бяскрыўдныя рэчывы істотна зъмяняюць выдзяленыне кішачных гарманаў, парушаюць экспрэсію бялкоў-пераносчыкаў глюкозы, упłyваюць на выдзяленыне інсуліну і ўзваренье глюкозы ў крыві — пры поўнай адсутнасці цукру. Акрамя таго, T1R3 ёсьць у стравуніку на грэлін-прадукавальных клетках, і іх залишняя стымуляцыя ўзмацняе апэтит.*



Цукразаменіяльнікі могуць павялічваць рызыку дыябету, упłyваюць на стан коштак, тонус маткі і мачавога пухіра, і нават на стан сасудаў галаўнога мозгу!

Людзі, якія ўжываюць цукразаменінікі, часцей выбіраюць высокакалярычныя продукты на працягу дня: у дасьледаваньні група, якая ўжыла цукразаменінікі, амаль у тро разу часцей выбірала цукеркі, чым тыя, хто піў звычайнью або цукровую ваду.

Ужыванье цукразаменінікаў нэгатыўна ўпłyвае на дафамінавую сістэму мозгу і мігдаліну, парушаючы іх працу, пагаршае мазгавы водгук на ўжыванье іншых салодкіх прадуктаў, зъніжаючы адчувальнасць да салодкага. Цукразаменінікі ўпłyваюць на працу прэфронтальнай кары, яны маюць эфект прыняцца рашэнняў у мадэлі «абясцэнівания будучыні», калі фокус увагі ссоўваецца толькі на кароткатэрміновыя мэты.

## Напампаваць цягліцы

Многія людзі хочуць мець моцную мускулистую фігуру. Сапраўды, здаровы лад жыцця, добры сон, правільны рэжым трэніровак, харчаваньне дазваляюць нам падтрымліваць

добраў ўзровень тэстастэрону і нарощваць цяглічную масу. У залежнасці ад генэтыкі, гэты працэс можа ісці па-разнаму, але прагрэс ёсьць ва ўсіх і ававязкова. Працэс гэты доўгі, мы ж ня толькі нарощваем цягліцы, але й разъвіваем волю і цярпенне. Захаванье такога ладу жыцця карыснае для здароўя ня толькі дзякуючы росту цягліцаў, але й праз мноства іншых карысных эфектаў.

Калі хочуць «падмануць прыроду» і «атрымаць фігуру» хутка, часта ўжываюць стэроідныя гармоны: гэта дае прыкметны вынік без усіх умоваў. Чалавек можа нарощваць цягліцы, не асабліва строга выконваючы рэжым і нават менш трэніруючыся. Але заплаціць за такое неэвалюцыйнае ўмяшаньне давядзецца вялікую цану: зьніжэнне выпрацоўкі ўласнага тэстастэрону, атрафія яечкаў, павелічэнне ўзроўню эстрагенаў, бясплодзізме, павелічэнне ціску, паражэнне печані, паскарэнне разъвіцця атэрасклерозу і рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, памяншэнне таўшчыні кары мозгу, павелічэнне рызыкі дэпрэсіі, канцэнтрацыі ўвагі, агрэсіўнасці і да т. п. Зразумела, нічога агульнага са здароўем гэта ня мае.

А яшчэ многія «імітуюць» цягліцы, звяртаючыся да ін'екцый прэпаратаў, што візуальна іх павялічваюць, або да плястычных апэрацый. Напампоўвайце цягліцы, а ня Эга!

### Пытаныні і заданыні

1. Калі перад вамі стаіць мэта палепшыць нейкі паказынік, то разглядайце ня толькі мэдыкамэнтозныя мэтады, але й мэтады змены ладу жыцця. Іх камбінацыя часта вельмі эфектыўная.

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 эфектамі?

### 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 высьвятлення і ліквідацыі прычыны, прычым марнуюць на гэта шмат часу і сіл. Для таго каб максімальная хутка палепшыць свой стан і падняць узровень энэргіі, трэба знайсці свае «прабоіны» — парушэнні здароўя.

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

Пачынаць паляпшэнне здароўя трэба з выяўлення свайго самага слабога звяна. Прынцып бочкі Лібіха, ён жа тэорыя абмежавання систэмы, паствулюе, што трываласць систэмы вызначаецца самым слабым яе кампанентам, або, інакш кажучы, арганізму важнейшае за ўсё дзеяньне чынніка, які найболей адхіляецца ад нормы. Ці працуе гэты прынцып і ўнутры аднаго рэсурсу здароўя?

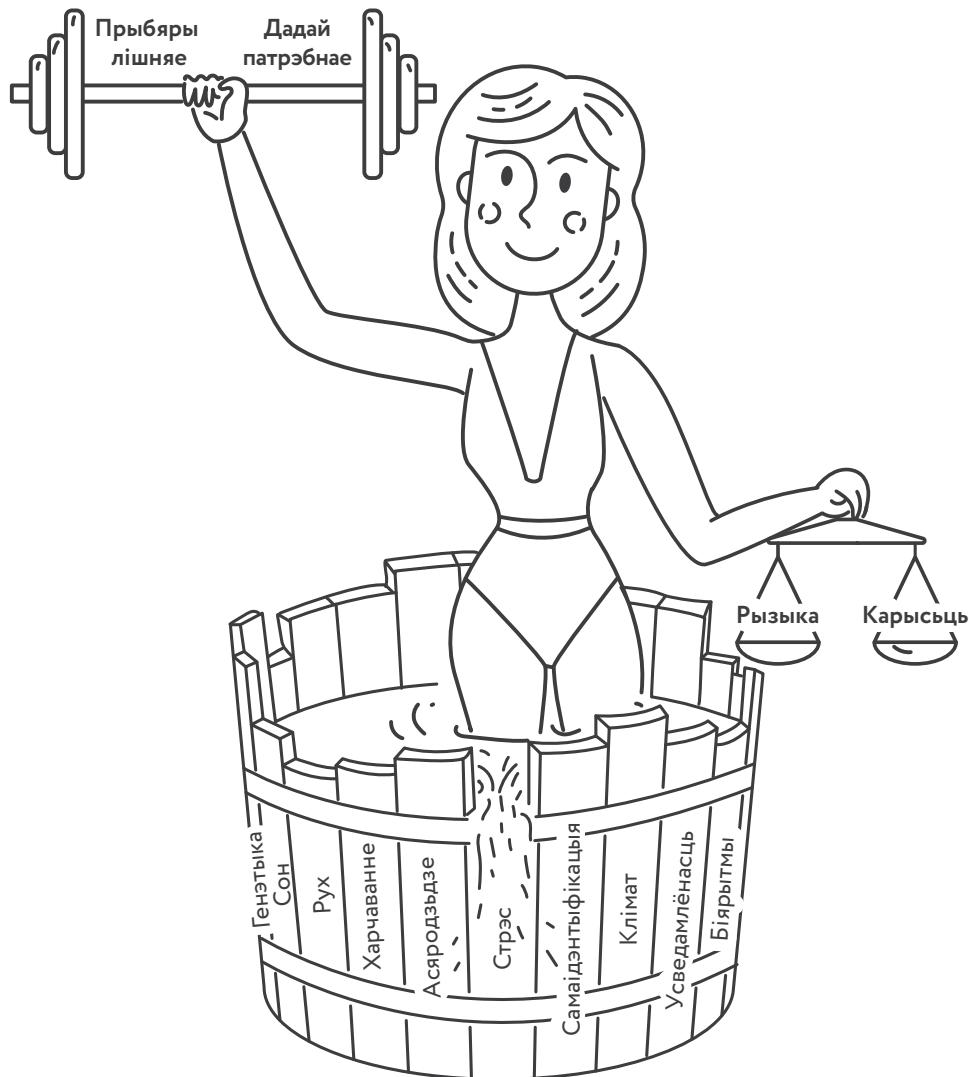
Маючы слаба разъвітую цягліцы корпуса, ня варта павялічваць вагу ў сілавым спорце, інакш будзе рызыка траўмы. Няма сэнсу ствараць ў выбары салаты, калі вы ня можаце арганізаваць устойлівы рэжым харчаваньня. Не высыпаючыся нармальна, ня варта ўзмоцнена трэніравацца або цярпець голад.

Німецкі аграфік Юстус фон Лібіх устанавіў, што прадуктыўнасць ураджаю залежыць ад канцэнтрацыі ў глебе таго мінералу, узровень якога найменшы: бессэнсоўна ўгнойваць 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 залежнасці ад іх генетыкі, выхаваньня і г. д., рэсурсы здароўя могуць мець шырокі дыяпазон талерантнасці ў адносінах да аднаго чынніка і вузкі дыя-



пазон адносна іншага. Хтосьці больш устойлівы да стрэсу, а хтосьці моцна пакутуе ад недасыпу. Адзін чалавек добра засвойвае тлушчы, а іншы дрэнна – фруктозу. Калі вы прапампавалі адзін са сваіх рэсурсаў, далейшае яго прапампоўванье не прывядзе да павелічэння здароўя.

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

*Напрыклад, калі ў вас начны апноэ, гэта можа блікаваць вашыя намаганыні ў схуднені.*

*Калі вы мала рухаецся, тое дужаныне з дэпрэсіяй будзе не такое эфектыўнае.*

Зь іншага боку, павелічэнне нагрузкі можа зрабіць некаторыя чыннікі неаптымальнымі. Калі вы пачняце шмат займацца, вам спатрэбіцца больш сну для кампэнсацыі. Калі будзеце сутыкацца зь вялікай колькасцю зьменаў, павысіцца нявызначанасць, і вам для захавання здароўя спатрэбіцца больш высокі ўзровень стрэсаўстойлівасці.

Разгледзім яшчэ некалькі прынцыпаў, падобных да бочкі Лібіха ў сваім уплыве на здароўе.

### Прынцып атручанай стралы

У выпадку небяспечных ситуацый важна дзейнічаць неадкладна, а не разважаць ці аналізаваць.

*Буды́йская 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 пралящела страла? Ня дам выцягнуць стралу, пакуль усё не даведаюся». Так і памёр ад раненъя той чалавек.*

Калі ў вашым жыцці ёсьць хваробы ці сытуацыі, якія сур'ёзна пагражают васаму здарою, перарывайце іх радыкальна. Не чытайце ў інтэрнэце пра віды стрэл — вырвіце стралу! Дзеяньне, а не разважанье, першаснае: толькі дзейнічаючы, мы даможамся паяпшэнья свайго стану.

### Прынцып «закрыцца дзірак»

Гэты прынцып я часта выкарыстоўваю на кансультациях. Калі мы абмяркоўваем аналізы і лад жыцця, то ў першую чаргу плюнuem «закрыцца дзіркі». Гэта значыць выявіць і ўхіліць наймацнейшыя і небяспечныя дэфекты ў нутрыцэтычных дэфіцытах, у крэніцах стрэсу і да т. п. Чым мацнейшае адхіленыне паказыніка ад нормы, tym большы ўплыў ён аказвае на арганізм і tym важней аднавіць яго балянс.

### Прынцып ахілесавай пяты

Гэты прынцып мяркуе, што важна вывуць і выявіць свае самыя слабыя месцы і абараніць іх. «Дзе коратка, там і рвецца»: у выпадках павялічанай нагрузкі мы мацней за ўсё прасядаем у сваіх слабых месцах, таму важна своечасова іх умацоўваць. Гэта могуць быць і псыхалягічныя трыверы, і нашыя генетычныя асаблівасці, і імунітэт.



Падумайце, зь якімі проблемамі са здароўем вы часьцей за ўсё сутыкаецца і што можна зрабіць, каб перадухіліць іх? Дзе вашае слабое зъяўно? Напрыклад, пры стрэсе ў адных людзей павышаецца рызыка бессна, у другіх — пераяданьня, у трэціх — па-

вышаецца спажыванье алькаголю. Ведаючы свае слабыя месцы, вы можаце загадзя прыняць заходы, каб не дапусьціць зрыву ў выпадку крэтычнай сітуацыі.

### Пытаныні і заданыні

1. Складзіце сьпіс вашых слабых месцаў (фізyczных, псыхалягічных, сацыяльных, біяхімічных) і спосабаў іх умацаваньня. Разъмежкуйце іх у парадку зыніжэння прыярытэту па ступені ўплыву на вашае здароўе.

2. Што карыснага для сябе вы можаце зрабіць проста цяпер? Папрысядаць? Выпрастасцца? Прыняць кандрасны душ? Памэдытаваць 5 хвілінай?

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 ўсміхаецца: «Ну гэта вы загнулі, на ўсё ў вас ня хопіць грошай».*

Нават калі вы проста пераступаецце патрэбныя месцы, то ўжо рызыкуеце, бо самыя слабыя месцы антыбётыкаўстойлівымі штамамі бактэрыяў часцей за ўсё «жывуць» менавіта ў лячэбных установах. Не хачу палохаць вас стацыянарам, але падкрэсліваю: любое ўмяшанье можа прынесці шкоду, а карысці «ад лячэння» пры гэтым выявіцца менш. «Не нашкодзь» — так наказваў Гіпакрат, і з IV стагодзьдзя да н.э. гэты пастулят — адзін з галоўных у мэдыцыне.



Уменец правільна ацэніваець патэнцыйныя рызыкі, патэнцыйную карысць 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 съпяшаецца тэставаць на сабе навамодныя методыкі, яны ўжываюцца яшчэ занадта нядоўга, каб можна было выявіць і ацаніць усе магчымыя іх наступствы — пабочны эфект можа адбіцца праз дзесяцігодзьдзі.

*Як жартуюць лекары, «хворы мае патрэбу ў доглядзе лекара, і чым найдалей глядзіць ле-*

*кар, тым лепіш», — так таксама бывае часта. I дасьведчаны лекар мусіць умець ня толькі выпісваць, але й адмяняць непатрэбныя лекавыя прэпараты. Нярэдка можна сутыкнуцца, напрыклад, з пабочным дзеяньнем прэпарату у цяжарных, якое праяўляеца ўжо ў іх дзяяцей. Альбо вось неабгрунтаванае выдаленне міддалинау у дзяяцей, якое ў трыв разы падвышае магчымасць разъвіцьця хваробаў лёгкіх, а таксама рызыку рэсыпраторных, інфэкцыйных і алергічных захворваньняў.*

Лячэнне ніколі не павінна быць больш небяспечным, чым захворваньні! Для людзей хворых рызыка ад выкарыстаньня пэўнага прэпарату ці з прычыны апэрацыі апраўданая: чым мацнейшае захворваньне, тым большая рызыка лячэння дапушчальная. Чым цяжэйшае захворваньне, тым большая карысць будзе ад апэрацыі або прэпарату — суадносіны рызыка / карысць мяньяеца. Таму, напрыклад, антыдэпрэсанты куды больш эфектыўныя пры цяжкіх дэпрэсіях, чым пры лёгкіх.

Правільная ацэнка рызыкі важная для выбару тактыкі лячэння. Напрыклад, чым вышэйшая ў вас рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, тым больш агрэсіўнай павінна быць тактыка зьніжэння «дрэннага халестэрэну» да меншых лічбаў. У складаных сітуацыях зацягваньне праблемы можа адно пагаршаць яе, таму дзейнічаць трэба разлуча. Чым вышэйшая рызыка съмерці, тым на большыя рызыкі ў лячэнні можна ісьці. Возьмем праблему хранічнага болю. Кожны выпадак патрабуе дыягностыкі, у ім трэба разьбірацца і індывідуальна падыходзіць да рашэння. Але ва ўладзе фармкампаніяў укараніць у шырокую практику небяспечныя прэпараты, прымяншаючы іх пабочныя эфекты. Ды й лекарам бывае прасьцей прызначыць абязбольвальнае, чым разьбірацца з прычынай боляў.

Так у 90-я гады мінулага стагодзьдзі пачалася апіядная катастрофа ў ЗША: памятаеце прагу доктара Хаўса да вікадыну? Кінематографічны прыклад таго, як бескантрольнае прызначэнне апіядных анальгетыкаў прывяло да фармаванья цяжкай залежнасці, пераходу на наркотыкі ды імклівага росту колькасці выпадкаў съмерці ад перадазіровак. Пры немагчымасці легальна купіць прэпараты, людзі пачалі звязртасцца ў крымінальныя структуры, і гэта павялічыла продажы вулічных наркотыкаў. Паводле дасьледаваньняў, да 80 % амэры-

канцаў, якія выкарыстоўваюць герайн, перайшли на яго з абязбольвальных апіодаў.

«Вельмі часта найлепшы лек — гэта абысьціся без яго» — і гэтую мудрую фразу прыпісваюць старожытнагрэцкаму лекару Гіпакрату. Як ведаюць хірургі, найлепшая апэрацыя — гэта тая, якую не зрабілі. Калі можна абысьціся без апэрацыі, трэба абысьціся без яе. Спытайце ў свайго лекара: а ці можна яе адклацьці, ці здарыцца што-небудзь страшнае, калі не зрабіць апэрацыю?

Ёсьць дзясяткі неэфектыўных апэрацыяў (без даведзенай карысці), якія робяць па ўсім съвеце, — гэта і некаторыя апэрацыі на сэрцы, і артраскапія каленнага сустава пры артрыце, і шэраг апэраций на хрыбце, напрыклад унутрыдыскавая электратэрмальная тэрапія. Паліпиэнны паслья іх часцей за ўсё звязаныя з плацэба-эфектам, бо нават пры «фіктыўнай апэрацыі», калі праводзіцца толькі наркоз і надрэз — і больш нічога, — фіксуеца наступнае зауважнае паліпиэнне самадчування. Але пры гэтых рызыка ўнутрышпітальнай інфэкцыі, трамбозу і да т. п. для пацыентаў, якія знаходзяцца ў стациянары, вышэйшая ў разы.

Некаторыя віды дыягностыкі пры бяздумным выкарыстаньні таксама могуць нашкодзіць. Напрыклад, каланаскапія нясе рызыкі пашкоджанья съценкі кішачніка, таму калі рабіць яе часта людзям да 50 гадоў (а тады выявіць захворванье малаімаверна), то рызыкі ад дыягностыкі будуть вышэйшыя, чым карысць. Зрэшты, можна замяніць гэтую віртуальную каланаскапіяй.

А як можна ацаніць псыхічную шкоду, нанесеную неабгрунтаванымі высновамі і дыягназамі, выпадкова выяўленымі дыягнастычнымі артэфактамі? «Выконваць псыхічную гігіену» лічыў важным псыхіятар Уладзімір Бехцераў, і ўжо больш за сто гадоў гэтая ідэя застаецца актуальнай. Гісторыя поўніцца выпадкамі ятрагеніяў, то бок пагаршэнняў фізычнага ці эмацыйнага стану чалавека, ненаўмысна спрапакаваных мэдыцынскім працаўніком. Цікава, што зь сёньняшніх мэтадаў і падыходаў будзе прызнана небяспечным і шкодным у найбліжэйшай будучыні?

**!** Пакуль варта памятаць, што ўстрымлівацца ад непатрэбных абсьледаваньняў і прэпаратаў для ўмоўна здаровых людзей ня менш карысна для здароўя, чым своечасова рабіць патрэбныя абсьледаваньні.

### Чаму ўзынікае залишніе ўмяшаньне?

Калі да лекара прыйходзіць пацыент і ў яго ёсьць скаргі, то псыхалягічна складана адпусьціць яго з агульнымі рэкамэндацыямі. Ды і пацыенты хочуць прызначэнняў — патураньне гэтыхм запытам прыводзіць да прызначэння непатрэбных абсьледаваньняў і прэпаратаў. Цяжка ўстримацца ад таго, каб нічога не прызначыць.

*Як жартуюць, цяпер існуе так шмат розных прэпаратаў, што даводзіцца прыдумляць новыя хваробы, каб іх прызначаць.*

Таксама мы можам недаацэніваць шкоду умяшаньняў і мэтодыкаў праз кагнітыўнае скажэнье, калі адмоўныя вынікі і пабочныя эфекты замоўчаваецца. Гэта адбываецца як адмыслова, калі ў выпрабаваньнях заніжаюцца пабочныя эфекты прэпаратаў, а спэцыялізаваныя часопісы не публікуюць артыкулы аб прэпаратах, якія не паказалі эфектыўнасці, так і не адмыслова, калі тыя, каму не дапамагло, замоўчаваюць пра гэта, а тыя, каму стала лягчэй, шырока дзеляцца сваімі ўражаньнямі. Такая асымэтрыя вядзе да няслушнай адзнакі рызык.

### Вывучайце рызыкі

Рызыка — гэта не сярэднєе значэння, а індывидуальнае. Напрыклад, для адзнакі пабочных эфектаў лекавага прэпарата важна ўлічваць узрост пацыента, існыя захворваньні, звесткі абсьледаваньняў і лябараторныя паказнікі. Даведайцеся ўсе фактары рызыкі і пэрсаналізуць іх. Таксама важна пэрсаналізаваць і пасьпяховасць лячэння. Цяпер можна загадзя, на падставе генетычнага тэсту, ацаніць імавернасць пасьпяховага лячэння шэрагу захворваньняў, напрыклад гепатыту С або дэпрэсіі, пэўнымі прэпаратаў, выбраўшы найбольыш эфектыўны менавіта для вашага геному.

Калі мы гаворым пра зъяненіне ладу жыцця, то спорт і дыёты не такія бясьпечныя, як можа падацца на першы погляд. Таму важна ацэніваць і іх рызыкі, вывучаць чужбы няўдачы — часта яны могуць несьці

больш карыснай інфармацыі, чым посьпехі. Мы можам прыняць меры і зьнізіць свае рызыкі загадзя, асабліва калі ведаем тыповыя пагрозы і памылкі. На жаль, людзі, у якіх нешта не атрымалася, нячаста дзеляцца нэгатыўным досьведам.

### ЗЛЖ кухоннай кнігі

Людзі любяць хуткае вырашэніе ўсіх проблемаў са здароўем праз прыём дабавак і лекаў і ўвесы час знаходзяцца ў пошуку «адной пігулкі ад усіх хваробаў». Як рыцары караля Артура шукалі чару Граала, якая вылечвае ад хваробаў і дае неўміручацьць, так і сёньня людзі шукаюць у сацсетках схемы прыёму дадаткаў. Рашэніне практычна любой проблемы са здароўем можна зьвесьці да прыёму набору БАДаў. Проста як у магічным рэцэпце: як узыдзе поўня, вазьмі тоўчаныя мышыныя языкі, сэрца шыбеніка і корань мандрагоры; а цяпер гучыць: замоў дадатак 1, дадатак 2 і дадатак 3. Пэрыядычна ў шматлікіх людзей пачынаецца сапраўдны съверб, маўляў, чаго б такога мне прапіц?

Абсалютная большасць гэтых злучэнняў у лепшым выпадку бескарысныя, а іх прыём можа адцягваць чалавека ад сапраўды важных мерапрыемстваў. Лепш бы выдатковаць гэтыя сілы на паляпшэніе харчаваньня або спорт. Бо звесткі пра карысць гэтых дабавак могуць быць атрыманыя на клеткавых культурах, на жывёлах і не пераносяцца на чалавека. Нават калі вы спрабуецце зъяніць дадаткамі нейкі біяхімічны паказнік, яго зъмена не заўсёды будзе гаварыць аб карысці для здароўя. Таму навукоўцы дасыледуюць уплыў прэпаратаў ня толькі на «мяккія пункты» (г. зн. прамежкавыя паказнікі), але заўсёды — на «цвёрдые пункты» (працягласьць жыцця і частасць ускладненняў). Напрыклад, зъніжэніе цынку пры дэпрэсіі адбываецца не праз яго дэфіцыту, а праз пераразмеркаваньне. Павышэніе гомацыстэіну можа быць і праз парушэніне работы нырак, а не дэфіцыт вітамінаў В<sub>9</sub> і В<sub>12</sub>.

Многія нават лекавыя прэparateы, якія паляпшаюць стан пацыентаў, у выніку могуць павялічваць іх съмяротнасць: напрыклад, шэраг лекаў пры мігальнай арытміі. Бывае і так, што прэparateы, якія спачатку нават крыху пагаршаюць стан пацыентаў, напрыклад бэта-блікатары, у выніку падаўжаюць ім жыццё. Таму так важна прытрымліваць

ца доказнай мэдыцыны замест таго, каб ве-  
рыць сваім суб'ектыўным адчуваньням або  
чаканьням.

У залежнасці ад чалавека, праблемай можа быць і дэфіцит, і лішак якога-небудзь рэчыва, прайлюструю на прыкладзе жалеза. Калі жалеза ў арганізме бракуе і ўзоровень фэ-  
рытыну (паказвае запасы жалеза) нізкі, гэта можа быць прыкметай жалезадэфіцитнай анэміі, якая моцна пагаршае самаадчуваньне і часта сустракаецца ў жанчынаў. У гэтym выпадку прэпараты жалеза дапамогуць.

А вось мужчыны часцей сутыкаюцца з павышаным фэрытынам. Лішак жалеза павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў, у гэтым выпадку паказана донарства, а калі ён пачне проста піць дадаткі жалеза, гэта пагоршыць яго стан. Проста піць такія дадаткі без высьвятлення прычынаў няварта, бо хранічная анэмія ў пажылых можа быць і праз крывацёкі, абумоўленыя ракам кішачніка, а можа быць і праз інфэкцыю.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці разльчваеце вы рызыкі (як бліжэйшыя, так і аддаленые) і перавагі пры выкарыстаныні лекавых прэпаратоў або плянаваныні апэрацыяў?
2. Ці прытрымліваецца вы ці ваш лекар прынцыпу «не нашкодзь»?
3. Займаючыся аздараўленынем, ці ўяўляеце вы рызыкі працэдур або тэхнік і способы іх мінімізацыі?

### 9. Прынцып штангі

Прынцып штангі — гэта спалучэныне некалькіх падыходаў у адным рэсурсе здароўя, калі для вырашэння адной праблемы даюцца дзве парады: пазытыўная — што рабіць, і негатыўная — чаго не рабіць. Напрыклад, у харчаваныні важна як пазбягаць цукру, так і дадаваць больш гародніны. Для фізычнай актыўнасці — пазбягаць гіпадынаміі нават важней, чым рэгулярна трэніравацца. Для якасці сну важна як пазбягаць съявлодыёднага съявлта ўвечары, так і бываць днём на вуліцы. (Навошта — спытаеце вы? А таму, што ультрафіялетавы спектар удзельнічае ў выпрацоўцы сератаніну, а сератанін зъяўляецца папярэднікам начнога гармону мэлятанину, падрабязней пра гэта — у раздзеле «Сон»).

Прынцып штангі таксама мяркуе выкарыстаныне дзвюю самых эфектыўных стратэгій, ігнаруючы прамежкавыя, менш важныя. Гэта значыць — рабіць самае карыснае для сябе і ўстараняць самае небяспечнае. Устараныне самага небяспечнага мае на ўзве мінімізацыю рызыкаў, раннюю дыягностыку — гэта дапамагае пазбегнуць або выявіць на ранніяй стадыі захворваныні, якія пагражаюць жыццю. Напрыклад, чым раней распачатае лячэныне сардэчна-сасудзістых або ракавых захворваньняў, тым вышэйшая імавернасць спрыяльнага зыходу.

Устараныне пагрозаў — гэта і такія прафіляктычныя мерапрыемствы, як вакцынацыя. Пра стандартныя пляны вакцынацыі напісана ўжо шмат, адзначу толькі, што прышчэпкі ратуюць ня толькі ад інфэкцыйных захворваньняў, але ад ракаў, напрыклад прышчэпка ад папілёмавірусаў (цэрварыкс, гардасіл). Яна ратуе ня толькі ад раку шыўкі маткі, але і ад плоскаклетачных ракаў (у першую чаргу ротаглыткі). З узростам імунітэт аслабляеца і некоторыя 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. Зъвяртаючыся да лекара, людзі часам чуюць: «Вы здаровыя, хваробы няма». У такіх выпадках паляпшэныне самаадчуваньня будзе прыходзіць пры ўмацаваныні здароўя. Але калі ёсьць канкрэтнае захворваныне, то трэба, вядома, сфакусавацца на яго лячэныні. Напрыклад, прымаць супрацьвірусныя прэпараты пры віруснай інфэкцыі, антыбіётыкі — пры бактэрыяльнай інфэкцыі, рабіць апэндэктомію пры апэндыцыце і да т. п. Зрэшты, як я пісаў у папярэднім раздзеле, цяпер усё больше распаўсюджваныне атрымліваюць «хваробы цывілізацыі», такія як атлусыценне, цукровы дыябет 2 тыпу, дэпрэсія, алергіі і аўтамунныя захворваныні.

Прычына гэтых захворваньняў — лад жыцця, таму прыдумаць адну таблетку, якая вылечыць іх, амаль немагчыма. Мэдыцына пропануе «кантраляваць» іх сымптомы на працягу ўсяго жыцця, бяз спробы вылечыцца цалкам. Але ў такім выпадку зъмена ладу жыцця эфектыўнейшая за любяя прэпара-

ты: так, цукровы дыябэт 2 тыпу ў многіх выпадках можна вылечыць. Так, гэта складана, але гэта будзе сапраўднае лячэнне, а не «кантроль сымптомаў».

### Прынцып нэгатыўных парадаў

Калі ў знакамітага скульптара 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 жыцьця, як Мікеланджэла са сваімі статуямі, — прыбраць усё лішняе. А потым ужо можна дадаваць нешта, не перагружаючи сябе.

Усе рэкамэндацыі адносна здароўя можна ўмоўна падзяліць на пазітыўныя парады «рабі гэта» і нэгатыўныя «не рабі гэтага». Цікава, што парады «не рабі» звычайна маюць больш высокую навуковую дакладнасць і, як правіла, асабліва не зъмяняюцца зь цягам часу. А вось пазітыўныя парады часта выяўляюцца няпэўнымі, недакладнымі. Пазітыўныя парады патрабуюць больш часу на выкананыне, пакідаюць меней гнуткасці і магчымасці выбару. Таму й на кансультациі я таксама аддаю перавагу распачаць з таго, што можна перастаць рабіць дзеля лепшага здароўя.

*Напрыклад, у дыеталёгіі розныя спэцыялісты бадай ня маюць разыходжаньня ў поглядах на тое, якая ежа шкодная для здароўя: фастфуд, смажаная, рафінаваная вугляводы, цукар і да т. п. Пры гэтым ёсьць прыкметныя адрозненіні ў тым, што карыснайшае — ці то тлушчы, ці то расылінная ежа. Усе згодныя, што гіпадынамія шкодная, але вядуцца спрэчкі аб тым, які від спорту карыснейшы.*

Ёсьць шмат модных спосабаў паляпшэння здароўя, накшталт стрэчынгу, інфрачырвоных лямпаў, стымуляцыі мозгу, але падумайце лепш, што можна перастаць рабіць, і складзіце свой сыпіс.

«Не рабіць» добрае тым, што вызваляе вашыя сілы і час і дапамагае сканцэнтраваць увагу.

У сыпіс «не рабіць» могуць увайсці чынінкі, якія зьнясільваюць вас. Якія шкодныя ўзьдзеянні можна ўхіліць, няхай гэта будзе паветра, вада, шум, съятло? Як можна датрымлівацца эмацыйнай гігіены, каб паменишыць нэгатыўнае ўзьдзеянне навязылівых

думак, крыўдаў, чаканьняў, жаданьняў? Што можна выкінуць з дому, каб стаць больш здаровымі? Напрыклад, стары дыван, які назапашвае велізарную колькасць пылу.

«Калі гэта не адназначнае так, то гэта адназначнае не». Што да працы і вашага здароўя, правіла «не рабі» дакладнейшае і карыснейшае, чым правіла «рабі». Мы ведаем пра тое, што няслушна і шкодна, нашмат больш, чым пра тое, што слушна і карысна. То, што было ўчора і сёньня няслушным і шкодным, малаверагодна стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сёньня — ня факт! Пакідайце лішняе, вызволяйце працоўную памяць, матываць і запал да новых справаў і ўчынкаў. Не дадавайце лішняга. Вам можа быць шкада ваших старых шкодных звычак, дзейнічайце бязлітасна і ращуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркавання і пакідайце іх у мінульым. Адсякайце лішняе, дзейнічайце ращуча ў вырашэнні сваіх праблемаў здароўя. Няхай вашай прымаўкай стане хірургічная «Ubi pus, ibi incisio» — дзе гной, там разрэз! Ня думайце аб tym, як упускаць у сваё жыцьцё сотню справаў, думайце, як адмаўляцца і ращуча гаварыць «не» новаму і бліскучаму. Толькі так вы зможаце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш — гэта больш. Менш — гэта здравей.

### Пытаньні і заданьні

1. Што можна выкінуць з галавы, каб стала лягчэй? Які цяжар чаканьняў і крыўдаў вы штодня носіце з сабой?

2. Што можна зъмяніць у доме ці асяродзьдзі, каб атрымаць паляпшэнне для здароўя? Што выкінуць, што перастаць чытаць, з кім з таксічных людзей перастаць дачыняцца?

3. Што можна перастаць рабіць, каб атрымаць плюсы для здароўя? Складзіце сыпіс.

## 10. Прынцып сыстэмы

Калі людзі гавораць пра здаровыя звычкі, то часта ставяцца сабе мэты: напрыклад, пра пампаваць грудныя цягліцы, наладзіць сон, схуднечы на 5 кг. Але калі мэта дасягнутая, тут жа прыходзіць расслабленыне: людзі кідаюць рабіць тое, што ім дапамагала, і страчваюць усё дасягнутае.



**Прынцып систэмы — гэта стварэнье набору звычак, якія ўтрымліваюцца на працягу доўгага часу.**

Не «схуднець на 5 кг», а «стварыць систэму харчаванья, якая падтрымлівае маю здаровую вагу». Гэты прынцып заклікае выбіраць бяспечныя для здароўя спосабы, якіх вы зможаце датрымлівацца на працягу многіх гадоў. Сапраўдны клопат пра сябе — гэта не галаданьні і зьнясільвальныя трэніроўкі, а доўгатэрміновы систэмны падыход.

Стварыўшы систэму, мы пераходзім ад этапу съядомых намаганьняў да аўтаматычнай работы звычак. Звычкі і асяродзьдзе ўзьдзейнічаюць на вас кожны дзень, і гэта нашмат мацней, чым валявия самапрымусы. Больш за тое, эпізадычныя наскокі шкодныя для здароўя. Напрыклад, чым часцей здароўя ѹціх эпізодаў ваганьняў вагі больш чым на 5 кг, тым вышэйшая рызыка атлусыценнія. Калі за нас працуе систэма, зъмены становіцца надзейней і вагавіцей.

*Памятаеце міф пра аўгіевы стайні? Калі Гераклу загадалі ачысьціць іх, ён узяў рыдлёўку і пачаў катаць. Але чым глыбей ён катаў, 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 ўесь гной са стайніяў. Так і систэматычнае зъмяненне ладу жыцьця дапаможа нам ня проста дасягнуць мэтаў, але й падтрымліваць іх у доўгатэрміновай пэрспектыве.*

Для таго каб эфектыўна кіраваць рэурсамі здароўя, важна ствараць вакол сябе дабратворнае асяродзьдзе (гэта і людзі, і рэчы, і мейсцы), якое падтрымлівае вас у дасягненіі мэтаў. Ідэальным стане такое ўкараненне рэурсу ў лад жыцьця, каб ён у выніку не патрабаваў асобнай практыкі.

*Напрыклад, прынцып ускоснага ўплыву мяркуе непрамое фізыялагічнае ўзьдзеянніе праз трывагу: поўная цемра, а не снатворнае, яркае свяціло, а не кафэйн.*

Па меры таго, як мы асвойваем новыя звычкі, можам пераводзіць іх з галіны фармальнай практыкі ў нефармальную: адначасова гуляць на свежым паветры, практыкаваць усъядомленую хадзьбу-мэдыгтацию, атрымліваць карысць і задавальненне ад сонца — гэта яно. Або, да прыкладу гуляць у тэніс зъсябрам, весыці ў працэсе перамовы, атрымліваць

ваючы задавальненне і ад гульні, і ад камунікацыі, і ад прыгожага мейсца, у якім размешчаны корт. Гэта вельмі пра здароўе.

Стварайце систэму звычак, якія вам падаюцца і якія вы можаце ўкараніць у доўгатэрміновай пэрспектыве, адпрацоўвайце яе да аўтаматызму. Гэта як каляіна, якая будзе падтрымліваць вас і не даваць збочыць са шляху здароўя, нягледзячы на магчымыя перашкоды і цяжкасці. Для дзяцей важна ствараць такую систэму звычак з самага дзяцінства. Людзі і навукоўцы бясконца спрачуюцца аб tym, які прадукт карысны або шкодны, абы tym, што важнейшае — харчаванье або спорт. Але здароўе — гэта систэма, а не адзін прадукт. Таму і здаровае харчаванье — гэта систэма, якая ўключае ў сябе рэжым харчаванья, выбар прадуктаў, каляраж, харчовую псыхалёгію, гатаванье і многае іншае. Здароўе аптымальна працуе, толькі калі ўсе элемэнты ягонае систэмы задзейнічаныя.

*Узімку вы ня зможаце жыць у хаце, дзе няма або вокнаў, або дзвіярэй, або падлогі, або даху — для таго, каб сагрэцца, неабходныя ўсе яе часткі. Так і са здароўем — важна гарманічнае разъвіццё ўсіх рэсурсаў здароўя. Успомніце, як съмешна выглядае чалавек, які напампаваў сабе адно біцепсы і ходзіць з «курынымі» лыткамі.*

Систэма і прапорцыя — вось вашыя правілы. Кожная звычка, пра якую пойдзе гаворка, — гэта цагліна ў трывалай съязніне вашага здароўя.

### Прынцып здаровых звычак

Цяпер пры ацэнцыі дзеяньня многіх прэпаратуў, дадаткаў, стратэгій выкарыстоўваюцца канчатковыя пункты ў выглядзе іх мэтавай эфектыўнасці, таксічнасці, уплыву на пэўныя маркеры. Досьціча часта гэтыя даследаваньні праводзяцца ў кароткатэрміновыя прамежкі і могуць ігнараваць доўгатэрміновыя наступствы. Адным з такіх наступстваў з'яўляецца зъмена паводзінаў. Эканамічныя навукі і біямэдыцынскія даследнікі апошнім часам пачалі з'яўляцца больш увагі на тое, як зъмяняюцца нашыя паводзіны, як зъмяняецца наш выбар і перавага рызыкаў. Бо наш выбар — гэта нашмат глыбейшая тэма, чым простирыя веды абы tym, што карысна, а што шкодна.

Многія «экспэрты» ігнаруюць паводзінныя патэрны, даючы парады накшталт: «Дэпрэ-ся? Больш усъміхайся!», «Схуднесь? Проста

перастань есьці!», «Не атрымліваецца? Страйся мацней!». Лягічна? Лягічна! Але такая спрошчаная лёгіка ня будзе працеваць у складаных систэмах, бо сувядомыя развананыні і разуменъне сваёй праблемы далёка не заўсёды прыводзяць да зъмены паводзінаў.

Гучыць як насьмешка, але да гэтага часу можна пацуць: «Атлусьценьне? Проста лічы калёры!» Аднак харчовыя паводзіны — гэта складаны нэўразэндакрыны працэс, які звязвае разам узровень фізычнай актыўнасці, ежу, стрэс, съяцло й дзясяткі іншых чыннікаў. На працягу дня чалавек неўзаметку для сябе прымае больш за 500 харчовых рашэнняў — і калі праходзіць міма кавярні з водарами выпечкі, і калі адкрывае дома лядоўню. Немагчыма «кіраваць» усімі гэтымі аспектамі паводзінаў.

**Чалавек, які цешыцца хуткаму пахуданню на цвёрдай абмежавальнай дыеще, падобен на рабаўніка, які купаецца ў грашах, калі па ўсходах ужо падымаемца паліцыя, каб яго арыштаваць.**

Харчовыя паводзіны павінны быць заснаваныя на звычках, якія мы самі можам лёгка кантроліраваць. Напрыклад, лічыць гадзіны пры рэжыме харчавання або інтэрвальным галаданьні, замест таго каб лічыць калёры, якія мы ня можам ацаніць дакладна. Сувядомы харчовы кантроль у стрэсавым асяродзьдзі немагчымы на доўгатэрміновай падставе, таму эфектыўнасць абмежавальных дыет засмучальна малая — каля 5 % посьпеху ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Чалавек, які радуецца хуткаму пахудзенню на жорсткай абмежавальнай дыеще, 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 харчаваныне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Так, вы можаце звесці колькі хочаце, але, выбіраючы ежу ніzkай спэцыфічнай калірыйнасці і сілкуючыся два разы на дзень, даволі складана атрымаць залішнюю вагу, нават калі вельмі імкнуцца. Але самае галоўнае ў гэтай справе — шматгадовы ўстойлівы трэнд здаровай вагі, падтрымаць які могуць толькі звычкі, а не вясноўня наскокі на абмежавальныя дыеты. Усе нашыя даволі бедныя рэсурсы ўсвядомле-

насці варта вытрачаць не на падлік калё-  
рыяў, а на выпрацоўку новых звычак.

*50 % здароўя — гэта здаровыя звычкі.*

## Пытаныні і заданыні

1. Як вы можаце ўкараніць здаровыя звычкі ў свой рэжым жыцця, працу і адпачынк? Як вы можаце спалучаць адразу некалькі здаровых звычак?

2. Ці было так, што дасягненне мэты ў здароўі прыводзіла вас да страты матываціі і адмовы ад далейшых дзеянняў?

3. Ці патрапляеце вы дабівацца аўтаматызму, выпрацоўкі здаровых звычак на пастаяннай падставе?

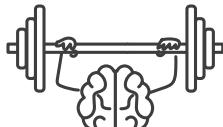
## 11. Прынцып «выкарыстоўвай або страціш»

Здароўе цяжка назапасіць і ўтрымаць без штодзённага выкарыстання. Наш арганізм схильны эканоміць рэсурсы, і калі мы іх не выкарыстоўваем, то яны могуць скарачацца. Таму здароўе — гэта здаровы лад жыцця, тое, што мы робім рэгулярна, а ў ідэале — штодня.

Адсутнасць належных выклікаў у жыцці, гострых стрэсаў дэтрэніруе нашу псыхіку і цела. Напрыклад, калі мы перастаём займацца спортом, то ўжо праз два месяцы ўзровень сілы зьніжаецца, а праз паўгода вяртаецца да зыходнага стану. Чым даўжэй вы трэніруецеся, tym больш павольна гэта адбываецца. Усяго за 14 дзён адмовы ад трэніровак вы можаце страціць да 12 % цяглічнай масы. Калі цалкам спыняюць займацца прафесійныя спартоўцы, за 2 месяцы трывашасць падае на 21 %, а за тры — на 50 %.

З аднаго боку, рэгулярныя трэніроўкі важныя для захавання актыўнасці і мозгу, і цела, з другога — пастаянная раўнамерная нагрузкa не працуе, бо мы хутка да яе адаптуемся. Манатоннасць і звычнасць аслабляюць нас, таму заўсёды патрэбныя новыя задачы, новыя сітуацыі. Адаптуючыся да незвычайных умоваў, мы трапляем у пункты суперкампенсацыі — калі пасъля адаптациі мы становімся мацнейшымі, чым былі да.

Прынцып «выкарыстоўвай або страціш» працуе ня толькі датычна здароўя: важна выкарыстоўваць свой час, інакш ён выцякае скрозь пальцы. Важна працеваць над адносінамі: пушчаныя на самацёк, яны наўрад



Прынцып  
«выкарыстоўай  
або страціш»

ці будуць спонтанна паляпшацца. Кожны наш навык закадаваны ў мозгу ў нэўронавых сувязях. Гэтыя сувязі плястычныя. Чым часьцей мы актывуем іх, тым больш яны ўмацоўваюцца. Чым радзей, тым вышэйшая рызыка таго, што навык стане слабейшым і можа нават зьнікнуць.

Калі мы мала рухаемся, то ня толькі страчваем цяглічную масу, таксама ў нас у мозгу памяншаецца колькасць нэрвовых клетак, якія кіруюць цягліцамі. Таму многія нэўрадэгенэратыўныя захворваньні хутчэй прагрэсуюць пры маларухомым жыцці.

Рэсурсы здароўя не пасіўныя, іх немагчыма назапасіць і закансэрваваць, іх трэба рэгулярна выкарыстоўваць. Калі мы сустракаемся з новымі выклікамі, сутыкаемся са стрэсамі, калі ад нас патрабуеца праявіць волю і сілу, то менавіта колькасць рэурсаў вызначае вынік. Чым больш запасу, тым лягчэй мы адаптуемся. Калі ж спрабаваць пазбягаць складаных задач, не выкарыстоўваць свае патэнцыйныя магчымасці, то яны пачынаюць памяншацца, адміраць, падпарадкоўваючыся ўжо іншаму прынцыпу — скарачэнне непрацуючых функцый, згортваньне функцый празь незапатрабаванасць.

### Прынцып штодзённасці

Многія здаровыя звычкі паказваюць сваю максімальную карысць толькі пры штодзённым, а не эпізадычным ужываньні. Сон, ежа і трэніроўкі ня могуць быць назапашаныя. За рэдкім выключэннем, ідэя прыняць шмат вітамінаў за адзін раз і на паўгода — шкодная. Многія спрабуюць абысьці гэты прынцып, напрыклад, не дасыпаць некалькі дзён, а затым адаспацца на выходных. Або трэніравацца з падвойнай нагрузкай, кампенсуючы прапушчаную трэніроўку, галадаць, ураўнаважваючы абжорства, — гэта небяспечны падыход.

Але ёсьць і добрыя навіны: мы ніколі не гублем да канца як добрае, так і дрэннае. Калі вы нарощваеце цягліцы, у іх павяліч-

ваеца колькасць ядраў. Таму паслья аднаўлення трэніровак рост цягліцаў у вас будзе праходзіць хутчэй — так працуе цяглічная памяць. Калі вы развучылі нейкі рух, то потым вельмі хутка можаце прыгадаць яго. А вось перавучыцца ўжо больш складана. Таму так важна правільна асвоіць тэхніку зь першага разу, звязануюцца да дасьведчаных трэнераў.

Існуе і мэтабалічная памяць. Калі вы доўгі час дрэнна харчаваліся, а затым перайшлі на здаровае харчаванье, то арганізм яшчэ доўга будзе «ўсё памятаць». У адным з дасьледаваньняў лячэння цукроўкі высьветлілі, што нэгатыўная «мэтабалічная памяць» не памяншала рызыку мікрасудзістых ускладненняў пры запушчаным да гэтага дыябэце — нават паслья некалькіх гадоў строгага кантроля глюкозы. Але мэтабалізм не злапомны, у яго ёсьць і пазітыўная памяць — калі строгі кантроль ўзроўню цукру на працягу некалькіх гадоў абараняў ад пабочных эффектаў пры парушэннях харчаванья.

### Пытаныні і заданыні

1. Як перапынкі ў фізычнай актыўнасці адбіваюцца на вашай трывуццасці?
2. Ці заўважалі вы, наколькі цяжэй утрымліваць увагу на складаных тэкстах, калі не чытаеш іх доўгі час?
3. Як моцна зъмяняюцца ваши голад, сытасць і цяга да пэўных прадуктаў паслья адступлення ад звыклага рэжыму харчаванья?

### 12. Прынцып узаемаўплыву

«Эфект матыля» (магчыма, вы глядзелі аднайменнае кіно) рамантычна апісвае ўплыў дробных чыннікаў на непрадоказальныя паводзіны дынамічных нелінейных систэмай. Вядома, ад узмаху матылёвага крыла вы ня скінече дзесьць кіляграмаў, але прапампоўка аднаго з рэурсаў здароўя можа нечакана паўплываць на ўсе астатнія. Часам цёплыя слова 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 рэурсу аўтаматычна паляпшае большасць астатніх, а для дасяг-

ненъня канкрэтнай мэты трэба задзейнічаць камбінацыі розных рэсурсаў здароўя.



Прынцып  
узаемаўплыву

Актыўнае паляпшэнье аднаго рэсурсу ўпłyвае як фізіялягічна, так і псыхаліягічна на ўсе астатнія. Напрыклад, павелічэнне фізичнай актыўнасці прыводзіць да якаснага кантролю над голадам, павышэнню якасьці сну і стрэсаўстойлівасці — за кошт трэніроўкі антыстрэсавых систэм. Гэта фізичны бок, а з пункту гледжанья псыхалёгіі пасълядоўная пасъпаховая практика любога рэсурсу трэніруе і ўмацоўвае сілу волі, упłyвае на самаацэнку, павялічвае ўпэўненасць у дасягненіі мэты.

Як толькі чалавек пачынае больш займацца спартам, ён становіцца больш сабраным у іншых спраўах: выбірае больш здаровую ежу, марнуе менш грошай, раней кладзеца спаць, скрачае спажываньне алькаголю. Навукоўцы тлумачаць гэта фэномэнам самаідэнтыфікацыі: падчас заняткаў спартам мозг патроху зъмяніе ўяўленьне пра сябе, і мы пачынаем лічыць сябе спартовым чалавекам. А раз мы спартовыя, то, для адпаведнасці гэтай выяве, нам прасцей зъмяніць і іншыя аспэкты сваіх паводзінаў для цэласнага самаўспрыманьня.

Чаму для дасягненія аднаго паказыніка трэба камбінаваць розныя падыходы? Так мы дасягаем мэты зь меншымі выдаткамі і меншай рызыкай пабочных эфектаў. Напрыклад, для паходанья мы можам мардаваць сябе зъясільвальнымі трэніроўкамі, але гэта складана і небяспечна на пабочныя эфекты. А вось калі мы дадамо выключэнне высокакалірыйных прадуктаў, датрыманьне рэжыму харчаваньня, павялічым колькасць кроکаў, будзем лепш высыпацца, прыбяром з кухні гатовыя прадукты, пачнём мэдытаваць 10 хвілінай у дзень — насамрэч нават дзьве-тры меры зь пералічаных будуть высока эфектыўныя і паскораць працэс скіду вагі.

«Каб нармалізаваць узровень вітаміну D, часам дастаткова проста схуднець» — такую фразу вырвалі з кантэксту і зрабілі назвай інтэрвю ў адной з газетаў, нягледзячы на

мае пярэчаньні. Я сапраўды згадаў, што пры залішняй вазе часта назіраецца паніжаны ўзровень вітаміну D. Больш за тое, у людзей з атлусьценнем прыём дадаткаў вітаміну D слаба ўплывае на яго ўзровень у крываі ў парыўнаньні зь людзьмі са звычайнай масай цела. Куды ж сыходзіць вітамін? Рэч у тым, што вітамін D назапашваецца ў тлушчавай тканцы. Гэта мае важнае прыстасоўвальнае значэнне, бо ў зімовыя месяцы сонца ў нас мала.

Пры атлусьценні гэта мае нэгатыўныя наступствы, бо зыніжэнне ліполізу — расшчапленыні тлушчу — прыводзіць да таго, што вітамін D не трапляе з тлушчу ў кроў! Нягледзячы на вялікія запасы, чалавек ня толькі ні можа выкарыстоўваць назапашаны вітамін D, але яшчэ й слаба адказвае на прыём дадаткаў. Так, у мужчыны масай 100 кг з 40% тлушчу запасу вітаміну D у тлушчы хопіць на 2000 дзён з улікам рэкамэндаванай сутачнай дозы. Гэта шасцігадовы запас! Але ён сам пры гэтым можа пакутаваць ад дэфіцыту вітаміну D. Навукоўцы адзначалі: чым вышэй узровень фізичнай актыўнасці, тым вышэй узровень вітаміну D, і сьпісвалі гэта на тое, што людзі, якія больш займаюцца, больш бываюць на сонцы. Але дасьледаваньні спартовуцца, якія трэніраваліся ў памішканьнях, паказалі, што менавіта фізичная актыўнасць павялічвае ўзровень вітаміну D.

Рэгулярныя трэніроўкі дазваляюць пазьбенуць спаду ўзроўню вітаміну D у зімовыя месяцы. Як гэта працуе? Фізичная актыўнасць узмацняе ліполіз, мабілізацыя вітаміну D працарцыйная ліполізу і ўзроўню актывацыі бэта-адрэнэргічных рэцептараў. Чым лепшша форма чалавека, чым больш трэніровак, тым вышэй узровень вітаміну D. Уземадзеянне — гэта складаныя ланцужкі, дзе парушэнне або падзенне аднаго з элементаў — як у шэрагу костак даміно — можа прывесці да незвычайных наступстваў.

Прывяду прыклад дзвіоснага нітратнага цыклу: зь ежай да нас трапляюць харчовыя нітраты, часцей за ўсё з гароднінай і зелянінай (больш за 85%), у стрававальнай систэме яны з дапамогай бактэрыяў ператвараюцца ў нітрыты, зь якіх затым у крываі можа ўтварацца аксід азоту.

Аксід азоту (II) — гэта вельмі важная малекула, якая спрыяе пашырэнню сасудаў, зыніжае артэрыяльны ціск, зыніжае адгезію трам-

бацытаў, рост тромбаў, абараняе ад бактэрыяў, вірусаў і пухлінавых клетак. Яго ўзровень падае з узростам і звязаны з павелічэннем рызыкі многіх захворваньняў.

Само па себе спажываньне гародніны і зъмешчаных у ёй нітратаў ня будзе асабліва нічога значыць без дадатковага ўзьдзеяньня фізычнае актыўнасьці і сонца. Фізычная актыўнасьць спрыяе паскоранаму сінтэзу аксіду азоту, шмат яго выдзяляеца і пад узьдзеяньнем ультрафіялету. Ідэальная камбінацыя — спорт у сонечны дзень. Такім чынам, для падтрыманьня аптымальнага ўзроўню аксіду азоту і сардэчна-сасудзістай сістэмы трэба сачыць за цэлым ланцужком чыннікаў: ад ежы, дзе шмат гародніны і дастаткова бялку, мікрафлёры рота, кіслотнасыці страўніка, фізычнай актыўнасьці і сонечнага съвятла. Усе гэтыя фактары, якія на першы погляд ня вельмі звязаныя між сабой, уцягнутыя ў кіраваньне канцэнтрацыяй аксіду азоту. Гэтак жа складана ўладкаваныя механізмы мэтыляваньня, бялкі цеплавога шоку, мітафагія, аўтафагія, эпігенэтыка, нэўраплястычнасьць і мноства іншых працэсаў, якія ўпłyваюць на наша здароўе.

Сувязь паміж станам ротавай поласыці і работай сэрца на гэтым не заканчваецца. Напрыклад, карыес, гінгівіт, парадантыт і да т. п. павялічваюць адначасова як хранічнае запаленіне, так і рызыку прамога пранікнення бактэрыяў у крывацёк з развіцьцём гострых ускладненій. Хранічная інфэкцыя ротавай поласыці павышае імавернасьць развіцьця сардэчна-сасудзістых захворваньняў на 70%. Дадайце сюды іншыя хранічныя запаленчыя захворваньні: ад цукровага дыябету да паскоранага (запаленчага) старэння і хваробы Альцгаймэра. Чым менш зубоў, тым вышэй рыскі 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 інфекцыю сэрца ці пашкодзіць сасуды.

Такім чынам, здароўе патрабуе сістэмнага падыходу з улікам усіх яго рэурсаў. Розныя сістэмы арганізма аказваюць адна на адну множны ўплыў, і аптымальны вынік будзе дасягнуты толькі пры комплексным рашэнні праблемаў.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія нечаканыя ўзаемусвязі паміж рознымі аспектамі здароўя вы заўважалі ў сабе?

2. Калі ў вас паліпшаецца адзін з рэсурсаў здароўя (напрыклад, сон), то які становічы эфект гэта аказвае на астатнія (ежа, актыўнасьць, стрэс, прадуктыўнасьць)?

3. Калі ў вас пагаршаецца адзін з рэсурсаў здароўя (напрыклад, харчаваньне), то як цярпяць 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 зъмяніцца і ня могуць гэта зрабіць? Адна з частых прычынаў — трапляньяне ў заганнае кола, якое з цягам часу пагаршае здароўе і не дае магчымасці зь яго вырвацца. Заганнае кола як балота — чым больш напружваецца ў спробах выбрацца, тым мацней цябе засмоктвае. Тут важна зразумець, дзе яго можна разарваць, на якое звязано падзейнічаць. Бяздумныя гераічныя намаганьні зъмяніцца любой цаной могуць адно пагоршыць сітуацыю.

У мэдыцыне заганным кругам называюць ситуацыю, калі само парушэнне становіща чыннікам, які падтрымлівае гэтае ж парушэнне. Прычына і наступства замыкаюцца: напрыклад, пры страже крыві пагаршаецца кровазабесьпячэнне, гэта вядзе да недастатковасці сэрца, што яшчэ мацней пагаршае кровазабесьпячэнне.



Разарваць  
заганнае кола

Гэта ж датычыць і нашых звычак. Напрыклад, чым горш мы сябе адчуваєм, тым менш нам хочацца рухацца. Чым менш мы рухаемся, тым горш сябе адчуваєм. Не чакайце «зручнага часу» ці «натхнення», праста пачынайце рухацца.

Заганнае кола ўзынікае пры шматлікіх парушэннях здароўя — на ўзроўні тканак, на ўзроўні гарманонаў і на ўзроўні паводзінаў. Разгледзім узаемасувязь ніzkага тэстастэрону і вісцэральнага атлусьценыя ў мужчынаў. Чым ніжэйшы узровень тэстастэрону, тым мацней адкладаецца тлушч у жываце. Асаблівасць вісцэральнага тлушчу ў тым, што ў ім высокая актыўнасць ферменту араматазы, які ператварае тэстастэрон у эстраген. Чым больш тлушчу, тым менш тэстастэрону, чым менш тэстастэрону, тым больш тлушчу. Нядзіёна, што абхоп таліі карэлюе з узроўнем тэстастэрону. Зразумела, чым больш занядбаная сітуацыя, тым складаней яе выправіць, бо, каб былі сілы і энергія схуднець, патрэбны тэстастэрон, а ён павысіцца, толькі калі схуднееш.

Многія залежнасці таксама ўтвараюць загання колы. Спачатку чалавек можа разахвоціца да алькаголю дзеля атрыманьня задавальненія, але затым, калі фармуеецца залежнасць, ён пачынае выпіваць, праста каб вярнуцца да звычайнага самадчуванья.

**!** Высокі ўзровень дафаміну актывуе нэўроплястычнасць, якая замацоўвае шкодныя звычкі глыбока ў нашым мозгу. Прыйдзе залежнасці чалавек атрымлівае задавальненіне ад небясьпечных рэчаў, але развучваеца атрымліваць задавальненіне ад паўсядзённых рэчаў. Гэтым такая небясьпечная «дафамінавая халіява».

Людзі могуць трапляць у заганнае кола жорсткага выхаванья, калі бацькі ўжываюць да дзяцей гвалт рознага кшталту, а дзеці, вырастаючы, капіююць гэтыя паводзіны і перадаюць далей па пакаленіях. Пастка беднасці прымушае шмат працаўца і залазіць у пазыкі, пагаршаючы беднасць. Асяродзіза чалавека можа прыгнітаць яго імкненіе змяніцца, а пазней сформаванае кола зносінаў падтрымлівае і правакуе шкодныя звычкі, і спробы нешта памяніць зь цягам часу зводзяцца на нішто. Сацыяльная ізоляцыя пагаршае камунікатыўныя навыкі: чым даўжэй чалавек знаходзіцца па-за соцыумам, тым цяжэй яму заводзіць новыя контакты, такім чынам ізоляцыя ўзмацняецца, і гэта далей.

## Галаданье

Працяглае галаданье пры экстремальных дыетах вядзе да пэўных гарманальных зъменаў і зъменаў паводзінаў, пры якіх арганізм эканоміць энэргію. Вага спачатку падае, мы яшчэ мацней абмяжоўваем каляраж, затым гэта вычэрпвае валявия намаганьні, адбываеца зрыў, і мы хутка набіраем яшчэ больш. Затым цыкл паўтараеца, часта зь яшчэ горшымі наступствамі для здароўя. Каб выйсьці з гэтага цыкла, важна пабудаваць штодзённую сістэму харчаванья.

## Цыркадныя рytмы

Заганнае кола ладу жыцця можа ўзынікаць, калі чалавек паступова есьць і кладзецца спаць усё ў больш позні час. Гэта вядзе да того, што чалавеку яшчэ цяжэ працнущца, раніцай ніяма апэтыту, ён прапускае съяданак, што выклікае начное пераяданье. Таму правільна не змагацца з начным голадам, а пачаць са шчыльнага ранняга съяданку кожны дзень, гэта і разарве заганнае кола.

## Стрэс

У заганнае кола стрэсу мы трапляем, калі дзённая турбота і стрэс прыводзяць да бессенні, недасып робіць нас яшчэ больш уразливымі да стрэсу, што зноў пагаршае сон, што пагаршае стрэсаўстойлівасць і гэтак далей. Чым вышэй стрэс, тым менш адаптыўна мы дзейнічаем, і гэта яшчэ павялічвае стрэс. Прыйдзе стрэсе мы схільныя ўспрымаць сівер катастрофічна, у чорна-белых тонах — такое парушэнне ўспрыманьня таксама толькі ўзмацняе стрэс. Таму, каб разарваць заганнае кола, важна ня дзейнічаць імпульсіўна, а сфакусавацца і ўтаймаваць стрэсавыя імпульсы.

## Пачуцьцё віны і пераяданье

Калі вы заплянавалі ўстрымлівацца ад некаторых прадуктаў, але адступілі, то зазвычай адчуваеце віну за сваю слабасць. Гэта непрыемнае пачуцьцё, якога хочацца пазбавіцца. Таму вы «караеце» сябе яшчэ большым абмежаваньнем або «выкупаете» віну трэніроўкай. Пасля пакарання пачуцьцё віны праходзіць, і вы з чыстым сумленнем яшчэ раз адступаеце ад сваіх правілаў.

Вы ўвесь час ясьце шкоднае, мучыцца пачуцьцём віны, лаеце і караеце сябе — як жа разарваць гэтае кола? У гэтym выпадку аптымальна не адчуваць віны, а сфакусавацца на прыняцьці — усьвядоміць, што тое, што адбылося, нельга зъмяніць, бо гэта ўжо прайшло.

Заганнае кола ўзынікае і на клеткам узроўні. Напрыклад, пры атэрасклерозе тлушчавыя часціцы акісьляюцца, застаюцца ў клетках сасудаў, а клеткі імуннай систэмы спрабуюць іх дастаць і зънішчыць. Гэтыя спробы зънішчэння звязаныя з выкідам актыўных формаў кіслароду, што яшчэ мацней акісьляе тлушчы і ўзмацняе пашкоджанье, прыцягваючы іншыя імунныя клеткі — у выніку атэрасклератычная бляшка толькі расьце. Хранічнае запаленне зъніжае адчувальнасць да інсуліну і лептыну, што яшчэ мацней павялічвае апэтыт і далейшае пераяданье. Чым больш чалавек есьць, тым больш хочацца. Нават некалькі дзён высокакалярыйнага харчавання бывае дастаткова, каб «разжэрціся».

З узростам зъніжаецца здольнасць цяглічных клетак сасудаў расслабляцца, іх калінасць узмацняецца. Гэта вядзе да павышэння артэрыяльнага ціску. Мацнейшы ўдар току крыві ў съценку сасуда прыводзіць да таго, што яе клеткі сыйнтэзуюць яшчэ больш трывалага калагену і менш расцяжнога элястыну, што яшчэ мацней зъніжае яе расцягнутасць і можа зноў правакаваць павелічэнне ціску. Такім чынам, заганныя колы могуць працяглы час падтрымліваць шкодныя паводзіны і стымуляваць разьвіцьцё хваробаў. Важна выяўляць такія мэханізмы і актыўна іх разрывалаць, бо самі яны ня зьнікнуць. Няма сэнсу чакаць «матывацыі» нешта рабіць.

*Чым горш мы сябе адчуваєм, тым менш нам хочацца рухацца. Чым менш мы рухаемся, тым горш сябе адчуваєм. Не чакайце «зручнага часу» ці «натхнення», проста пачынайце рухацца.*

### Пытаныні і заданыні

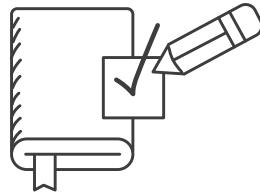
1. Прааналізуіце свае шкодныя звычкі і рэакцыі. Ці бачыце вы заганнае кола? Як яго разарваць?

2. Якія абставіны або фактары мацней за ўсё перашкаджаюць вам зъмяніць свае паводзіны?

3. Ці бывала такое, што вашая рэакцыя на стрэс толькі ўзмацняла яго, а вашыя спробы схуднечц павялічвалі вагу?



Рухальна актыўнасць  
Калёры, макранутрыенты  
Узровень стрэсу  
Пульс і ціск  
Якасць і колькасць сну  
Якасць паветра  
Праца мозгу



Чэк-сіпісы, справаздачы  
Дзёньнік харчавання  
Дзёньнік трэніровак  
Дзёньнік стрэсаўстойлівасці



Карысць  
для здароўя

U-крывая  
карысць-якасць

Павелічэныне  
стымулу

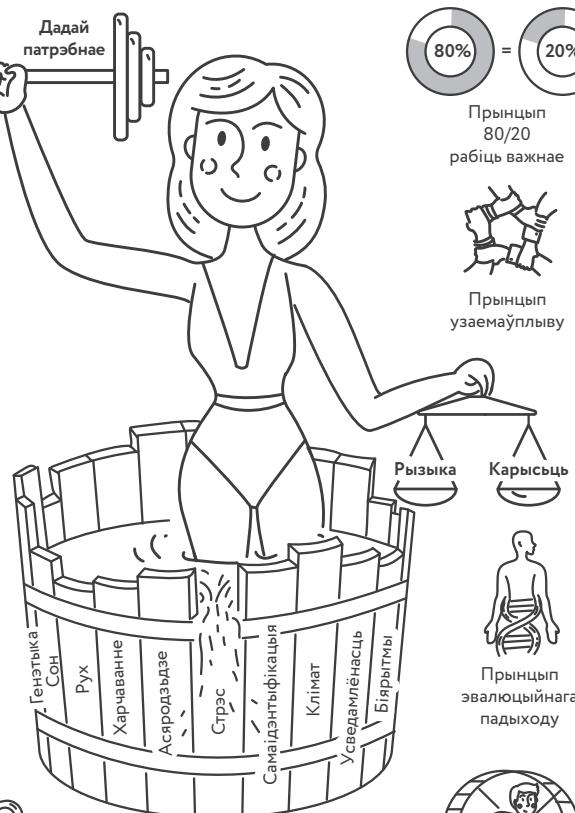


Эфектыўнае  
выкарыстаныне  
індывідуальных  
асаблівасцяў

$$\frac{365}{1,01} = 37,8$$

$$\frac{365}{0,99} = 0,03$$

Штодзённыя  
невялікія звычкі



Прынцып  
«бочкі Лібіха»



Прынцып  
80/20  
рабіць важнае



Прынцып  
узаемаўплыву



Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

Сон

Генатыка

Рызыка

Карысць

Самадэнтыфікація

Усведамленасць

Бірартыны

Клімат

Страс

Асяродзідзе

Харчаванне

Рук

## Харчаваньне

### 1. Харчаваньне як аснова здароўя

«Няхай ваша ежа будзе вашым лекамі, інакш лекі стануць вашай ежай», — сказаў Гіпакрат яшчэ прыкладна ў IV стагодзьдзі да н.э. Мы ямо некалькі разоў кожны дзень — гэта самае частае зъ дзеяньняў, што мы ажыццяўляем і якое значна ўплывае на наша здароўе.

Харчаваньне знаходзіцца пад нашым кантролем: мы самі вызначаем, што менавіта і ў якой колькасьці трапіць да нас на талерку і як мы гэта зъямо. Невыпадкова шлях да зъмены ладу жыцьця для большасці людзей пачынаецца менавіта з харчаваньня. І вы здольныя вырашыць многія пытаныні са здароўем відэльцам, пакуль гэта не зрабіў хірург скальпелем.

Мой курс здаровага харчаваньня — самы папулярны ў параўнаныні з курсамі іншых рэсурсаў здароўя. Здаровае харчаваньне павінна быць зручным для вас, сінхранізаванае з вашым ладам жыцьця і не зъяўляцца прычынай дыскамфорту і амежаваньня.

**!** Памятайце, што мы ямо, каб жыць, а не жывём, каб есьці!

Нават невялікія зъмены ў харчаваньні на працягу доўгага часу здольныя даць магутныя станоўчы эфект. Павысіўшы ўсьвядомленасць спачатку ў ежы, далей мы можам па аналёгіі распаўсюдзіць усьвядомленасць і на іншыя аспекты: напрыклад, задумашца аб тым, якую ежу атрымлівае наш мозг ад камунікацыі і сацсетак. Харчаваньне зъяўляецца ключавай звычкай, яно трэніруе ўвагу і вучыць рабіць выбар съядома, а не пад уплывам інстынктаў ці асяродзьдзя.

Рэжым харчаваньня, тыпы прадуктаў і колькасьць ежы ўплываюць на працу гарманаў і адчувальнасць арганізма да іх, што, у свою чаргу, уплывае на метабалізм, выпра-

цоўку энэргіі ў мітахондрыях, зъмену актыўнасці генаў, глыбіню сну, трывушчасць, лібіда, разумовыя здольнасці, працягласьць жыцьця і вонкавы выгляд. Навукоўцы сёньня ўжо адмовіліся ад ацэнак харчаваньня па наяўнасці ў дыяце тых ці іншых прадуктаў, а вывучаюць харчовыя патэрны цалкам, то бок поўны набор прадуктаў, якія вы ясьце, частасць іх спажываньня, рэжым харчаваньня, колькасць зъедзенага.

У гэтым раздзеле мы будзем абмяркоўваць самыя розныя аспекты харчаваньня і адкажам на пытаныні:

- калі есьці? — пра рэжым харчаваньня,
- як есьці? — пра яду,
- што есьці? — пра прадукты,
- колькі есьці? — як балансаваць свой каляраж.

### Харчовая матрыца

Фройд лічыў, што съветам кіруе сэксуальны інстынкт, але першасным зъяўляецца менавіта харчовы інстынкт. Галодным не да сэксу, а галаданьне зъніжае і лібіда, і ўзоровень палавых гарманаў. Звычкі, якія мы разъвіваем падчас яды, могуць быць перанесеныя і на іншыя сферы жыцьця.

**!** Усьвядомленасць зараджаецца як увага да ежы на сваёй талерцы, таму кожны прыём ежы можна ператварыць у мэдытацыю.

Уменьне актыўна ўзаемадзейнічаць з ежай, калі мы старанна кусаем і разжоўваем яе, — гэта база для того, каб «грызыці граніт навукі» або «ўрваць свой кавалак па жыцьці», а не заставацца «сысунком». Харчаваньне можа развіць наш густ так, што мы навучымся атрымліваць задавальненінне ад складанай ежы і смакаў, а ня проста бам-

баваць свае рэцэптары вульгарнымі тлустасалодка-смажана-салёнымі спалучэньямі.

*Тое, як мы ставімся да ежы, праецьруеца і на нашае стаўленьне да жыцьця наогул. Таму для таго, каб скласці ўяўленьне пра чалавека, убачыць яго сапраўднага, паабедайце з ім. Тое, як ён есьць, як абыходзіцца зь ежай, як жуе, як пачынае і заканчвае сталааваньне, шмат скажа пра яго асобу.*



«Ты — гэта тое, што ты ясі» — і мы разумеем важнасць якаснага складу ежы. «Калі ты ясі, колькі трэба, ты корміш цела. А тым, што пераядаеш, ты корміш хваробы», — старажытныя і мудрыя казалі так. Сёння мы таксама разумеем, што важная таксама колькасць спажыванай ежы. Харчаваньне можа як павялічваць рызыкі шматлікіх захворваньняў, так і зъмяншаць іх.

Няма, бадай, такай хваробы, цячэньне якой так ці інакш не было б звязанае з харчаваннем, акрамя, мабыць, траўмаў. Хоць і траўмы магчымыя, калі вы ясьце на хаду і паслызгаєцеся на роўным месцы.

Харчаваньне — адзін з галоўных рэурсаў здароўя, і гэты рэурс да краёў запоўнены няслушнай інфармацыяй, мітамі і супрацьлеглымі меркаваньнямі. У гэтай тэме багата адмыслоўцаў, інста-гуру і аўтараў, якія пропануюць сумнёўныя і адкрыта небяспечныя методыкі «аздараўлення». Часта ў іх маецца акцэнт толькі на адным з аспектаў харчаваньня: нехта змагаецца з бялком, іншыя — з вугляводамі, трэція — з тлушчамі, чацвёртыя пропануюць то закісляць, то зашчо-

лацаць, пятыя вядуць вайну з глютэнам і да т. п. Многія людзі ў выніку такой «адукацыі» ставяцца да ежы спрошчана: галоўным крытэрам становіцца, напрыклад, колькасць калёрыяў ці адпаведнасць ежы нейкім пунктам — арганічная, безглютэнавая ці да т. п.



«Карысная ежа» таксама можа быць нездаровай або разрэкламаванай: у розныя пэрыяды карыснымі лічыліся маргарын, фруктоза, сокі, абястлужчаныя прадукты. Цяпер можна бачыць, як штогод з'яўляюцца свае «модныя» карысныя прадукты, то пік папулярнасці хлярэлы, то годжы, то сыпіруліны, то чыя.

Мы з вамі назіралі і фанатычнае змаганьне з тлушчамі, калі іх авбяксцілі галоўнай прычынай сардэчна-сасудзістых захворваньняў, а затым, калі гэта не пацвердзілася, хвалю захаплення кета-дыетай. Зь бялкамі дакладна такая ж гісторыя — спачатку жывёльныя бялкі дэманізаваліся і ўсе хацелі стаць вэганамі, затым модным стаў карнівор, калі ядуць толькі ежу жывёльнага паходжаньня, а расылінная авбяшкаеца шкоднай. У моду ўваходзяць то доўгія галадоўкі, то дробаве харчаваньне, то захапленыне дэтоксамі на фруктовых соках, то спробы замяніць паўнавартаснае харчаваньне наборам БАДаў. Усе гэтыя скрайнасці як мінімум некарысныя, як максімум — небяспечныя.



Акрамя фізычнае шкоды, зацыхленасць на харчаваньні можа прыводзіць і да разладаў харчовых паводзін: анарэксіі і буліміі. Ёсьць і яшчэ не прызнаныя навукай парушэнні, напрыклад артарэксія — фіксацыя на правільным харчаваньні.

Артарэксік упэўнены, што толькі яго харчаваньне правільнае і ён сам «правільны», а ўсё вакол — «неправільныя» і ядуць неправільную ежу. Гэтае парушэнне суправаджаеца нецярпімасцю да поглядаў іншых людзей на здароўе і, як вынік, прыводзіць да ізоляцыі.

Шкада, што ежа замест задавальненія фізычнага голаду робіцца сродкам самасцьвярджэння. У выпадку здаровага харчаваньня чалавек імкнецца выпрацаваць аптымальную, зручную, гнуткую стратэгію харчаваньня, якая нясе задаволенасць і карысць ды пасуе менавіта яму; тады чалавек разумее, што яго стратэгія пасавацьме ня кожнаму і

адаптаваная выключна індыўдуальна — пад асаблівасці арганізма і рэжым дня.

Нягледзячы на тое, што ў сьвеце расьце разуменне важнасці здаровага харчаванья, колькасць выпадкаў атлусыцення працягвае павялічвацца. Зъмяніць харчаванье досыць складана — гэта ж найважнейшы чыннік выжыванья, таму пры спробах паменшиць колькасць спажыванай ежы або зъмяніць тыя ці іншыя перавагі нашая біялагія можа працаць супраць нас.

*Як у анекдоце: ад адной думкі пра дыету на мяне нападае шалёны апэтит.*

Улічвайце індыўдуальныя асаблівасці. Мы ўсе розныя генэтычна, вядзём розны лад жыцця, маем розную мікрафлёр, таму складанье індыўдуальнай ідэальнаі дыеты патрабуе пэрсаналізацыі ўсіх рэкамэндацыяў. Кожны прадукт мае свае станоўчыя і адмоўныя бакі, гэта залежыць і ад кантэксту дыеты, і ад колькасці зъедзенага. Ёсьць розніца паміж дададзеным цукрам і цукрам у цэльнім фрукце, паміж смажанай рыбай з салодкім соусам і прыгатаванай на пары, паміж рыбай дзікае лоўлі і дадаткам рыбінага тлушчу.

Часам дзеянье прадукту вызначаецца мірафлёрай. Так, пры ўжываныні граната ўтварэніе ў кішачніку карыснага для здароўя рэчыва уралітыну залежыць ад наяўнасці пэўных бактэрыяў, гэтак жа, як і ўтварэніе шкоднага трымэтывамін-аксіду пры спажываныні яек. Кафэйн можа як падвышаць, так і зъмяншаць сістэмнае запаленіне, поліненасычаныя тлустыя кіслоты могуць як падвышаць, так і зъмяншаць узровень добрага холестэрыну ў залежнасці ад індыўдуальнай генэтыкі. На гілекічны індэкс уплывае вага чалавека, узрост, мікрафлёра, прыём ежы да гэтага і нават выступаіць ён ці не.

«Я пачаў займацца спортом і правільна харчавацца, але не схуднеў. Відаць, таму, што не перастаў хлусіць сабе». Самы просты спосаб узяць харчаванье пад кантроль — гэта вядзенне харчовага дзёньніка. Калі складана рабіць гэта кожны дзень, то можаце проста фатаграфаваць прыём ежы перад ядой, а затым раз на тыдзень праводзіць рэвізію свайго рацыёну па здымках. Харчовы дзёньнік паляпшае дысцыпліну, аўтаматычна стымулюе вас рабіць больш здаровы выбар, заўважаць рэакцыю арганізма на тыя ці іншыя прадукты. Харчовы дзёньнік таксама дазволіць заўважыць прычыны адхіленняў

ад здаровага харчаванья (недасып, стрэс і інш.).

Карысна эксперыментаваць са сваім харчаваннем, прыбіраючы і затым дадаючы пэўныя прадукты. Элімінацыйная дыета, калі вы спачатку на тыдзень выключаеце з рацыёну пэўны прадукт, затым уводзіце яго і назіраеце за зъменамі, дзе магчымасць заўважыць непераноснасць ці асаблівасці дзеянья тых ці іншых прадуктаў на ваш стан.

Можна правесыці ДНК-тэставанье, якое дазваляе выявіць некаторыя непераноснасці і асаблівасці вашага мэтабалізму. Назіранье за паводзінамі глюкозы з дапамогай глюкомэтра або сыштэмы сталага маніторынгу дапамагае выявіць індыўдуальныя рэакцыі на розную ежу. Дасылдаванье мікрабіёмы кантралюе эфэктыўнасць мерапрыемстваў, накіраваных на ўзбагачэнне рацыёну прабіётывамі і прэбіётывамі, павышэнне разнастайнасці кішачнай мікрафлёр.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія ў вас ёсьць шкодныя харчовыя звычкі? А карысныя?
2. Вы паважаеце ежу ці пабойваецеся яе? Якія ў вас адносіны?
3. Колькі разоў вы спрабавалі дыеты і як мянялася вашая вага ў працэсе і пасля?

## 2. Уплыў на здароўе

Назіраючы людзей з рознымі праблемамі здароўя, я бачу, што не існуе такой хваробы ці стану, на які не магло бы паўплываць паляпшэнне якасці і рэжыму харчаванья.

Здаровае харчаванье можа зьніціць рызыку заўчастнае съмерці на 50–60 %, падоўжыць жыццё на 8–10 гадоў, нездаровае — скараціць жыццё больш чым на 6 гадоў. Нездаровае харчаванье болей шкоднае, чым курэнне, зъяўляючыся прамой прычынай больш за 20 % усіх съмерцяў у сьвеце і ўскоснай прычынай мноства іншых съмерцяў. Так, ежа сапраўды становіцца вельмі эфэктыўным лекам.



Сярод самых небяспечных харчовых звычак навукоўцы лічаць дэфіцит садавіны і гародніны, недастатковое спажыванье клятчаткі і збожжа, залішніе спажыванье солі, цукру і інш.

На здароўе ўплываюць розныя аспекты: напрыклад, рэжым харчавання, колькасць зъедзенага, віды прадуктаў, спосабы іх гатавання. Рэжым харчавання мяркуе: колькасць прыёмаў ежы, працягласьць харчовага вакна, час дня, калі вы ясьце. Чым меншае харчовае вакно, тым гэта карысцьней для здароўя нават пры аднолькавым рацыёне. А калі зъядаць позна ўвечары багатую вячэру, то ёсьць рызыка падвышэння ўзроўню глюкозы, а значыць і інсуліну, і такім чынам павялічваецца рызыка дыябету і гіпэртэнзіі. Чым пазней мы вячэраем, тым вышэйшы ўзровень хранічнага запалення, рызыка атлусценыя і раку грудзей.

Многія хваробы працякаюць цяжэй, калі чалавеку спадарожнічае атлусценыне. Залішняя вага ня толькі зъяўляецца «спадарожнікам» дыябету, яна гэтак жа зыніжае лібіда, фэртыльнасць, павышае ўзровень запалення, зыніжае таўшчыню кары галаўнога мозгу — нават у падлеткаў, паскарае старэнніне мозгу, павялічвае рызыку анкалягічных, сардэчна-сасудзістых, аўтамунных захворванняў.

А калі ў вас нармальная вага? Нават у межах нармальнай вагі аптымізацыя структуры цела аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Дасыледаваныні добраахвотнікаў паказалі, што зыніжэнне каляражу ўсяго на 300 ккал у дзень паляпшае шэраг біямаркераў, памяншаючы рызыку дыябету, сардэчна-сасудзістых і нэўрадэгенэратыўных захворванняў, падвышуючы лібіда і якасць сну. Пры гэтым людзі са звычайнай вагой скінулі 10 % масы цела, 70 % зь якога складаў чисты тлушч. Худы чалавек можа мець лішні тлушч, бо вісцеральны тлушч бывае падвышаны як у людзей з нармальнай масай цела, так і ў людзей з атлусценынем — падрабязней пра гэта крыху ніжэй.

Абмежаваныне калёрыяў у здаровых людзей зъяўляецца магутным чыннікам падаўжэння жыцця. Яно паляпшае функцыю сэрца, зыніжае ўзровень інсулінападобнага чынніка росту — 1 (IGF-1) і цыклоксігеназы II (COX-2), што таксама скарачае рызыку некалькіх відаў раку. Паляпшае працу мітахондрыяў і памяншае ўзровень акісльяльнага стрэсу, павялічвае актыўнасць ахоўных генаў, такіх як PGC-1 $\alpha$  і SIRT1. Важна, што як рэжым харчавання, так і агульная колькасць калёрыяў могуць мадуляваць актыўнасць mTOR — галоўнага кіраўніка клеткавага росту.

## Мінусы харчовага ўстрывання і абмежавання калёрыяў

Значнае абмежаваныне калёрыяў зъмяншае імунітэт, узровень палавых гарманаў, можа зъмяншаць аб'ём цяглічнай масы і шчыльнасць костак. Таму важна вызначыць для сябе аптымальнае харчаваныне бяз скрайнасцяў. Фастынг, або інтэрвалнае гаданыне, пераносіцца лягчэй і можа быць эфектыўным спосабам паменшыць колькасць калёрыяў зь вялікім псыхалягічным камфортом.



У людзей са схільнасцю да пераядання харчовыя абмежаваныні могуць спракаваць зрыў. Таму я супраць абмежавальных дыетаў: можна есці ўсё, можна есці заўсёды, але ня вам і ня сёньня — у вас на гэтым тыдні крыху іншы плян.

## Раннія старэнніне

Уявіце, што ежа — гэта паліва. Чым больш і часцей вы ясьце, тым мачней стымулююце мэтабалічныя шляхі, як быццам ваша на-га ўвеселі час цісьне на пэдаль газу ў падлогу. Але пры гэтым вы мала рухаецеся — гэта як быццам ваша нага адначасова цісьне й на тормаз. Такая ситуацыя прывядзе да паломкі рухавіка, а ў выпадку арганізма — да заўчастнага старэння. Невыпадкова абмежаваныне калярыйнасці — гэта адна з універсальных мэтадыкаў падаўжэння жыцця ва ўсіх жывых істотаў.

## Пухлінныя захворваныні

Кожны трэці выпадак раку звязаны зь нездаровым харчаваннем, а калі казаць пра пухліны стравнікава-кішачнага тракту, то і ўсе 70 %. Напрыклад, багатае спажываныне солі павялічвае рак стравніка. Нават рак лёгкіх мае падвышаную частату ў людзей, якія ядуць мала гародніны і садавіны.

Набор вагі і рызыка разъвіцца раку шчыльна звязаны: на кожныя 5 адзінак IMT (індэкс масы цела) сымяротнасць ад раку павялічваецца на 10 %.

Кожныя 5 адзінак IMT у мужчынаў павышаюць рызыку раку шчытавіцы на 33 %, тоўстай кішкі — на 25 %, адэнакарцыномы стрававода — на 50 %. У жанчынаў — раку эндамэт-

рыю на 60%, адэнакарцынены стрававода — на 50%.

### Харчовы дэфіцыт

Важнае значэнье мае і паўнавартаснасць харчаваньня. Дэфіцыт вітамінаў і мінералаў у харчаваньні прыводзіць да разъвіцца шматлікіх спадарожных проблемаў: дэфіцыт цынку — зынжаны тэстастэрон, дэфіцыт жалеза — анэмія, дэфіцыт ёду — хваробы шчытавіцы, дэфіцыт В<sub>12</sub> — рызыка анэміі, дэмэнцыі і да т. п. Менавіта таму абмежавальнія дыеты могуць прыводзіць да сур'ёзных пабочных эфектаў. У асаблівай зоне рызыкі цяжарныя жанчыны, якія захапляюцца рознымі дыетамі, або дэфіцыт мінералаў і вітамінаў можа прывесыці да сур'ёзной шкоды для разъвіцца дзіцяці.

Ежа зьмяняе актыўнасць нашых генаў, праз мэханізмы эпігенэтыкі ўплываючы на здароўе дзяцей і ўнукаў, на рызыку хваробаў у іх. Многія парушэнні здароўя могуць уплываць на будучых дзяцей ускоснымі шляхамі. Напрыклад, пераяданьне можа выклікаць інсулінэрэзистэнтнасць і полікістоз яечнікаў, што павялічвае ўзоровень андрагенаў у жанчыны, а гэта, у сваю чаргу, уплывае на мозг плода і павялічвае рызыку аўтызму.

### Дыета і мозг

Здаровае харчаваньне ўплывае на стан мозгу. Так, спалучэнье міжземнаморскай дыеты і дыеты DASH (яе называюць таксама MIND-дыетай) на 7,5 гадоў запавольвае старэнне мозгу, на 53% скарачае рызыку хваробы Альцгаймэра. Нават у тых, хто прытрымліваецца яе час ад часу, рызыка таксама прыкметна зынжакацца — на 35%. У аснове гэтай дыеты — абмежаваньне шкодных прадуктаў харчаваньня, уключаючы соль і насычаныя тлушчы, і акцэнт на гародніне, рыбе, гарэхах, ягадах, аліўкам алеі і да т. п.

Памяншаюць рызыку ўзроставага зыніжэння кагнітыўных функцыяў: марская рыба і морапрадукты — нават адна порцыя на тыдзень, гародніна — ад дзвюю да шасці порцыяў зялёнай ліставой гародніны на тыдзень, ягады — самыя розныя, але карысьнейшыя з больш цёмнай сярэдзінкай (чарніцы, а не дурніцы).

Здаровае харчаваньне зынжаке і рызыку дэпрэсіі. Нізкая глікемічная нагрузкa звязаная са зынжаным узроўнем запаленія і рызы-

кай дэпрэсіі, а ўжываньне вялікай колькасці гародніны, садавіны, бабовых і аліўкавага алею зынжаке рызыку дэпрэсіі амаль на 50%. Пераяданьне і фастфуд павялічваюць рызыку дэпрэсіі, таксама як і залішняя вага. Навукоўцы пакуль спрачаюцца, што першаснае — атлусыценьне або дэпрэсія, але сувязь паміж імі несумненнная.

### Пытаныні і заданыні

1. Як зьмяненіне харчаваньня ўплывае на ваш стан?
2. Хто з ваших знаёмыx палепшыў сваё здароўе дзякуючы зымене харчаваньня?
3. Як харчаваньне ўплывае на вонкавы выгляд знаёмыx вам людзей?

### 3. Рэжым харчаваньня: калі есьці?

Я заўсёды раю пачаць свой шлях да здаровага харчаваньня з таго, каб прыбраць пракусы і датрымлівацца чыстых прамежкаў паміж прыёмамі ежы. Такі просты прыём дазваляе прыкметна зьменыць колькасць зъяданых калёрыяў. Рэжым харчаваньня — неймаверна магутны інструмент, якім шмат людзей ня ўмеець карыстацца або недацэніваюць яго эфэктыўнасць. Як адаптаваць харчаваньне да свайго графіку, што лепш есьці да і пасыля працы, сну, трэніроўкі — усё гэта пытаныні рэжыму харчаваньня. «Усё мае сваю пару, і гадзіна кожнае дзеі — пад небам», — напісаны ў Бібліі Дарэчы, я тут паўсяоль цытаты зь Бібліі даю ў перакладзе Васіля Сёмухі, можна гэта неяк пазначыць, а можна й не пазначаць. Рэжым харчаваньня вельмі важны для нас: нашмат прасьцей і больш натуральна лічыць гадзіны і прыёмы ежы, чым калёры.



Найлепшы пачатак здаровых зыменаў харчаваньня — гэта зымена рэжыму харчаваньня.

Наш арганізм прыстасаваны да пэрыядычнага паступлення ежы, і мэтабалізм працуе па-рознаму ў «харчовы» час, калі мы ямо (высокі ўзоровень інсуліну, засваеніе калёрыяў, блікіроўка працэсаў спаленія тлушчу і аўтафагіі), і «чысты» час без калёрыяў, калі мы не ямо (нізкі ўзоровень інсуліну, аўтафагія, спаленіе тлушчу).

У сучасных умовах харчовага багацьца людзі часта ядуць хаатычна, на хаду, без рэжыму, прапускаюць прыёмы ежы і ядуць по-тym у непажаданы час, напрыклад уначы. Гэта прыводзіць да дэсынхранізацыі харчовых гадзінаў, разъбялансоўвае мэтабалізм і сакрэцыю гарманаў і, у рэшце рэшт, пагаршае здароўе.

### Рэгулярнасць харчаваньня

Зъ цягам часу арганізм звыкае да рэгулярных прыёмаў ежы і ўжо загадзя рыхтуецца да іх, павялічваючы сакрэцыю харчовых фэрмэнтаў. Ідэальна, калі вы прачынаецеся і сънедаецце ў адзін і той жа час. Акрамя харчаваньня, арганізм вельмі любіць прадка-зальнія рэжымы фізычнае актыўнасці, сну і працы. Нерэгулярнае харчаваньне, у парайданьні зъ ядой прыкладна ў адзін і той жа час, павялічвае рызыку атлусыцення і мэтабалічнага сындрому. Зрэшты, жорсткі графік нудны, таму часам яго можна парушаць: выпадковы пропуск прыёмаў ежы магчымы, але пропускі не павінны складаць больш за 15% ад агульнай колькасці. Рэгулярнасць мяркуе ёй правільнае разъмеркаваньне прадуктаў, бо зъядаць кожны дзень па яблыку — гэта зусім ня тое ж самае, што зъесьці 7 яблыкаў раз на тыдзень.

### Чыстыя прамежкі паміж прыёмамі ежы

Уся «магія», як спаленне тлушчу і аўтафагія, адбываецца пры ніzkім узроўні інсуліну, паміж прыёмамі ежы. Любы прыём ежы (акрамя, мабыць, чыстага тлушчу) выклікае ўздым узроўню інсуліну, што прыгнітае гэтыя працэсы. Праблема сённяшняга дня ў тым, што людзі часта пачынаюць перакусваць на хаду, жуюць ля тэлевізара, што вядзе да пераяданьня.

Агрэсіўная рэклама, багацьце фастфуду, гатовай ежы і салодкіх напояў пагаршае сывутаццю. Пад узьдзеяннем стрэсу людзі яшчэ больш схільныя рэагаваць імпульсіўна і перакусваць, што вядзе да бадзяжніцкага стылю харчаваньня — так званага «грэйзінгу» або «снэ-кінгу». А чым больш фастфуду людзі зъядаютъ паміж прыёмамі ежы, тым менш здаровай ежы яны ядуць у асноўныя — так фармуеца заганнае кола.

#### Падчас чистых прамежкаў:

- Ня думайце пра ежу, не размаўляйце пра ежу (так-так, ніякіх жаласных fat talk —

размоваў пра паходанье і постаць), не выбірайце стравы ў дастаўках, не гартайце рэцэпты ў інстаграме;

- калі вам замінаюць навязылівія думкі аб ежы, пасмейцеся зь сябе;
- ежце толькі за сталом, а не на працоўным месцы — інакш галодныя думкі будуць мучыць вас і там;
- пераключыце ўвагу, пагуляйце, выпіце вады або гарбаты;
- перны, кіслы, горкі смакі эфектыўна перабіваюць цягу да ежы;
- найменей шкодны перакус, калі зусім складана трывалацца, — гэта сырая гародніна або гарэхі з кавалачкам масла какавы;
- у некаторых выпадках на першым этапе можна дадаць адзін-два перакусы (гародніна, гарэх, бялковыя прадукты) для кантrollo голаду, калі яго немагчыма кантроліраваць іншымі спосабамі.

Многія людзі выкарыстоўваюць розныя псеўданавуковыя апраўданыні для перакусаў. Маўляў, я ем часта для таго, каб разагнаць мэтабалізм, кантроліраваць голад, каб саляная кіслата не разъела стравунік, каб цягліцы не разбурыліся ад голаду, каб жоўць не застойвалася, каб падзяліць прадукты — пазыбегнучы зацісання, каб не расцягнуць стравунік, каб не перагрузіць кішачнік, каб ня ўпаў узровень цукру ў крыва, каб схуднець, каб узьняць настрой і ўзровень энэргіі, каб зьняць стрэс, які шкодны, каб пакаштаваць падчас гатаваньня і даесці рэшткі, каб узнагародзіць сябе, я заслужыў. Усё гэта, за рэдкім выключэннем, ня мае дачыненія да рэальнасці.

Такое на першы погляд простае правіла чистых прамежкаў — вельмі эфектыўнае. Вы скароціце паступленне калёрыяў, вы будзеце есьці меней фастфуду. А вось да асноўных прыёмаў ежы падыдзеце з апэтытам. Чистыя перапынкі прывучаць вас не адцягвацца на думкі аб ежы і лепш канцэнтраўвацца. Нават невялікая колькасць калёрыяў — гэта ня проста даданье ежы, а запуск працэсу страваваньня і засваення ежы ў выглядзе ўздыму ўзроўню харчовых гарманаў, працы кішачніка, печані і да т. п. Чистыя перакусы зъмяншаюць адчувальнасць да інсуліну, узмацняюць кілотную нагрузкі на зубы, павялічваюць рызыку атлусыцення ў доўгатэрміновай перспектыве. Правіла чистых прамежкаў — гэта базіс ваших харчовых паводзінаў і рэжыму харчаваньня.

## Харчовае вакно

Пасъля таго як вы навучыліся датрымлівацца чистых прамежкаў паміж прыёмамі ежы, можна працягнуць удасканальваць рэжым харчаваньня. Напрыклад, паменшыць харчовае вакно, аптымізаваўшы хранабіяллёгтю харчаваньня і колькасць прыёмаў ежы. Калі раней людзі елі ў пэўныя прамежкі часу, цяпер мы ямо заўсёды, бо шмат у каго на кухні ляжаць гатовыя прадукты, і супраціўляцца клічу лядоўні складана.

**Чым даўжэйшае харчовае вакно, тым больш калёрыяў вы зъядаецце і тым больш вы набіраеце вагу.**

Харчовае вакно ўяўляе сабой час паміж першым і апошнім прыёмамі ежы. Адпаведна, харчовая паўза — гэта час ад вячэры да съяданку, які ўключае начны час.

Дасъледаваньні паказваюць, што памяншэнне харчовага вакна нават без абмежаваньня спажываньня ежы аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Цяпер людзі часта ядуць, пачынаючы з самай раніцы да позніга вечара, «карысным» лічыцца выпіць кефір ці нешта зъесці непасрэдна перад сном. У такіх выпадках харчовае вакно можа складаць да 16 гадзінаў, з 7 раніцы да 23:00 і нават пазней. Мы можам звузіць харчовае акно спачатку да 12 гадзінаў, затым да 10 і да 8 гадзінаў. Розныя систэмы абазначаюць супадносінамі лічбаў, напрыклад, 10/14 ці 8/16.

Сістэма 8/16 — самая папулярная, калі харчовае вакно складае 8 гадзінаў, а час бязь ежы — 16 гадзінаў. Скажам, вы сънедаецце ў 8 гадзінаў раніцы, тады вячэрнае ў 16:00 — і больш да сну вы не ясьце. Атрымліваецца, што чисты час роўна ў два разы большы, чым харчовае вакно. Такая систэма таксама называецца абмежаваньнем часу харчаваньня — TRF (time restricted feeding). Папулярныя падыходы, такія як «ня есьці пасъля 6 вечара», у прынцыпе, таксама зъяўляюцца разнавіднасцямі гэтага прынцыпу харчаваньня. Звужайце сваё харчовае вакно, ежце ўволю, трэніруйцесь як звычайна.

Я прытрымліваюся стражэйшай систэмы: *ем два разы на дзень, і харчовае вакно ў мяне звычайна роўна 6 гадзінам — съяданак у 8:00, абед/вячэра ў 14:00.*

## Калі есьці?

### Рэжым харчаваньня



Рэгулярны фастынг 24/0



Чистыя прамежкі  
без перакусаў



Шчыльны  
высокабялковы  
съяданак



Лёгкая  
раныня вячэра

## Хранабіяллёгія харчаваньня

Акрамя харчовага акна, важна правільна разымяркоўваць калёрыі на працягу дня. У сучасным съвеце частым зъяўляецца пропуск съяданку і багатая вячэра: многія вядуць так званы “адкладзены” лад жыцця, калі людзі імкнутьца ўвечары “пажыць для сябе”, спажываючы розныя забаўкі і зацягваючы адыход да сну. Пры гэтым менавіта ўвечары людзі больш схільныя да пераядання праз стрэс і стому, самакантроль слабее. Якая-небудзь булка ці бігмак смачнейшая ўвечары, чым раніцай, ці ня праўда?!

Аднак максімальная адчувальнасць да інсуліну дасягаецца апоўдні, а мінімальная — апоўначы, зыніжаючыся на 54 %. Чым больш калёрыяў мы зъядаем позна ўвечары, тым вышэйшыя рызыкі для здароўя і горшыя біямаркеры: расьце ўзровень хранічнага запа-

леньня, вышэйшая рызыка раку грудзей, павялічваецца нават рызыка атрымаць сонечныя апёкі на наступны дзень!

Наша харчовае вакно і большасць зъядных калёрыяў павінны супадаць са сьветлым часам содняў. Яшчэ лепш, калі з гэтым жа часам супадае і наша працоўная актыўнасць. Дасьледаваныні паказваюць, што, чым мацнейшае разыходжаныне паміж сьветлавым днём і часам, калі мы ямо, тым шкадней для здароўя. Аптымальна зъядаць раніцай і днём ня менш за 80–85 % ад сутачнага каляражу.

*Дыеты, дзе разъмеркаваньне калёрыяў паміж трывалістамі ежы складае 50 % на съяданак, 30 % на абед і 20 % на вячэр, прыкметна больш карысныя для здароўя, чым з разъмеркаваньнем 20 %, 30 % і 50 % адпаведна. Такая систэма называецца В-дыета (B – breakfast) або early Time-Restricted Feeding (eTRF) – ранніе кармленыне з абмежаваньнем па часе, то бок трэба зъядаць сутачны каляраж на працягу першых 8 гадзінаў пасля абуджэння. Іншыя систэмы рэкамэндуюць яшчэ большы перанос калёрыяў на съяданак і абед у суадносінах 7:5:2 (съяданак, абед і вячэр).*

Дасьледаваныні паказваюць, што людзі, якія рэгулярна сънедаюць, больш схільныя да зыніжэння масы цела, чым тыя, хто пэрыядычна прапускае съяданак. Удзельнікі з самым вялікім па каляражы съяданкам дэманструюць больш высокое зыніжэнне вагі, чым удзельнікі з самым вялікім абедамі ці вячэрай.

### Колькі разоў на дзень есьці?

Доўгатэрміновыя дасьледаваныні паказалі, што яда тройчы на дзень дапамагае падтрымліваць нармальную вагу. Таксама для некаторых людзей можа быць карысны рэжым, у якім ёсьць толькі два прыёмы ежы – я прытрымліваюся менавіта такой стратэгіі. Дарэчы, у некаторых дасьледаваньнях паказана, што дыябэтыкі на двухразовыем харчаваньні хутчэй худнеюць і аднаўляюць адчувальнасць да інсуліну. Дзецы, падлеткі і аслабленыя пасля захворваньняў людзі могуць есьці часцей – чатыры разы на дзень.

Дробнае харчаваньне нават пры кантролі каляражу ў доўгатэрміновай пэрспэктыве можа прыводзіць да павелічэння вагі. Калі ў дадзены момант вы ясьце шэсцьць і больш

разоў у дзень, то зъмяншаць колькасць прыёмаў ежы трэба плыўна і паступова.

Спажываньне большай часткі каляражу раніцай і днём, абавязковы съяданак, частата прыёмаў ежы два-тры разы ў дзень і рэгулярныя пэрыяды фастынгу – усё гэта вядзе да такіх станоўчых зъменаў, як зыніжэнне хранічнага запаленія, паліпшэнне цыркаднай рэгуляцыі, павялічаная аўтафагія, стрэсаўстойлівасць і лепшы стан мікрофлёры.

### Съяданак і вячэр

Цяпер, калі вы разабраліся з агульнымі правіламі рэжыму, час перайсьці да прыёмаў ежы: съяданку, абеду і вячэру. Я рэкамэндую рэгулярна сънедаць у адзін і той жа час, на працягу гадзіны-паўтары пасля абуджэння – не пазней, і шчыльна, пакаралеўску. Съяданак павінен складаць ня менш за 30–40 % сутачнай калярыйнасці і зъмяншаць мінімум 30–40 г бялку. У аснове съяданку павінны быць якасныя бялковыя прадукты: яйкі, рыба, курыца з гароднінай і зелянінай, а ня каша. Да іх можна дадаваць тлушчы і некрухмалістую гародніну. Калі раніцай няма апэтыту, менш ежце на вячэру ці прапусьціце вячэрні прыём ежы.

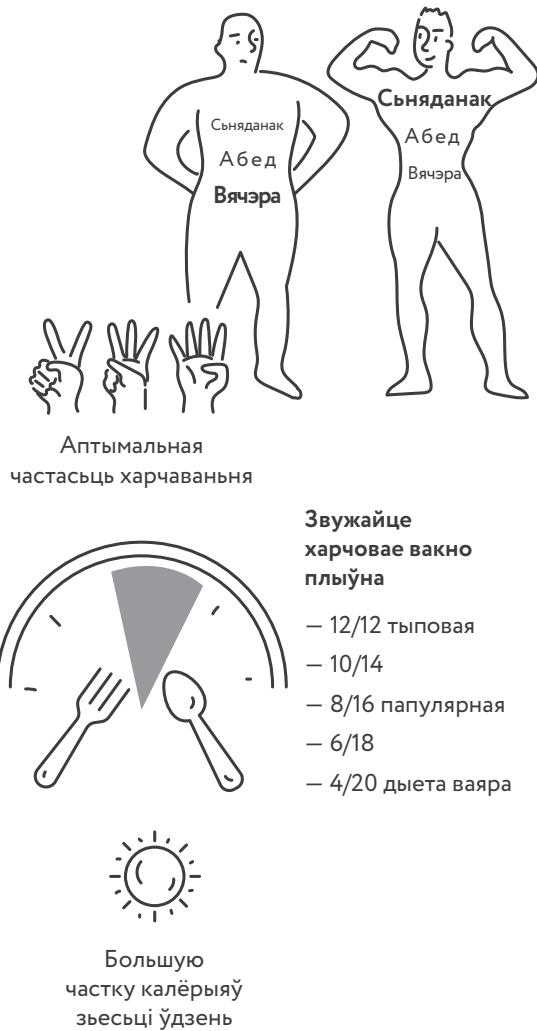
*Прыклады съяданкаў, абедаў і вячэра вы можаце знайсці на майм YouTube-канале, дзе ў вольным доступе выкладзеныя відэа-ролікі прыгатаваныя страўтыйднёвага рацыёну. Заўсёды майце зь вечара плян съяданку на раніцу, захоўвайце запас замарожанай ежы (агародніна, мяса, рыба, ягады, зеляніна), каб у выпадку чаго ў вас быў запасны варыянт съяданку.*

Шчыльныя бялковы съяданак дапамагае кантроліваць насычэнне, павялічвае ўзварэніе энэргіі, стабілізуе ваганыні глюкозы ў крыві. Таксама ён павялічвае стрэсаўстойлівасць і мае шэраг нечаканых эфектаў, напрыклад павялічвае фертыльнасць.



Сынхранізуйце свае харчовыя гадзіны, убудаваўшы прыём ежы ў якасны ранішні рытуал: зарадка, кантрасны ці халодны душ, яркае сіяньне, шчыльны съяданак, плянаванье дня і фокус на прыярытэтах.

Абед павінен быць не занадта познім і таксама дастаткова шчыльным прыёмам ежы. А вось вячэрца варта ўмерана: гароднінай і зелянінай з карыснымі тлушчамі, скажам, аліўкам. Ня варта ўжываць крупы, гато-



выя прадукты і вялікую колькасць бялку. Аптымальна вячэраць за трыватыры гадзіны да сну. Зрэшты, калі вы часам павячэрале ў рэстаране познае і з сацыяльнымі мэтамі, праблемы няма, але не прапускайце на наступны дзень съяданак.

«Пайду праверу, ці выключаны съято на кухні! Вазьмі і мне кавалачак!» Вечар — час крушэнья ўсіх надзея на паходанье і правільнае харчаванье. Арганізуйце сабе рытуал на вечар для кантролю пераяданьня: заплянуйце расслабляльныя працэдуры, зрабіце дома няяркае жоўтае съято, каб не зьбіваць ваш унутраны гадзіннік. Калі ў вас ёсьць чым заняць сябе, тыя вы ня будзеце шынтарыць па шафках і лядоўні ўвечары. Прадаюцца нават адмысловыя замкі на лядоўню, якія блакуюць доступ да яго ўвечары і ўначы, але я ўпэўнены, што вы дасыце рады і бяз гэтага.

## Харчовы пост ці фастынг

Устрыманьне ад ежы на працягу розных пэрыядоў часу — традыцыйная і карысная практика. Фастынг — гэта кароткачасовая абмежаваньне паступлення ежы (калёрыя), якое практикуецца съядома і рэгулярна для дасягненія конкретнай тэрапеўтычнай мэты.

Фастынг валодае мноствам узьдзеянняў на арганізм чалавека: ад зыніжэння ўзроўня ІФР-1 і ўзнаўлення адчувальнасці да інсуліну і лептыну, да глубокіх зъменаў на ўзроўні актыўнасці генаў. Фастынг паляпшае ліпідны профіль, зыніжае ціск, зыніжае запаленіе, павышае нэўраплястычнасць, зыніжае акісляльны стрэс, рызыку анкалягічных, нэўрадэгенэратаўных і сардэчна-сасудзістых захворваньняў, павышае ўзровень выпрацоўкі гармону росту і адчувальнасць да інсуліну, нават паляпшае рост карысных бактэрыяў. Фастынг вядзе да таго, што арганізм пачынае выпрацоўваць больш кетонавых целаў, і гэта прыводзіць да рэгулярнай актыўнасці мэтабалічнага пераключэння, што карысна для здароўя.

Штодзённы фастынг, калі мы скарачаем харчовае вакно, дапамагае на 500 ккал скраціць каляраж і схуднець. Фастынг выкарыстоўваецца як для лячэння захворваньняў, так і для больш спэцыфічных мэтаў — паляпшэнне працы мозгу, перазагрузка імуннай сістэмы і многае іншае.



Галоўнае ў фастынгу — гэта рэгулярнасць і асьцярожнасць. Калі вы дрэнна пераносіце голад, знаходзіцесь ў становішчы стрэсу і нізкай усьвядомленасці, то фастынг можа вам нашкодзіць.

Важна не плянаваць галаданье адразу на некалькі дзён: фастынг — гэта як шпагат, садзіца трэба акуратна і павялічваць нагрузку паступова. Ваша стаўленіе да пачуццяў голаду можа або зыніжаць, або павышаць стрэс — важна ўспрымаць гэтую практику як аздараўленне і дысцыпліну для разуму і цела, а не як гвалт над сабой.

## Варыянты фастынгу

Пропуск прыёмаў ежы. Самае простае, што вы можаце зрабіць, — гэта пропусціць вячэр. Калі ў вас лёгкі дзень, паездка ці пералёт, то проста не вячэрайце. Пры гэтым шмат пі-

це — і больш нічога адмысловага не патрабуецца. Можна так рабіць два-тры разы на тыдзень, празь дзень, прапускаць вячэру — гэта просты варыянт фастынгу.

24/0. Зручная схема фастынгу, калі вы не ясьце роўна суткі, яна не патрабуе ўваходу і выхаду. Проста сънедаецце і нічога не ясьце да наступнага съняданку, п'яце больш воды. Я раблю сутачнае харчовае ўстрыманье раз на тыдзень — у асноўным з мэтай большай разумовай яснасці. А калі вы прапусьціце яшчэ і съняданак, то атрымаеца каля 36 гадзінаў фастынгу.

Калі вы працуеце, то даўжэйши пэрыяд галаданья я не рэкамэндую.

36/12, або фастынг празь дзень. Гэта систэма, калі вы рэгулярна посыціце 36 гадзінаў, а ясьце ў прамежак 12 гадзінаў без абмежаваньняў, пры гэтым колькасць зъядных калёрыяў моцна скарачаецца. Гэта систэма мае шмат розных назваў: Alternate-day fasting, Every-Other-Day Diet (EODD), UpDayDownDay. Гэта строгая і складаная систэма, але для пэўнага тыпу людзей, якія добра кіруюць пачуцьцём голаду, яна можа падысьці.

5:2. Мяркуе абмежаванье калярыйнасці да 500 ккал у дзень два дні на тыдзень, пры гэтым вы ясьце ў астатнія дні як звычайна.

Дыета, якая імітуе галаданье (FMD Fasting Mimicking Diet), — гэта 5 дзён адмысловай дыеты запар адзін раз на месяц, звычайна пад назіраньнем спэцыялістаў. У першы дзень вы падразаеце свой рацыён напалову, потым ясьце траціну свайго звыклага рацыёну, прыбраўшы жывёльныя бялкі. Рацыён складаецца з расцялінных бялкоў на 10 %, 56 % калёрыяў — тлушчы, 34 % — нізкаглікемічныя вуглеводы (агародніна, зеляніна і да т. п.). Аўтары гэтай дыеты рэкамэндуюць здаровым людзям праходзіць адзін такі цыкл раз на тры месяцы.

**Працяглыя систэмы галаданья.** На маю думку, любыя систэмы фастынгу працягласцю больш за тры дні павінны праходзіць пад кантролем спэцыялістаў, інакш рызыка пабочных эфектаў можа перавысіць карысць.

Папулярны лёзунг “больш трэніруйся, меней еж” прыводзіць да шматлікіх ускладненняў: парушэння харчовых паводзінаў, скокаў вагі, парушэння цыклу і да т. п. У жанчынаў праз пастаяннае недаяданье можа разъвіцца так званая “спартыўная жаночая трывада”, якая ўключает адмыслова зроблены дэфіцит калёрыяў, парушэнне цыклу і астрапароз. Ня вар-

та ствараць дэфіцит калёрыяў больш за 10 %, практыкаваць “паскоранае пахуданье” — гэта шкодна і небяспечна.

Чым жа фастынг лепшы за звычайнае што-дзённае абмежаванье калёрыяў? Клясычнае абмежаванье калёрыяў мае насамрэч шмат мінусаў: псыхалягічна цяжка ў доўгатэрміновай пэрспэктыве дакладна лічыць калёрыі, ёсьць праблемы і з арганізмам — ад стану костак да аслаблення імунітэту. Фастынг просты, бо лічыць колькасць гадзінаў прасыцей, чым калёрыяў. Пры гэтым адсутнічае пастаяннае харчовае абмежаванье, дапушчальныя варыяцыі па ежы, дасягаеца выдатны кантроль голаду і апэтыту.

Дасыльдаваныні, якія парадайноўваюць хранічнае абмежаванье калёрыяў з фастынгам празь дзень, паказалі, што па большасці паказынікаў нават на прамежку 12 месяцаў паміж імі няма адрозненіяў. Іншыя дасыльдаваныні паказваюць на эфектыўнасць фастынгу празь дзень у дачыненіі да большага скіду вагі і больш выяўленага паляпшэння шэрагу паказынікаў, напрыклад адчувальнасці да інсуліну.

Фастынг можа быць проціпаказаны людзям з захворанынімі страўнікава-кішачнага тракту, з гісторыяй парушэнняў харчовых паводзінаў, парушэннямі мэнструальнага цыклу і да т. п. Для бясіпекі фастынгу важна пазьбягаць абязводжвання і быць занятым. У цэлым жанчынам рэкамэндуюць больш ашчадныя систэмы фастынгу, чым мужчынам. Так, ім часцей камфортнейшыя 3, а не 2 прыёмы ежы, 10/14, а не 8/16 у параўнанні з мужчынамі.

Каб узмацніць эфект фастынгу і яго пераноснасць, важна дадаць больш умеранай актыўнасці ў выглядзе хады, велашпацыраў, бегу трушком. У доўгатэрміновай пэрспэктыве важна ацэніваць пераноснасць і эфектыўнасць фастынгу, ацэніваючы ўзровень палавых гарманаў, С-рэактыўнага бялку, адчувальнасці да інсуліну. Можна выкарыстоўваць вымярэньне ўзроўню кетонавых цэлаў у праграме фастынг-трэкеру ў тэлефоне для аптымізацыі працэсу.

### Пытаныні і заданыні

1. Пачніце нармалізацыю харчаванья з усталіваньня рэгулярнага рэжыму і захавання чыстых прамежкаў.

2. Рэгулярна сънедайце і абедайце, паспрабуйце часам прапусьціць вячэру, звузішы сваё харчовае вакно.

3. Абярыце самы спакойны дзень і зрабіце 24-гадзіннае харчовае ўстрыйманьне, калі ў вас няма да гэтага мэдыцынскіх проціпаказаньняў.

#### 4. Арганізацыя трапезы. Як есьці?

Фаіна Ранеўская неяк сказала: «Даражэнькая, калі хочаце схуднеч — ежце голай і перад люстэркам». Магчыма, гэта спрацуе, але ёсьці і менш экстравагантныя спосабы арганізаваць працэс ежы так, каб зьесці меней і з большым задавальненнем. На жаль, сёньня людзі ядуць вельмі хутка, адцягваючыся на смартфоны і сэрыялы і не надаючы належнай увагі ежы. Гэта вядзе да аўтаматычнага пераяданьня.

Калі вы добра ясьце, то і больш насалоджваецца смакам, колерам і пахамі, становіцца больш сытымі і здаволенымі — а значыць, будзеце зь лёгкасцю прытрымлівацца такой систэмы харчаваньня. Важна падтрымліваць пастаянны рэжым харчаваньня бяз рэзкіх зьменаў часу съняданку, абеду і вячэры: тады арганізм наладжвае ўнутраны гадзіннік і пачынае рыхтавацца да сталаваньня загадзя.

**! Пры арганізацыі яды важна ўсё: час прыёму ежы, выбар прадуктаў, атрыманьне задавальненія, папярэдні апэтыт і пачуцьцё насычэння паслья яды.**

Для таго каб прытрымлівацца свайго харчаваньня ў доўгатэрміновай пэрспэктыве, трэба кантроліваць голад і сътасць. Калі вас мучыць голад днём ці ўвечары або вы ясьце зусім без апэтыту, то ня зможаце доўга пратрымацца ў гэтым рэжыме на адной сіле волі. Таму важна пачаць назіраць за сваім голадам і сътасцю, вывучаць, што і як на іх упłyвае.

**Схему харчаваньня плянуйце ад съняданку:**

- шчыльны съняданак, каб насычэння хапіла да абеду;

- абед, каб насычэння хапіла да вячэры;

- вячэра, каб насычэння хапіла да сну, але і лёгкая пры гэтым, каб раніцай быў апэтыт.

Невыпадкова ў народзе кажуць, што “апэтыт прыходзіць падчас яды”, бо ўзровень “га-

рмону голаду” грэліну расьце, калі мы проста глядзім на ежу.

Чым даўжай глядзім, атрымліваем асалоду ад водару і прыгожага выгляды, tym вышэйшы ўзровень грэліну і лепши апэтыт. Фон апэтыту важны для распазнання сапраўднага насычэння: калі вы пачынаце есьці, высокі ўзровень грэліну падае, і арганізм такім чынам атрымлівае сыгнал аб сътасці. Калі вы пачалі есьці зь ніzkім грэлінам, гэта значыць без апэтыту, то вы лёгка пераядаецце!

Добра адрэгуляванае пачуцьцё голаду падказвае важнае правіла: ежце, калі адчуваецце фізычны голад, і ежце да пачуцьця насычэння. Фізычны голад — гэта проста сыгнал арганізма, як чырвоная лямпачка на бензабаку, што запас глікагену ў печані памяняшаецца і трэба яго папоўніць. Дарэчы, гармон грэлін станоўча ўзьдзейнічае на здароўе: умацоўвае імунітэт, павялічвае ўзровень дафаміну, умацоўвае і амалоджвае цягліцы.

Успрымайце лёгкае пачуцьцё голаду станоўча, бо гэта смак да жыцця, ён “уключае” рэжым паляўнічага і пошуку ежы.

Вызначайце эмоцыі, вырашайце рэальныя праблемы, не зядайце — і паступова вы будзеце ўсё лепш адрозніваць фізычны голад і эмацыйны. Важна навучыцца адрозніваць фізычны голад ад эмацыйнага, які можа ўзынікаць у адказ на стрэс, нэгатыўныя эмоцыі, стомленасць. Але эклер ці піца не дапамагуць вырашыць вашыя працоўныя праблемы. Каб навучыцца выразна адрозніваць іх, памятайце, што фізычны голад узынікае паступова, можа быць адкладзены, пры ім вы гатовыя есьці што заўгодна. А вось эмацыйны голад часта ўзынікае раптоўна, бяз сувязі з папярэднім ежай, пры ім хочацца зьесьці крыху, але пэўных прадуктаў — салёнага, хрумсткага, салодкага, тлустага, вэнджанага, а яшчэ лепш — усё гэта разам. Бо яшчэ тысячы гадоў таму людзі заўважылі: «Лепей місика гародніны і зь ёю любоў, чым укормлены бык і зь ім нянявісьць» (Выслоўі 15:17).

**Рэарганізуіце час прыёму ежы:**

1. Зрабіце паўзу перад ядой.

2. Ежце павольна — аптымальны час складае 15–20 хвілін.

3. У час яды рабіце перапынкі на пару хвілінаў — адчайце, ці сапраўды вы хочаце працягнуць прыём ежы.

4. Ежце съядома і атрымлівайце больш некалярыйнага задавальненія.



5. Калі паелі — “завяршыце сталаваньне”.

### А зараз падрабязней

Правіла паўзы перад ядой. Сядзьце за стол і не пачынайце адразу есьці, пачакайце 1–3 хвіліны. Паглядзіце на стравы, панюхайце, расслабцесь. Падумайце пра ежу як крыніцу энэргіі, якая патрэбная вам для вырашэння важных справаў. Цікава, што ў першыя сэкунды зъяўляецца жаданьне зъесьці болей, але дзьве і больш хвіліны нюху зъмяншаюць цягу і дапамагаюць абраць больш здаровыя стравы. Выпіце шклянку вады — гэта дапаможа зъесьці менш.

Таксама карысна ўспомніць, што вы елі ў мінулы прыём ежы, і сфатаграфаваць ежу ў выгадным ракурсе — гэта дапаможа атрымаць больш задавальненіння і насыціцца меншай колькасцю ежы. Выкладваць кожны раз фота ў інстаграм зусім не абавязкова.

**!** Падумайце пра харошае, няхай у роце зъявіцца съліна — гэта значыць, што актыўнасць стрэсавай сымпатыйнай сістэмы зьніжаецца, і вы гатовыя да прыёму ежы. Заўсёды памятайце, што ежа — гэта сапраўдны дар, які мы прымаем з любою і падзякай, які дае нам сілы жыць і радавацца жыцьцю.

### Правіла павольнай яды

Калі я працаваў анэстэзіёлягам-рэаніматолягам, важным навыкам было паесьці вельмі хутка. Гэта ўвайшло ў звычку, мне складана было потым перавучыцца і пачаць есьці павольна. Затое цяпер павольная дыета — slow food — мабыць, адзіная з усіх дыетаў, якую я могу рэкамэндаваць кожнаму без асьцярогаў.

Устаноўлена, што хуткая ежа звязаная з ризыкай пераяданьня, атлусценьня і дыябету. Павольная ежа дазваляе зъесьці менш і пры гэтым адчуваць сябе больш сытым. Паглядзіце па сэкундумэры, зь якой хуткасцю вы ясьце і ці трэба вам запавольвацца.

Для таго каб есьці павольна, важна странна жаваць, ня есьці адначасова са смартфонам, карыстацца прыборамі, адразаць невялікія кавалачкі. Ужывайце менш здробненай ежы: выбірайце мяса замест катлетаў, цэльнную садавіну, а ня смузі. Недастатковое перажоўванье часта спадарожнічае хуткай ежы.

Пэрыядычна варта рабіць чыстыя паўзы, калі ў роце ўжо нічога няма, але прыборы вы адклалі ўбок. У гэтыя перапынкі паміж ядой можна пагутарыць з тымі, з кім вы падзяляеце стол.

Прыём ежы важна правільна завяршыць, каб вы былі ўпэйнена сытыя і задаволеныя. Падумайце, што вы яшчэ хочаце зъесьці ці выпіць? Невялікі смачны дэсерт у выглядзе арэхаў ці садавіны, ягадаў, горкай чакаляды дапаможа вам атрымаць яшчэ больше задавальненінне ад сталаваньня. Пасыля прапалацьце рот, але ня чысьціце зубы, асабліва калі елі садавіну.

### Атрымлівайце задавальненінне ад ежы

Задавальненінне ад ежы ўплывае на пачуцьцё сытасці. Мы можам павялічыць задавальненінне калярыйным і некалярыйным спосабамі — перавагу аддаём, вядома, апошніму. Чым прыгажэй будзе сэрвіраваны ваш стол, тым смачнейшай будзе ежа. Прыйгожа раскладзіце ежу ў прыгожыя талеркі, выкарыстоўвайце прыборы, а ўвечары запаліце сьвечку. Успомніце, наколькі смачнейшай здаецца звычайная ежа ў раскошным рэстаране ці на пікніку на беразе мора. Любі-

мыя смакі, сэрвіроўка, кампанія, месца прыёму ежы — усё гэта мае значэнне і абмякоўвае толькі вашай фантазіі.

### Арганізуйце рытуал прыёму ежы

Памятаеце сабак Паўлава? Вялікі навукоўца выявіў рэфлексы на прыкладзе выдзяленыя стравы кавага сою ў сабак у адказ на розныя стымулы, у тым ліку і нехарчовыя, напрыклад гук званочки. Вы можаце выпрацаваць у сябе такія ж рэфлексы, засыцілаючы стол абрусам перад ежай і прыбираючы яго паслья. З гэтай жа прычыны важна есьці толькі на кухні ці ў гасціцёўні, а не на працоўным месцы ці ў ложку, інакш там будзе ўвесь час зьяўляцца апэтыт.

Усьвядомлене харчаваньне — эфектыўны 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 трymаеце ўвагу на ежы, на тым, як зъмяняецца яе смак і канстынцый, то задавальненія больш. Будзьце ўсьвядомленыя і сканцэнтраваныя на ежы, гэта складана, але паступова трэніруеца. Паўтаруся: ежа з праглядам тэлевізара, гартаньнем стужкі смартфона або чытаньнем кнігі звязаная з большым пераяданьнем і меншым задавальненіем.

**!** Сытасьць цікавым чынам звязаная з павагай да ежы. Людзі, якія лічаць сваю порцию больш сытнай, паказваюць значнае зыніжэнне гармону голаду грэліну. Нядзіўна, што і кошт віна ўплывае на яго смак.

### Як есьці? Рытуал ежы



- Больш задавальненія
- Кампанія
- Посуд і прыборы
- Сэрвіроўка



- Ежце ўсьвядомлённа
- Увага на ежы
- Называйце смакі й водары
- Вывучайце ежу



Адрознівайце  
фізычны голад і эмацыйны голад

Адным з выдатных інструментай павышэння некалярыйнага задавальненія зьяўляецца развязвіцьце смаку. Чым больш харктыстык ежы мы можам назваць, тым больш атрымліваем уражаньняў і стымулаў. Для гэтага трэба пашираць свой слоўнік запас, апісаць смак, выгляд, пах кожнага прадукту, даваць адценыні базавым смакам: салодкае, салёнае, кіслое, горкае, умамі, — і іх узаемадзеянню паміж сабой. Рабіцца гурманамі!

### Пазбаўцеся ад стымулятараў апэтыту

Сярод прадуктаў і дадаткаў ёсьць тыя, якія насычаюць, і тыя, якія ўзмацняюць апэтыт. Стимулююць пераяданье смажанае ці вэнджанае, соль, цукар, араматызатары, фарбавальнікі, цукразаменінікі, узмацняльнікі смаку, а таксама іх спалучэнні. Насычаюць — клятчатка, зеляніна, спэцыі, гарэхі. Зыніжаюць апэтыт горкі і кіслы смакі. Сярод нутрыентаў добра насычае бялок, ён дае доўгую сытасьць. Невялікія колькасці тлушчу запавольваюць пэрыстальтыку і могуць падоўжыць пачуцьцё сытасьці.

Важным кампанентам сытасьці з'яўляецца аўём зьедзенага: калі павялічыць колькасць прадуктаў зь нізкай удзельнай шчыльнасцю, вы зможаце есьці болей аўёму і меней калёрыяў. Напрыклад, у кашу варта дадаць болей гародніны і зеляніны.

### Цвёрдая дыета

Цяпер модна многія прадукты ёсьць у здробненым выглядзе: супы-пюэрэ, катлеты, фрэшы. Жаваньне вельмі важнае ня толькі для насычэння, але і для мозгу — гэты працэс павышае сытасьць і зыніжае ўзровень гармону стрэсу картызолу. У жывёльных мадэлях навукоўцы выявілі, што мяккая здробненая ежа (soft diet) прыводзіла да зыніжэння працоўнай памяці, зыніжэння нэўрагенезу ў гіпакампе, павелічэння рыхыкі нэўрадэгенэратаўных захвораньняў. Таму карысна пагрызыці гародніну і пажаваць мяса — як для дзяцей, каб правільна фармаваўся тварны шкілет, так і для дарослых, каб адчуваць сябе больш сытымі. Грызіце гародніну, а не сябе ці навакольных!



## Датрымлівайцеся правільнага парадку страваў

Старожытныя рымляне, якія любілі парадак, складалі сваё сталаваньне па пляне “ab ovo usque ad mala”, то бок пачыналі зь яек, а заканчвалі яблыкамі (садавіной). Сучасныя дасъледаваньні пацьвярджаюць традыцыйную эмпірычную ідэю аб tym, што парадак страваў важны для здароўя: пры аднолькавым складзе і каляражы гэты парадак істотна ўплывае на нашыя гармоны.

Некаторыя прадукты могуць упłyваць на выпрацоўку гармону GLP-1, які запавольвае апражненыне стравуніка і падаўжае насычэньне. Ніжэйшая хуткасць апражнення стравуніка звязаная з лепшым насычэннем і павольнейшым паступленнем ежы ў тонкі кішачнік, павольнейшым яе ўсмоктваньнем. А чым павольней, tym меншая постпрандывальная глікемія — залішні ўздым глюкозы ў крыві пасъля яды. Такая глікемія звязана з раннім прыкметай дыябету, а таксама можа ўзыніцца ў (пакуль) здаровых людзей, узмацняючы выяўленасць глікацыі, аксідантнага стрэсу і падвышаючы рызыку сардэчна-сасудзістых хваробаў.

Калі вы ясьце гародніну перад прыёмам вугляводаў больш высокай калярыйнай шчыльнасці і больш высокага глікемічнага індэксу, гэта паляпшае глікемічны кантроль: меней інсуліну, меншы ўздым глюкозы. Калі вы зъядаецце першым бялок, то гэта таксама паляпшае глікемічны кантроль. Пачынайце сталаваньне зь бялковых прадуктаў, гародніны, багатых клятчаткай, і тлушчу: напрыклад, спачатку салата з аліўкавым алеем, затым бялковы прадукт і толькі пасъля гэтага вугляводны гарнір ці садавіна.

## Пытаныні і заданыні

- Ежце заўсёды ў адным месцы, без тэлефона ў руках.
- Уключайце сэкундамэр і павялічвайце час ежы.
- Купіце сабе прыгожыя талеркі і прыборы.

## 5. Прадукты: агульныя крытэрыі выбару. Што есьці?

У гэтай главе сфармулюем агульныя праўлы, якія дапамогуць вам рабіць самы здравы выбар у любой прадуктовай групе. Сярод правілаў харчаваньня ёсьць шэраг універсальных, якія пасавацьмуть любому чалавеку з любым стылем харчаваньня. Яны простыя, але пры гэтым навукова аргументаваны і эфектыўныя. Пасправуйце іх прытрымлівацца, і вы ў дастаткова хуткім часе зможаце ўбачыць вынікі.

Агульныя крытэрыі выбару ўключаюць:

- выбар цэльных прадуктаў;
- выбар прадуктаў зь ніzkай калярыйнай і высокай біялягічнай шчыльнасцю;
- выбар сувежых прадуктаў;
- выбар прадуктаў з ашчаднай апрацоўкай;
- разнастайны прадуктовы кошык.

Усё, што мы ямо, можна ўмоўна падзяліць на дзве групы.

Першая — гэта цэльныя прадукты, якія выраслы самі: яблык, яйка, рыба, арэх.

Другая — харчовыя рэчывы, зробленыя з перапрацаваных субстанций: мука, дрожджы, соль, цукар, крухмал, сухое малако, сурымі, сухі яечны парашок, соевы парашок, алеі, транстлушчы, разнастайныя харчовыя дабаўкі і да т. п. Камбінацыі гэтых рэчываў ствараюць штучныя (ультрапрапрацаваныя) прадукты харчаваньня.

Апрацоўка ўключае ўсе віды ўзьдзеяння: драбненыне, тэрмаапрацоўку, кансервацию, рафінаваньне, уключэнне ў склад іншых харчовых субстанций для зъмены смаку, ачыстку, дэзадараўваньне, адбелку і да т. п. Калі для жывёлаў нават адно здробніць ежу, то ў параўнаньні з кантрольнай групай яны зъядают зе на 30% і набіраюць вагу. Чым глыбейшая апрацоўка прадукту, tym больш у прадукце калёрыяў і харчовых дабавак, tym менш карысных кампанэнтаў і горшое яго засваеніе. Напрыклад, цэльныя авёс мае глікемічны індэкс 40, а аўсяная каша хуткай гатоўкі — 80.

Паліўнічыя-зьбіральнікі выкарыстоўваюць цэльныя прадукты з мінімальнай апрацоўкай, смажаньнем і варкай. І нават калі ў іх ёсьць лішак прадуктаў, яны не пераядаюць.

Памідор — гэта не тое ж самае, што кетчуп з даданьнем солі і цукру, а цэльнае мясо адрозніваецца ад смажаных сасісак; сок шкодны, у адрозненіне ад цэльнага фрукта. Аддаючы перавагу цэльнім прадуктам, мы можам прыкметна зьнізіць рызыкі для здароўя і атрымаць шмат плюсаў. Стараіцца ня менш за 80% свайго рацыёну складаць з цэльніх прадуктаў.

Ясная рэч, ідэальныя прадукты нам не заўсёды даступныя. Але рыба глыбокай замарозкі супастаўная з астуджанай па карысных якасцях, а вось яе розніца з замарожанымі рыбнымі катлетамі ці крабавымі палачкамі будзе вялікая.

Глыбокая апрацоўка вядзе да страты карысных спалучэнняў, пагаршэння якасці прадукту, уключчэння ў яго вялікай колькасці дабавак, такіх як схаваны цукар і соль. Перапрацаваная ежа можа нават цалкам супадаць па калярыйнасці і макронутрыентах, але пры гэтым інакш узьдзейнічаць на харчовыя паводзіны чалавека.



Ежце больш цэльніх прадуктаў,  
меньш перапрацаваных

**!** Дасьледаваньні паказалі, што прадукты з высокай ступенню апрацоўкі горш насычаюць, зъядаюцца на 50% хутчэй і людзі зъядаюць да дасягнення сытасці цэльніх прадуктаў на 2500 супраць 3000 ккал перапрацаваных.

Гэта значыць проста пераход на цэльнія прадукты можа скараціць пераяданье на 500 ккал у дзень — без пачуцця гладу! Іншыя дасьледаваньні пацвярджаюць,

што перапрацаваныя прадукты правакуюць набор вагі, павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў і зьніжаюць працягласць жыцця. Кожныя 10% калёрыяў з ультраперапрацаваных прадуктаў на 10% павялічваюць рызыку разъвіцца раку. Даданыне цукру, солі, тлушчу ў прадукты ўзмачняе цягу да іх, іх эфект 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 з'яўляюцца. Да іх адносяцца сокі, сухафрукты, цукразаменінікі, розныя віды “карыйнай” муکі, “карыйныя прысмакі”, расылінае малако, вэганскія соевыя сасіскі ды іншае, што прысутнічае ў выглядзе слоікаў, пакетаў, бутэлек, а ня цэльніх прадуктаў. Для іх пра дажу выкарыстоўваюцца розныя маркетынгавыя прыёмы, ствараюцца арэол здаравага харчавання, калі даданыне аднаго карыйнага кампанэнта мяньяе наша ўспрыманьне прадукту.

Напрыклад, печыва зь вітамінамі здаецца нам больш здаровым. Але зь печывам нічога не адбылося, яно засталося ранейшымі. Або адзін маленькі ліст салаты ў гамбургеры зъмяншае яго ўспрыманую калярыйнасць, пасыпка семкамі робіць батон больш “здаровы”. Часта выкарыстоўваецца акцэнт на адным кампанэнце, напрыклад упор на карыйнью пэктыну ў эфіры. Але эфір — гэта перадусім цукар, а пэктын мы атрымліваем, зъеўши звычайны яблык. Карыйныя прысмакі часта ўяўляюць сабой проста іншыя формы цукру. Усе цукры біяэвалентныя: цукар зь мёду ці фінікаў супрауды гэтак жа ўплывае на наша здароўе, як і звычайны белы цукар. Надпісы “эка”, “бія”, “фрэш”, “raw”, “вэган”, “фэрмерскі”, “арганічны”, “нізкакаліяйны”, “здаровы”, “без дадання цукру” і да т. п. могуць прысыпаць нашу пільнасць.

### Правіла калярыйнае шчыльнасці

Стараіцца выбіраць ежу зь сярэдняй і нізкой удзельнай калярыйнай шчыльнасцю, то бок невысокай колькасцю калёрыяў у адзінцы аб'ёму. Крупы, батончыкі, гатовая ежа ўтрымліваюць шмат калёрыяў у малым аб'ёме, і іх пераесці. Акрамя гэтага, канцэнтраваныя прадукты аказваюць негатыўнае ўзьдзеянне на мікрафлёр, выклікаючы запаленчы адказ. Звычайна ў прадуктах зь нізкай

удзельнай каларыйнасцю больш карысных кампанэнтаў, якія ўключаюць клятчатку, вітаміны, мінэралы і да т. п.

*Напрыклад, мы можам выбіраць ня хлеб, белы рыс ці пасту, а моркву ці гарбуз. Гэтае правіла тычыцца ня толькі еугляводау: напрыклад, марская рыба мае ўдзельную каларыйнасцю амаль у два разы меншую, чым съвініна.*

Зъменшице долю прадуктаў з высокай каларыйнай шчыльнасцю, г. зн. «бедных прадуктаў», у якіх шмат калёрыяў і мала нутрыентаў. У першую чаргу гэта тычыцца мучных і кандытарскіх вырабаў, якія зъмяшчаюць шмат цукру і тлушчу. Нават проста крупы, якія зъядоўца асобна, ня будуть здаровым выбарам: абвязкова дадавайце ў кожны прыём ежы больш зеляніны і гародніны, каб каларыйныя прадукты займалі меншую частку талеркі.

Павялічце частку прадуктаў з высокай біялягічнай каштоўнасцю, г. зн. «багатых прадуктаў», якія ўтрымліваюць мала калёрыяў, але шмат карысных злучэнняў, уключаючы фітанутрыенты, клятчатку — гэта ліставая зеляніна, ягады, водарасьці, грэбы, гарэхі, насынне, парасткі і да т. п. Нават невялікая порцыя гарэхаў робіць прыкметнае дадатнае ўзьдзеяньне на організм, зъмяншаючы рызыкі захворанняў, паляпшаючы абмен халестэрыну. Зеляніна, грэбы і водарасьці можна съмела патроху дадаваць амаль да любой стравы. Калі зімой зеляніна і ягады недаступныя, выкарыстоўвайце замарожаную зеляніну або высушеныя водарасьці, пасыпайце ежу сушанымі травамі ды спэцыямі. Гэта міт, што спэцыі правакуюць язву стравуніка і ўзмацняюць апэтыт: наадварот — зъніжаюць колькасць зъедзенага, станоўча ўплываюць на здароўе. Важна толькі выкарыстоўваць цэльніны спэцыі, а ня сумесі з сольлю, глутаматам і ўзмацняльнікамі смаку.



Меньшая ўдзельная  
каларыйная шчыльнасць



Разнастайнае  
харчаванье



Вышэйшая ўдзельная  
біялягічная каштоўнасць



Ашчаднае  
гатаванье

## Правіла разнастайнага харчаванья

Важна не замыкацца на невялікай колькасці прадуктаў: чым разнастайней мы ямо, тым лепей закрываєм свае запатрабаваныні ў неабходных арганізму спалучэннях. Добра, калі ў нас за столом на працягу дня розныя прадуктовыя групы, стравы не паўтараюцца, а за прыём ежы мы зъядаем ня менш за 5–7 розных прадуктаў.

У тыповым рацыёне сучаснага чалавека вельмі часта адсутнічаюць цэльныя групы прадуктаў. На гэта ўплываюць розныя модныя тэндэнцыі, ненавуковыя тэсты на “непарноснасць”, дэмантазцыя тых ці іншых прадуктаў. Заўсёды імкніцца пакаштаваць што-небудзь новае, каб узбагаціць свой рацыён. Сярод лінейкі падобных прадуктаў вы можаце выбраць тью, якія вамі лепш пераносяцца ці здаюцца смачнейшымі: не ідзе фасоля — паспрабуйце нут або сачавіцу, не смакуе цыбуля — пакаштуйце кінзу, не падабаецца вішня — ежце больш чарніц.

Разнастайнасць дыеты — гэта добра, але разнастайнасць на стале падчас прыёму ежы правакуе пераяданье. Таму карысна абмежаваць колькасць прадуктаў, гэта зъмяншае цягу. Калі харчовая ўзнагарода невялікая (простая ежа) і аднастайная (рыба і гародніна, а ня поўны швэдзкі стол), то людзі ядуць менш. Посьпех монадыетаў і спалучаны з тым, што такая аднастайная ежа зьніжае да яе цікавасць. Сёньня ж разнастайнасць прадуктаў зашкальвае, і ў краме можна знайсці дзясяткі тысячаў відаў прадуктаў харчаванья.



Ежце простую ежу, розныя прадукты ў розныя прыёмы ежы і мінімум розных прадуктаў у адзін прыём ежы! Ідэальнае прадукту, які зъмяшчае ў сабе ўсё неабходнае, не існуе.

## Правіла ашчаднай апрацоўкі

Пры тэрмапрацоўцы многіх прадуктаў могуць утварацца канчатковыя прадукты глікацыі — іх называюць КПГ або Age, мы іх бачым як брунатна-карычневае адценне або скарыначку. Запяканье, вэнджанье, смажка максімальная павялічваюць утрыманье КПГ. Пры гэтым смажанае здаецца нам смачнейшым — такая эвалюцыйная спадчына чалавека.

Фастфуд зъмяшчае шмат КПГ: смажанае мяса, бэкон, выпечка, бульба і да т. п. Асабліва інтэнсіўна КПГ утворыцца, калі пры высокіх тэмпэратурах спалучаюцца бялок і цукар. Чым большы контакт з паветрам, чым вышэйшая тэмпэратура, чым большы час гатаваньня, tym большы КПГ.

**!** Лішак КПГ павялічвае ўзровень акісьляльнага стрэсу, хранічнага запаленяня, зыніжае адчувальнасць да інсуліну.

Самыя ашчадныя спосабы гатаваньня –варэнне і гатаваньне на пары. Мяса можна марынаваць у кіслых субстанцыях (вочат, цытрына) з дадаткамі, якія зыніжаюць утварэннне КПГ, – напрыклад, з размарынам. Ашчаднае гатаваньне таксама дапамагае зрабіць гародніну больш карыснай, паніжаючы яе глікемічны індэкс. Гародніну важна варыць не да мяккага стану, пакідаць яе цвёрай. Карысна дадаваць больш сырой неапрацаванай ежы ў выглядзе зеляніны і гародніны, яна валодае мінімальнай глікемічнай нагрузкай. Цікава, што сырая і вараная гародніна па-рознаму ўплываюць на мікрафлёр. Заліваць крупы водой можна ня толькі для зыніжэння ўтрыманьня ў іх фітатаў, але й для хутчайшага гатаваньня: вы можаце не варыць аўсянку, а заліць яе кіпнем, а грэчку можна на нач заліць кефірам.

### Пытаныні і заданыні

1. Трымайце дома запас цэльных прадуктаў, навучыцесься 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 группу прадуктаў харчаванья.

Упараткуюце свае вугляводы:

- прыбярыце крэйніцы даданага цукру;
- зменшыце глікемічную нагрузку: больш зеляніны і гародніны, менш крупаў і мучнога;

- павялічце колькасць харчовых групаў розных расылінаў: гародніна, зеляніна, садавіна, ягады;

- ежце яканская расылінныя прадукты зь мінімальнай апрацоўкай, яны павінны складаць аснову здаровага рацыёну.

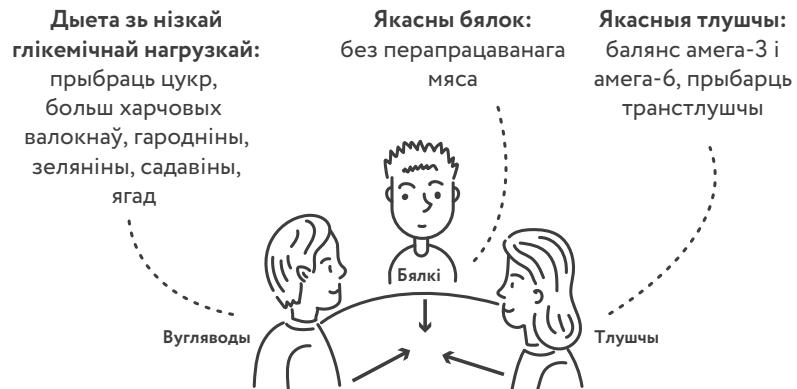
*Plant based diet – так званая дыета, заснаваная на расылінах, – пропануе зядадзь ня менш за 500 г зеляніны, гародніны і садавіны ў дзень, а калі больш, то яшчэ лепш.*

### Мінімізайце даданы цукар

Нормай даданага цукру зъяўляеца ня больш за 5 % агульнага каляражу. Важна максімальная скараціць яго колькасць. Зьвярніце ўвагу, што ўсе віды цукру біяэквівалентныя, то бок мёд, кляновы сірап ці сок белага вінаграду дзейнічаюць аднолькава, таксама як і агава, фінікавы цукар, цукровы трыснёг, какосавы цукар, глюкоза-фруктозны сірап і яшчэ дзясятак называў. Цукар ёсьць ня толькі ў салодкім, яго шмат у хлебе, соўсах, паўфабрыкатах. Скараціўшы колькасць цукру, вы зынізіце і колькасць зъяданай ежы, бо цукар узмацняе апэтыт і стымулюе пераяданьне, зыніжае адчувальнасць да інсуліну, паскарае «зациклоўку» (глікацыю) скурсы і ўнутраных органаў, паскарае старэнье.

Скараціўшы колькасць спажываных кандытарскіх вырабаў, фастфуду, гатовых прадуктаў, вы аўтаматычна зынізіце і спажываныне цукру. СААЗ рэкамэндуе зынізіць даданы цукар да 5 % ад агульнага каляражу, што ў сярэднім роўнае 25 грамам у содні для дарослага чалавека. Для прыкладу, у 0,5 л колы або соку знаходзіцца 45 грамаз цукру, а ў 100-граммовай порцыі марозіва – 21 грам цукру.

Зменшыце глікемічную нагрузкку. Глікемічная нагрузкка – гэта вытворнае ад колькасці грамаў вугляводаў у 100 г прадукту (шчыльнасць вугляводаў) і яго глікемічнага індэкса (здольнасць упłyваць на ўзровень цукру ў крэві). Ашчадная гатоўка, даданьне воцату, астуджэнне, даданьне тлушчу зъмяншае глікемічны індэкс, а высокая тэмпэратура гатаваньня, даданьне солі, драбненіе – павялічваюць. Дыета зь нізкай глікемічнай нагрузкай дазваляе мінімізаць ваганыні глюкозы ў крэві і падтрымліваць высокую адчувальнасць да інсуліну. У аснове такой дыеты – садавіна і гародніна з ашчаднай тэрмічнай апрацоўкай, цэльназерневыя прадукты



ў правільных прапорцыях. Напрыклад, спалучэнне сырой зеляніны і гародніны з варанымі, вялікая доля гародніны да крупаў і да т. п.

**!** Вельмі важна абмежаваць колькасць вугляводаў з высокім глікемічным індэксам, у іх лік уваходзяць і мучныя вырабы (хлеб, выпечка), і многія крупы (белы рис).

З крупаў я раю выбіраць цэльназерневыя, напрыклад кіноа, амарант, цэльнны авёс, і папярэдне заліваць іх водой, каб паменшыць час гатоўкі і глікемічскій індэкс, зменшыць колькасць антынутрыентаў і змыць магчымыя плеснёвые забруджваныні. Зъменшыць глікемічную нагрузкку можна і дадаючы больш зеляніны і спэцыяў у прадукты, выкарыстоўваючы даданыне воцату ці іншых кіслых прадуктаў (цытрына, лайм і інш.).

Асаблівую ўвагу звязаніе на бабовыя: гарох, уключна з зялёным замарожаным, нут, маш, фасолю, бабы, сачавіцу. Бабовыя — важная частка міжземнаморскай дыеты, яны ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў, стабілізуюць ваганьні цукру ў крыва і, акрамя таго што самі валодаюць нізкім індэксам, паляпшаюць глікемічны кантроль на наступны прыём ежы. Нядзіўна, што рэгулярнае спажыванье бабовых культурой на 10 % зъмянишае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Але ёсё ж такі найлепшыя крупы — гэта гародніна! Аптымальна выбудаваць свой рацыён на прадуктах зь нізкай глікемічнай нагрузкай, напрыклад замяніўшы мучныя прадукты вугляводамі з караняплодам. Сыпіс досьць вялікі: морква, салера, чырвоны бурак, рэдзька, радыска, рэпа, пастарнак, бручка, батат ды іншыя больш рэдкія — пятрушка, катран, турнэпс, скарэнэра, джыкама.

Іх можна грызці і даваць дзесям сырымі, можна нацерці ў салату або як дадатак у іншыя сірвы, зварыць а-ля вінэграт, зрабіць а-ля бульбу фры, нарэзаць і патушыць палацкамі.

Чым больш гародніны вы ўжываецце, тым лепш: розныя тыпы маюць свае плюсы, пачынаючы ад лікапіну ў памідорах да сульфарафана ў броколі (і іншых капустах).

Садавіна таксама карысная, але яе колькасць не павінна перавышаць паловы ад аўёму спажыванай гародніны. Высокую карысць для здароўя дэманстуе ўжыванье гарэхаў. Кожная дадатковая порція гарэхаў у тыдзень зънікае рызыку раку кішачніка і падкарэнініцы (падкарэнінай залозы), рызыку съмерці — на 24 %. Дзённая норма складае ад 20 да 50 грам.

### Кантэкст харчаванья

Глікемічная нагрузкка залежыць і ад індывидуальнай мікрафлёры, таму важна весці маніторынг глюкозы, ацэніваючы сваю персанальную рэакцыю на розныя прадукты ды іх спалучэныні. Значэнне мае і час прыёму ежы: так, раніцай і днём адчувальнасць да інсуліну вышэйшая, чым увечары.

Калі ў вас высокабялковы съяданак — то бок утрыманьне вугляводаў у ім менш за 10 %, — то падчас абеду і вячэры ў гэты дзень павышэнне глюкозы будзе меншым. А вось і зворотная сувязь: постпрандыйная глікемія (павышэнне глюкозы пасля прыёму ежы) пасля стандартнага съяданку была прыметна ніжэйшай, калі вячэра перад гэтым была з прадуктаў зь нізкім глікеміческім індэксам.

## Харчовыя валокны

Павелічэньне колькасъці цэльнага збожжа, бабовых, зеляніны дапаможа павялічыць колькасъць харчовых валокнаў. Харчовыя валокны зъмяншаюць імавернасьць развіцьця шматлікіх хваробаў, ад сардэчна-сасудзістых да дэпрэсіі, прычым чым больш клятчаткі ў рацыёне, tym мацнейшае зынжэньне рызыкаў. Харчовыя валокны як распушчальныя (пэктыны і інш.), так і нераспушчальныя (лігнін і інш.) зъмяншаюць глікемічны індэкс і дабратворна ўплываюць на мікрафлёр. А празь мікрафлёру робяць магутнае аздараўленчае ўзьдзеяньне на ўесь арганізм. Расылінныя прадукты багатыя прэбіётыкамі: фрукта-алігацукрыды, інулін, лактулоза, бэта-глюканы і інш.

Бэта-глюканы, напрыклад, ёсьць ня толькі ў аўсянцы, але і ў грыбах. Таксама грыбы ўтрымліваюць хітын, які паляпшае працу кішачніка і зынжаке рызыку запораў. Спажываньне грыбоў тро разы на тыдзень зынжаке рызыку дэмэнцыі і цукроўкі. Цікава, што ўплыў на вугляводны абмен ускосны, празь мікрабіем: грыбы павялічваюць долю бактэрый Prevotella, а тыя ўжо, у сваю чаргу, упłyваюць на мэтабалізм. Шмат карысных уласцівасьцяў маюць грыбы: апроч валокнаў яны ўтрымліваюць шмат антыаксідантаў ды іншых карысных злучэньняў, напрыклад грыбны цукар трэгалоза, а таксама валодаюць імуналудзючымі ўласцівасьцямі.

**Фітанутрыенты.** Расылінная ежа ўтрымлівае мноства фітанутрыентаў — біялагічна актыўных злучэньняў, якія хоць і не зъяўляюцца незаменнымі, як вітаміны, але станоўча ўпłyваюць на здароўе чалавека, зынжаконы рызыку захворваньняў. Порцыя гародніны можа зъмяншакаць сотню розных фітанутрыентаў. Яркі колер морквы (бэта-каротын) і таматам (лікарпін) надаюць каротыноіды, група флаваноідаў уключае антацыянідыны (чарніцы), лігнаны (насеньне лёну), катэхіны (зялёны чай), ізафлавоны (бабовыя), сульфарафан і індол-3-карбінол (капусты), алілсульфіды (чеснік і цыбуля), капсаіцын (чырвоны перац), піпэрын (чорны перац), куркумін (куркума), фісэтын (трускаўкі), геспэрыйдын (цытрусы) і многія іншыя (кверцетын, берберын, рэзвэратрол, геністэйн, сілімарын, элагавая кіслата і інш.).

## Што дадаць з прадуктаў?

Гарэхі (мігдал, грэцкі і інш.), ягады (чарніцы, дурніцы, маліны, абліяпіха, чарнаплодная рабіна, ажыны і інш.), насеніне (кунжут, чыя, ільняное, гарбузовае), водарасьці (вакамэ, лямінарыя і інш.), зеляніна (шпінат, кале, пятрушка, рукола, усе капусты), гранат, авакадо і многія іншыя.

Памятайце, што ключ не ў адным канкрэтным прадукце, а ў багацьці і разнастайнасці харчаваньня. Калі ўзімку съежая гародніна і зеляніна маладаступныя, то замарожаная гародніна, сухая трава, высушаныя водарасьці, замарожаны шпінат зъяўляюцца добрай альтэрнатывай.

## Пытаныні і заданыні

1. Прааналізуце зъяданыя прадукты на наяўнасць схаванага цукру.
2. Асвойце некалькі новых рэцэптаў прыгатаваньня гародніны.
3. Зрабіце свой дэсэрт карысным: какава, гарэхі, ягады.

## 7. Бялкі

Бялкі адначасова маюць і карысныя і небяспечныя ўласцівасці, таму важна правільна выкарыстоўваць іх у дыете. З аднаго боку, вэгетарыянская дыеты і абележаваньне бялку, некаторых амінакілотаў зъмяншакаць рызыкі хваробаў і падаўжаюць жыцьцё. Але дэфіцыт бялку можа правакаваць пераяданьне і атлусыценьне, а адмова ад бялковых прадуктаў вядзе да дэфіцыту вітаміну В<sub>12</sub>, жалеза, цынку і да т. п.

**Ключавыя падыходы да бялковых прадуктаў:**

- ежце бялок з цэльных прадуктаў, а не зь перапрацаванага мяса. Стэйк, а не сасіскі, рыба, а ня крабавыя палачки;
- пазбягайце лішку і дэфіцыту бялку, рабіце часам вэганскія дні і прыёмы ежы безь бялку. Ежце чырвонае мясо не часьцей за 2-3 разы на тыдзень, тлуштую марскую рыбу 2-3 разы на тыдзень;
- выбірайце якасны бялок: рыба лепшая за чырвонае мясо;
- выкарыстоўвайце ашчадную апрацоўку мяса. Варэньне, а не смажанье. Калі вы смажыце мяса, пры гэтым назапашваюцца поліцыклічныя араматычныя вуглевада-

роды, небясьпечныя для здароўя. Нават калі вы яго не ясьце, але смажыце бяз выцяжкі ў пліты, яны могуць пранікаць праз скuru.

«Ты дражлівы празъ мяса?» — «А бязъ мяса я пачуваюся слабым!» Такія спрэчкі здзівілі б нашых продкаў, бо яны былі вэгетарыянцамі падчас пастоў, а ў астатні час — мясаедамі. Гэты падыход імітуе старожытныя цыклі паляўнічых-зьбіральнікаў, калі ўдалае паляванье зъмянялася пошукам караняплодаў. Так і вам трэба знайсьці сваю залатую сярэдзіну бяз скрайнасцяў.

Карысць бялкоў у тым, што яны выдатна насычаюць, дапамагаюць схуднець і павялічыць абёём цягліц. Да статковая колькасць бялку ў ежы стымулюе, павышае энергічнасць і настрой. Амінакіслоты зъяўляюцца важным будаўнічым матэрыйялам для арганізма, а таксама папярэднікамі многіх гарманоў і нэўрамэдыятараў. Такія ўласцівасці забясьпечылі бялку папулярнасць у дыеталёгіі: бывае, бялковыя прадукты рэкамэндуюцца практична на кожны прыём ежы і ў дозах, якія шматкроць перавышаюць 0,8–1,2 грамаў на кіляграм вагі.

Павялічыць колькасць бялку можна ў дні інтэнсіўнай працы, як разумовай, так і фізычнай. А таксама ва ўзроście старэйшым за 65 гадоў для падтрыманья цяглічнай масы і прафіляктыкі саркапеніі.

Лішак бялку, асабліва жывёльнага, у ежы зьніжае працягласць жыцця і павялічвае рыхыку захвораньняў (пухлінныя, цукроўка). Жывёльныя бялкі ўтрымліваюць шмат мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў (лейцын, ізалейцын, валін) — памяншэнне колькасці гэтых амінакіслотаў падаўжае жыццё амаль эквівалентнае нізкакаларыйнаму харчаванню. А вось расылінны бялак ня мае нэгатыўнага ўплыву, мо празъ меншае ўтрыманне мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў. Таму рэгулярнае спажыванье бабовых, якія маюць даволі высокое ўтрыманье бялку, можа быць перыядычнай альтэрнатывай жывёльнаму бялку.

Мае сэнс абмяжоўваць колькасць бялку ў харчаваньні, асабліва за кошт чырвонага мяса: есьці бялковыя прадукты ня ў кожны прыём ежы, ладзіць вэганскія дні. Асабліва карысна гэта на выходных ці ў адпачынку, бо абмежаванье бялку дапамагае рэляксациі.

Добрай крыніцай бялку зъяўляецца мяса жывёл пашавага выпасу, вельмі карысныя

морапрадукты і марская рыба, яйкі. Кампэнсаваць зыніжэнне жывёльнага бялку можна павелічэннем расыліннага. Чырвонае мясо варта ўжываць не часцей за 2–3 разы на тыдзень, варта дадаваць у рацыён субпрадукты і болей белага мяса (птушка). Марскую рыбу рэкамэндуецца таксама есьці 2–3 разы на тыдзень. Самай частай рыбай у нашым рацыёне зъяўляецца скумбрыйя (цэльная, глыбокай замарозкі). Абумоўлена гэта цэлым шэрагам прычынаў: гэта рыба дзікае лоўлі, напрыклад нарвэская скумбрыйя даяжджае ў добрым стане, у ёй адносна невялікая колькасць костак, таму яе лёгка есьці дзесяць.

*Звычайна я зъядаю сярэднюю скумбрью (350 г) за раз, гэта дае порцию адварной скумбрыйі ў 250 г. Што гэта значыць на мове лічбаў?* Такім чынам, адна скумбрыйя — гэта 550 ккал, зь іх 50 грамаў адборнага бялку, 36 грамаў выдатнага тлушчу. А таксама 129 мкг селену (больш за 200 % ад патрэбы ў содні), 135 мкг ёду (амаль поўная содневая патрэба), 3,6 г Амэга-3 тлуштых кіслотаў. Як бачыце, пры 2–3 порціях рыбы на тыдзень няма ніякай неабходнасці ў прыёме дадатковых дабавак.

Рыбныя бялкі прыкметна адрозніваюцца ад чырвонага і белага мяса, ён валодае даведзеным антыгіпертэнзіўным эффектам, стымулюе фібрыволіз, спрыяе зыніжэнню вагі і зьніжае ўзровень С-рэактыўнага бялку, павялічвае адчувальнасць да інсуліну.

Калі высокія колькасці жывёльнага бялку ў дыете могуць павялічваць запаленне, то расылінны і рыбны бялкі не аказваюць такога дзеяньня.

Самым шкодным зъяўляецца перапрацаванае мясо (вяналіна, сасіскі, каўбаса, бэкон і да т. п.) — варта гранічна мінімізаваць гэтыя прадукты ў сваім рацыёне. Калі кожная дадатковая порція чырвонага мяса ў тыдзень павялічвае рыхыку съмерці на 10 %, то порція перапрацаванага мяса — на 23 %.

Лішак малочных прадуктаў таксама нэгатыўна ўздзейнічае на здароўе. Варта абмежаваць іх спажыванье, уключаючы цэльнае малако, сырэ і да т. п. Малочныя бялкі ўтрымліваюць вялікую колькасць ВСАА-амінакіслотаў, якія павялічваюць узровень IFR-1 і актыўнасць mTOR, што можа паскараць старэнне, галактоза ўскладзе малака паскарае старэнне мозгу. Невялікая колькасць кефіру ці ёгурту без дадаткаў можа быць карыснай, але я раю ня піць іх шмат, а,

напрыклад, выкарыстоўваць як запраўку для салаты.

Аптымальным кантэкстам для бялковых прадуктаў будуць нізка крухмалістыя гародніна і зеляніна, напрыклад мясо з салатай ці рыба з гароднінай, ня варта спалучаць мяса з крухмалістымі прадуктамі, салодкай садавіной, мучнымі вырабамі.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці ясьце вы рыбу? Дадайце яе ў рацыён 1-2 разы на тыдзень.

2. Мінімізуіце спажыванье перапрацаванага чырвонага мяса.

3. Абмяжуйце спажыванье малака і сыру, а вось кефір і ёгурт у невялікіх колькасцях карысныя.

## 8. Тлушчы

Тлушчам не пашанцавала мацней, чым астатнім макранутрыентам, яшчэ нядаўна яны лічыліся галоўнымі вінавайцамі атлусьценыня і сардечна-сасудзістых захворванняў. Апошнія дасьледаваныні паказалі, што самі па себе тлушчы ні ў чым не вінаватыя, таму няма ніякага сэнсу імкнуцца да экстрэмальна нізкатлушчавых дыет. Але сыходзіць у іншую скрайнасць — высокатлушчавыя і кета-дыеты — таксама неапраўданы. Тлушчы вельмі калярыйныя, таму іх даданыне ў рацыён павінна быць умераным, суправаджацца памяншэннем долі вугляводаў, асабліва высока- і сярэднеглікемічных. Калі вы зъмяншаецце колькасць канцэнтраваных вугляводаў у вашым рацыёне, тлушчы цалкам могуць папоўніць дэфіцыт калёрыяў.

#### Упараткуюце свае тлушчы:

- ежце тлушчы ў цэльных прадуктах харчаваныня. Так, спалучэніе цукар + тлушч не сустракаецца ў прыродзе, а толькі ў фастфудзе;

- аддавайце перавагу аліўкаваму алею;
- пазбягайце ўжываць Амэга-6 расылінныя тлушчы;
- дадавайце больш Амэга-3 тлушчу;
- скараціце спажыванье шкодных тлушч.

Вылучаюць наступныя віды тлустых кіслот, якія ўваходзяць у склад тлушчу: насычаныя (без падвойных сувязяў, напрыклад съметанковае масла, какосавае), монаненасычаныя (Амэга-9, аліўкавы алей, авака-

да), поліненасычаныя Амэга-3 (АЛК — альфа-ліноленавая ў ільняным алеі), ЭПК (эйказапентаенавая), ДГК (даказагексаенавая ў рыбінім тлушчы) і поліненасычаныя Амэга-6 (сланечнікавы, кукурузны, соевы алей).

Уплыў розных відаў тлушчу на арганізм вызначаецца шмат у чым індывідуальнай генэтыкай, гэта тычыцца і пэўнай долі насычаных тлушчу ў рацыёне. Напрыклад, паводле майго ДНК-тэсту, нізкатлушчавая дыета з падвышанай доляй вугляводаў у мяне павялічвае рызыку атлусьценыня. Пры гэтым ад міжземнаморскай дыеты з падвышаным утрыманьнем монаненасычаных кіслотаў я атрымліваю шмат перавагаў, а вось наяўнасць генэтычнага варыянту GG у rs5082 спрыяе больш актыўнаму набору вагі і павялічвае рызыку атлусьценыня пры спажыванні насычаных тлушчу, чаго няма ў іншых генэтычных варыянтаў.

Умераная колькасць насычаных тлушчу будзе дарэчы ў рацыёне, але важным зъяўляецца кантэкст: аптымальная спажыванье тлушчы ў складзе цэльных прадуктаў і ў спалучэнні з гароднінай і зелянінай. Поліненасычаныя тлушчы Амэга-6 і Амэга-3 незаменныя для арганізма, але іх лішак шкодны. Рэч у тым, што яны мацней, чым іншыя віды тлушчу, схільныя да перакіснага акісьленыя, што вядзе да ўтварэння таксічных злучэнняў. Так, лепш грэцкі гарэх, а не алей грэцкага гарэха, лепш пасыпаць салату ільнянымі семкамі, чым ужываць ільняны алей.

Сярод усіх тлустых кіслот самай карыснай зъяўляецца монаненасычаная алеінавая тлустая, яна ёсьць ў авакада, аліўкавым алеі і да т. п. Як і іншыя монаненасычаныя кіслоты, яна зъмяншае ўзровень запаленія, рызыку развіцця шматлікіх захворванняў, паляпшае адчувальнасць да інсуліну. Аліўкавы алей — самы вывучаны прадукт, які ўтрымлівае алеінавую кіслату. Спажыванье аліўкавага алею зъніжае рызыку съмяротнасці ад усіх прычынаў на 23%, эфектыўнае ў прафіляктыцы сардечна-сасудзістых захворванняў, паляпшае ліпідны профіль і зъніжае запаленіе. Вельмі важна выбіраць правераны алей першага халоднага адціску, каб пазбягнуць падробак.

Аптымальны выбар — аліўкавы алей першага халоднага адціску. Панюхайце яго, вы адчуце расылінны (травяны, фруктовы ці агароднінны) пах, а калі прагалыняце, то па-

вінны адчуць горыч на языку (гэта алеурапэйн) і раздражненьне і пякоту ў горле (алеакантал), аж да пакашліваньня. Гэта паказынікі якасъці і карысъці алею, звязаныя з высокім утрыманьнем фітанутрыентаў алеурапеіну, алеаканталу і алеацыну. Гэтыя злучэніні вадодаюць добра вывучанай супрацьзапаленчай актыўнасцю, антыаксідантнай, яны павялічваюць адчувальнасць да інсуліну, павялічваюць выпрацоўку аксіду азоту, памяншаюць выпрацоўку малекулаў адгезіі. Усё гэта прыводзіць да зыніжэнія рызыкі атэрасклерозу, дыябету, раку, нэўрадэгенэратаўных захворваньняў, зыніжэнія артэрыяльнага ціску.

Апошнімі дзесяцігодзьдзямі мы сутыкнуліся зь лішкам танных алеяў, якія зъмяшчаюць шмат поліненасычаных Амэга-6 тлустых кіслотаў (соевы, сланечнікавы, кукурұзны і інш.). Зъяўляецца дысбаланс, і каб яго ўраўнаважыць, варта абмежаваць спажываньне Амэга-6 і павысіць у рацыёне колькасъць Амэга-3 тлустых кіслотаў. Для гэтага рэкамэндуем ўжываць марскую тлустую рыбку 2-3 разы на тыдзень, у іншых выпадках можна зъяўрнуцца да дадаткаў. Вымераць сумадносіны Амэга-3 / Амэга-6 можна па аналізе крыві.

Зъяўрніце ўвагу, што лъняны алей не зъяўляецца паўнавартаснай крыніцай жывёльных Амэга-3 тлустых кіслотаў, патрэбных нашаму арганізму, у адрозненінне ад рыбінага тлушчу.

Акрамя даданьня карысных тлушчу, важна прыбраць шкодныя. Пазъбягайце смажаных тлушчу, фастфуду, тлушчу, якія доўга захоўваюцца. Транстлушчы часцей за ўсё ўтрымліваюцца ў кандытарскіх вырабах і павялічваюць рызыку шматлікіх захворваньняў — максімальна абмяжоўвайце іх спажываньне.

Як ужо згадана вышэй, ня варта спажываць шмат расылінных алеяў (за выключэннем аліўкавага і какосавага), замест алею грэцкага арэха лепиш ежце цэльныя арэхі, а замест ільнянога алею карысней будзе пасыпаць салату здробненымі семкамі.

## Пытаньні і заданьні

1. Пазъбягайце транстлушчу у рацыёне.
2. Аддавайце перавагу аліўкаваму алею халоднага адціску.
3. Спажывайце дастаткова Амэга-3 тлустых кіслот ЭПК і ДГК, ня менш за 1 грам.

## 9. Водна-солевы баланс

Многія людзі ўпэўненыя, што пастаяннае ўжываньне вялікай колькасъці вады вельмі карыснае, але дасьледаваньні абвяргаюць гэта. Дадатковая вадкасъць не паляпшае здароўе. А для воднага балансу ўлічваецца і вадкасъць у супах, гародніне і садавіне. Вада карысная, калі ўжываецца ў меру, каб пазъбегнуць абязводжваньня. Чыстая вада карысная для працы мозгу, кішачніка, смага часам можа выяўляцца і ў выглядзе голаду. Пачуцьцё смагі падкажа вам, колькі трэба піць, бо дакладная колькасъць вады залежыць ад мноства чыннікаў: тэмпературы, вільготнасці, зъедзеных прадуктаў, адзеньня, фізычнай актыўнасці ды інш.

*Я раю выкарыстоўваць правіла тэставага глытка: трывмаць каля сябе ваду і пэрыядычна адпіваць па глытку. Калі пасля глытка хочацца яшчэ піць — п'яце, колькі хочацца, ня хочацца больш — не п'яце. Статалайце смагу толькі чыстай вадой і максімальна абмяжоўвайце спажываньне «вадкіх калёрыяў» у выглядзе сокаў, смузі, газіровак, гарбаты ці кавы зь вяришкамі або цукрам. У вадкім выглядзе калёры горш дзейнічаюць на арганізм, і нам цяжка ўлічыць іх.*

Вы можаце піць ваду перад ядой і падчас яды, без абмежаваньняў. Аднак запіваць ежу таму, што вы ня можаце яе пражаваць, — кепская ідэя. Дбайнае жаваньне з вылучэнінем съліны важнае для паўнавартаснага страваваньня.

З напояў варта адзначыць каву, какаву і зялённую гарбату. Кава, нават дэкафайнізаваная, зыніжае рызыку многіх захворваньняў за кошт высокага ўтрыманьня антыаксідантаў, а таксама зыніжае рызыку разъвіцьця некалькіх відаў раку. Але індывидуальнае дзеяньне кавы можа залежаць ад генэтыкі — у некаторых кава пагаршае ліпідны профіль, павялічвае ўзровень запален'ня, узмацняе трывогу.

Карысъць горкай чакаляды або какавы, якую нават называюць “салодкім асьпрынам”, вялікая: яна зыніжае рызыку ўзынінення многіх захворваньняў — ад сардэчна-сасудзістых да нэўрадэгенэратаўных. Фляваноіды какавы перадухіляюць гібелль нэўрону, зыніжаючы экспатаксічнасць. Пажылія людзі, якія выпівалі два кубкі какавы бяз цукру, дэманстравалі паляпшэнне мазгавога кровавазвароту і лепшыя вынікі тэстаў. Яшчэ адзін кампанэнт — тэабрамін —

расслабляе гладкія цягліцы: пашырае бронхі, зьніжае тонус сасудаў, павялічвае крывацёк у артэрыях сэрца і да т. п. Поліфэнолы кавы зьніжаюць узровень запалення, памянаюць апэтыт, таксама какава павялічвае адчуvalьнасць да інсуліну і зьніжае рызыку дыябету, паляпшае гастрыню зроку і здольнасць адрозніваць кантрасныя колеры.

Карысная гарбата, асабліва зялёная, а яшчэ больш матэ, праз высокое ўтриманье эпіглакатэхіну.

Іншыя безкафэіnavыя напоі, напрыклад каркадэ або зёлкавыя гарбаты, таксама маюць карысныя ўласцівасці. А вось папулярныя віды расыліннага малака ды іншыя калярынныя напоі, у тым ліку сокі, я не рэкамэндую. Гэта можа прывесці да зацінняга спажыванья калёрыяў, а акрамя таго, дрэнна задавальняе пачуцьцё смагі.

Галоўнае правіла солевага балансу — гэта баланс натрыю і калію. Наша цела эвалюцыяна створанае для асяродзьдзя, дзе мала натрыю і шмат калію, а цяпер атрымліваецца ўсё наадварот. Лішак солі павялічвае рызыку гіпэртэнзіі, затрымкі вадкасці, павялічвае глікемічны індэкс прадуктаў і рызыку запаленчых працэсаў.

**!** Важна захоўваць здаровыя суадносіны натрыю і калію ў дыцеце: 1:3 — 1:4.

Для гэтага перастаньце саліць, выкарыстоўваць соевы соўс, памяншайце колькасць гатовых прадуктаў і паўфабрыкатаў (шмат натрыю ў хлебе і выпечцы, сырах, каўбасах і да т. п.), а таксама ежце больш цэльнай расыліннай ежы — менавіта яна зьяўляецца крыніцай калію.



Больш  
спэцый

Як і ўсе скрайнасці, поўнае пазъбяганне солі небяспечна. Дасьледаваньні паказалі, што вельмі малая і вельмі вялікая колькасць солі шкодныя для здароўя. Калі вы часам зъядаете гатовыя прадукты, то атрымліваецце зь імі дастаткова натрыю. Калі хочацца разнастайць смак, выкарыстайце больш спэцый і пернасцяць. Яны — сапраўд-

ныя супэрфуды, утрымліваючы шмат карысных злучэнняў, даючы сытасць. Раней перац прадавалі на вагу золата, сёньня гэта даступна кожнаму. Чырвоны і чорны перцы, праванская трава, размарын, кмен, куркума, імберац, кроп, гвазідзік, шафран і многія іншыя — гэта смачна і карысна! Насуперак мітам, спэцыі зьніжаюць пераяданне, перац не правакуе язвавую хваробу, а наадварот — абараняе ад яе! Такія спэцыі, як размарын, абараняюць прадукты ад пашкоджання пры тэрмапрацоўцы.

### Пытаныні і заданыні

- Трымайце калія сябе ваду і рэгулярна рабіце тэставы глыток.
- Смакуйце безкафэіnavыя карысныя напоі: гарбата зь зёлак, каркадэ, какава.
- Скараціце колькасць солі, уключаючы соль у гатовых прадуктах харчаваньня.

### 10. Кіраваньне колькасцю. Колькі есьці?

«Гэта ж нізкакалярынныя булачкі», — так я супакойваў сябе, даядаючы дзязвятую. Эвалюцыя чалавека праходзіла ва ўмовах перыядычнага недахопу калёрыяў, а часам — лішку. Таму наш арганізм прыстасаваўся набіраць тлушч, калі ёсьць лішак ежы, каб выжыць на гэтых запасах, калі ежы будзе неставаць. Але сёньня нас увесе час атачае ежа, за апошнія стагодзьдзе людзі сталі есьці нашмат больш.

**!** Памер булкі хлеба вырас на 23%, дзірка ў пончыку паменшылася, калярынасць страваў у кулінарных кнігах вырасла на 44 %. З 1900 года памер талерак у сярэднім вырас на 23%, што прыводзіць да 50 лішніх ккал на дзень і да +2,2 кг на год.

Лягічным і правільным ражэннем будзе спроба есьці менш. Ужо шмат дзесяцігодзідзяў залатым правілам пахудання зъяўляецца «спажываць менш калёрыяў, чым вытрачаць». Зьмена вагі залежыць ад розыніцы паміж спажываннем і выдаткам энэргіі. Наша цела выдаткоўвае энэргію на базавы мэтабалізм, засваенне ежы і фізычную актыўнасць.

Існуюць розныя спосабы кіраваць колькасью зъедзенага: колькасныя (падлік каляражу і вытраты калёрыяў), паўколькасныя (зъмена прaporцыяў прадуктаў, выкарыстаныне рук для кантролю аб'ёму і да т. п.) і якасныя мэтады (вылучэныне меншага часу на ежу, перавага цэльных прадуктаў, павелічэныне колькасці насычальных прадуктаў, кантроль прычынаў пераядання і да т. п.).

Падлічыць свой энергетычны баланс можна з дапамогай адмысловых анляйн-калькулятараў, якія ўлічаюць і ваш узорвень фізычнай актыўнасці, масу, структуру цела. Сярэдні мужчына мае значэнне 2400 ккал, жанчына — 2000 ккал, а для паходання, як правіла, прапануецца ствараць дэфіцыт каля 10%, падтрымліваючы суадносіны бялкі-тлушчы-вугляводы як 20–30–50. Старое правіла абвяшчае, што дэфіцыт у 3500 ккал прывядзе да страты 500 грам вагі. Аднак пры практычным увасабленыні гэтае правіла мае шмат перашкодаў.

### Ацэнка зъедзенага па руках

Усё ў ваших руках, у тым ліку і просты падлік колькасці зъедзенага. Правіла рукі ці далоні — гэта выкарыстаныне нашых ручыцаў як мерных інструментаў. Параўноўваючы візуальна порцыю з дзіявома далонямі, далонню, кулаком, вялікім пальцам, мы можам арыентавацца ў аб'ёмах прадуктаў. Так, порцыя гародніны — гэта кулак, рэкамэндуючы ня меней за 5–6 порцый гародніны ў дзень, памер бялковых прадуктаў на адзін прыём ежы — як далонь, крупы — ня больш за жменю, тлушч — як верхняя фаланга вялікага пальца, кандытарскія вырабы — ня больш за два пальцы, ягад або садавіны — ня больш за жменю, салата — на дзіве далоні. На адзін кулак бялковых прадуктаў пажадана зъядзець ня менш за два кулакі гародніны.

Аднак на практыцы існуюць вялікія разыходжаныні і ваганыні вагі. Гэта звязана з тым, што падлічыць сапраўды свой каляраж складана, а колькасць спальваных калёрыяў — таксама цяжка. Абодва бакі ўраўнення, як паступленыне калёрыяў, так і спальваныне, могуць пастаянна мяніцца. Вы можаце спальваць розную колькасць калёрыяў у залежнасці ад адсотку цягліцаў, вашае масы, прaporцыі макранутрыентаў, асаблівасцяў стрававання (2–10% калёрыяў не засвойваюцца), пры дэфіцыце калёрыяў мы

падсьядома менш рухаемся, пры прафіцыце — больш, па-рознаму працуе наш буры тлушч, што ўпłyвае на долю энэргіі, якую мы трацім на тэрмагенэз.

Ваганыні вагі не адлюстроўваюць зъмену структуры цела (цягліцы, тлушч, вада). Часта зъмены масы цела адбываюцца за кошт вады, напрыклад, пры нізкавугляводнай дыете, калі мы гублем ваду, ці ў розныя дні мэнструальнага цыклю. Таму вымяраць зъмены масы цела лепш у адзін і той жа дзень цыклю. Зрэшты, і ўстрыманыне ад паходу ў туалет можа няўзнак дадаць вам кіляграм. Менавіта таму важна не худнець, а падтрымліваць здаровую структуру цела: больш цяглічнай масы, аптымальны працэнт тлушчу ў правільных месцах.

Мэтад падліку калёрыяў дазваляе прааналізаваць свой рацыён і ўбачыць памылкі. Нават калі вы лічыце каляраж толькі прыблізна, гэты мэтад карысны, бо ня так важна падлічыць, як усьядоміць, што вы ясьце, і выявіць харчовыя памылкі. Часта людзям важна ўсьядоміць сапраўдную калярыйнасць “карыйных лёгкіх фінікаў”, “усяго толькі” адной чакалядкі, убачыць реальную калярыйнасць свайго рацыёну, знайсьці прычыны гіпэркаляражу, падлічыць колькасць бялку і цукру. Бо чалавек можа лічыць, што ня есьць салодкага, а разам з гэтым спажываць вялікую колькасць схаванага цукру і тлушчу ў гатовых прадуктах харчаванья.

Падлік калёрыяў можа быць карысны на ранніх этапах зъмены харчовых звычак. Але калі вы можаце абысьціся без падліку, то лепш абысьціся, таму што гэты мэтад мае шмат нэгатыўных эфектаў. Напрыклад, падлік правакуе ствараць мацнейшы дэфіцыт, замяняць карысныя прадукты нездаровымя (бо ўсе калёры адноўлявя!), прыводзіць да парушэння харчовых паводзінаў, калі чалавек пачынае баяцца ежы і імкненцца скарачаць каляраж, выклікае пачуцьцё віны, калі людзі спрабуюць «замаліць» свае харчовыя грахі спартам і да т. п. Вельмі многія людзі съядома або несьядома скажаюць лічбы, заніжаючы каляраж і завышаючы паказынікі сваёй рухальнай актыўнасці, таму так важны дзёнынік харчаванья.

«Страчваю час, а хацелася б вагу». Зыніжаючы колькасць калёрыяў, многія дзівяцца, маўляю, ня ем ужо трэй гадзіны, і чаму я да гэтага часу не схуднеў? Мне вельмі хочацца, каб вы зразумелі: мае сэнс укараніць у свае

харчовыя паводзіны толькі тыя правілы, якіх вы можаце прытрымлівацца на працягу дзесяцігодзьдзяў. Усе кароткатэрміновыя дыеты шкодзяць і адно правакуюць набор вагі. Радыкальнае зыніжэнне вагі (crash diets) можа сур'ёзна нашкодзіць мэтабалізму (мэтабалічная адаптацыя), гарманальнае регуляцыі і харчовым паводзінам.

*Героі ТВ-шоў The Biggest Loser, якія худнеюць за гроши, праз 6 гадоў пасля перадачы моцна набралі вагу (13 з 14 удзельнікаў), а колькасць спальваных імі калёрыяў была меншай. Таму тым людзям, якія моцна схуднелі за два тыдні, трэба хутчэй спачуваць, а не зайдросціць.*



## Ліпастат

У нашым арганізме існуюць мэханізмы падтрымання пэўнага адсотку тлушчу незалежна ад ваганьня каляражу. Калі мы больш зъелі, то падсьвядома і рухаемся больш, больш вытрачаем на тэрмагенэз. Гэты мэханізм, які фармаваўся на працягу мільёнаў гадоў, нашмат дакладнейшы за праграмы для падліку калёрыяў і да таго ж цалкам аўтаматызаваны. Наш мозг апрацоўвае мноства ўваходных звестак і прымае решэнні, якія ўплываюць на нашы харчовыя паводзіны, сытасць і апэтыт. Занадта смачная ежа, лішак сывяцла, стрэсу, змена долі тлушчу зъбіваюць наш ліпастат.



Рэгулярныя эпізоды пераяданья таксама могуць парушыць нармальную працу мэханізмаў насычэння, таму нядзіўна, што наступствы навагодніх сівятаў «вісіць» у нас на баках да лета.

Хранічнае запаленне, напрыклад, вядзе да того, што ў гіпаталямусе зъмяняецца актыўнасць нэўронаў, і яны пачынаюць выпрацоўваць больш гарманаў голаду. А калі развязіваецца лептынарэзистэнтнасць, то работа ліпастату зъмяняецца, чалавек пачынае думаць пра ежу, трывальніць ежай, захапляцца праглядам кулінарных шоў і набіраць вагу.

Калі ў вас ёсьць выразныя харчовыя правілы, напрыклад, вы датрымліваецца чистых прамежкаў, то вы не марнуце мэнтальную энэргію на барацьбу з харчовымі спакусамі. Напрыклад, ідзяце вы паўз цукерню і адчуваеце спакуслівы водар. Калі правілаў няма, вы пачынаце думаць і сумнівацца, уключаць і хутка адключаетесь сілу волі.

*Калі ў спектаклі на сцяне вісіць стрэльба, то яна абавязкова стрэліць, а калі ў вас у сумцы ляжыць баўні, дык вы, ясная рэч, яго зъясце і прыдумаце потым сабе рацыянальнае апраўданне для гэтага. Не спакушайце сябе дарма!*

Старожытныя інстынкты працуюць супраць нас: мы хочам выжыць і працягнуць род, і, калі раней набор вагі пры цяжарнасці дапамагаў выжыць маці і дзіцяці, то сёньня атлусценыне павялічвае рызыкі для здароўя і зъмяншае фэртыльнасць. Наш мозг заўсёды скануе простору ў пошуках калёрыяў, і найболей прывабна для яго выглядаюць прадукты, якія лёгка займець: анляйн-замова, хуткая дастаўка дадому, танная ежа, акцыі, зыніжкі, гатовая ежа, якая не патрабуе ані гатавання, ані нават жавання ці выкарыстання прыбораў, ежа з высокай калірыйнай шчыльнасцю. Менавіта таму так важна есьці цэльнную простую ежу: немагчыма атрымаць харчовую залежнасць і пераядаць варанай рыбай і сырой салерай.

Цэнтрам кантролю вагі, вядома, зъяўляецца кантроль энэргетычнага балансу. Але для палягчэння яго важна зъмяніць свае звычкі, рэжым харчавання, від прадуктаў так, каб паменшыць колькасць чыннікаў, якія павялічваюць апэтыт і пераяданье, і павялічыць колькасць чыннікаў, якія павялічваюць сытасць і зъніжаюць спажыванне калёрыяў. Выпрацаваўшы такія звычкі, мы зможем не

пераядаць нават без штодзённага падліку калёрыяў.

### Пытаныні і заданыні

1. Вы перакусваеце? Падлічыце, колькі лішніх калёрыяў вы атрымліваеце выпадковымі перакусамі.

2. Як вы пераносіце пачуцьцё голаду?

3. На працягу аднаго тыдня падлічвайце свой сутачны каляраж і энергетычны баланс.

## 11. Падтрымка асяродзьдзя

Наша цэла хоча быць здаровым і супраціўляецца відавочнай шкодзе, але паступова гэта систэма дае збой — з розных прычынаў, пачынаючы ад амаль прымусовага закормлівання з самага дзяцінства, заканчваючы лішкам фастфуду, рэкламы і высокім узроўнем стрэсу.



Няўжо мы вымушаныя ўвесе час змагацца з сабой, валявым намаганьнем адводзяць очы ад смачнай ежы? Наўрад ці гэта будзе эфектыўна, бо нашая воля — канечны рэсурс.

Вялікая колькасць спэцыялістаў упэўненая, што навучанье падліку калёрыяў і іх штодзённы кантроль — аснова здаровага харчавання, а людзі, якія ня могуць прытрымлівацца гэтай систэмы, — слабавольныя стварэнні. Але дасыльданыні паказваюць, што нават тыя людзі, што лічаць калёрыі, робяць хібы, якія даходзяць да 25% калэрыйнасці, пры гэтым падлічыць свой сапраўдны выдатак энергіі вельмі цяжка. Дык што ж атрымліваеца — систэма добрая, а людзі, якія не могуць схуднець на ёй, — дрэнныя!? Насамрэч усё крыху больш складана.

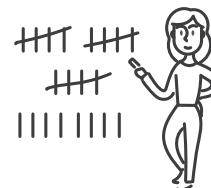
*Вядома, ня варта цалкам выключаць падлік калёрыяў: вы можаце палічыць свой каляраж на працягу аднаго-двух тыдняў, каб лепш арыентавацца ў “лічбах” таго, што вы зъядаеце.*

Мноства харчовых рашэнніяў прымаецаца несьвядома, і толькі потым мозг рацыяналізуе ўжо прынятае рашэнніе. Падлік калёрыяў і плянаванье рацыёну патрабуюць канцэнтрацыі і валявых рашэнніяў, што цяжка для чалавека з высокай працоўнай нагрузкай і ў стане хранічнага стрэсу. Акрамя таго, важным зъяўляецца і кіраванье голадам, бо тое харчаванье, якое не забясьпечвае больш-менш прымальны ўзровень сытасці, вырачанае на правал.

Спалучэнне «пастаянны голад + стрэс» непазыбежна прывядзе да зрыву, за якім рушиць усьлед рыкашэтны набор вагі. Таму варта ствараць такую систэму харчавання, якая б дазволіла зъменшыць колькасць зъяданых калёрыяў без павышэння пачуцьця голаду і затраты на валявы самакантроль.

«Я мяркую, што калі адзіны інструмент, які вы маеце, — малаток, то заманліва разглядаць усё як цывікі», — сказаў Маслоу. У дачыненьні да харчавання гэта кансцепцыя падліку калёрыяў. Зразумела, зыніжэнне каляражу — гэта эпіцентар правіла «еж мени, будзь танчайшим, жыві даўжэй». Правіла адно, але шляхоў яго дасягнення шмат. Напрыклад, для адной тэарэмы Піфагора вядома ня менш за 400 розных слушных доказаў. Так і для зыніжэння колькасці спажываных калёрыяў можа быць шмат спосабаў, у тым ліку і тыя, дзе калёрыі лічыць ня трэба.

У падліку калёрыяў ёсьць шэраг нэгатыўных аспектаў: гэта складана рабіць на доўгатэрміновай аснове, бо патрабуе валявых съядомых намаганьняў, людзі схільныя да самападману, падлік калёрыяў правакуе абмежавальныя паводзіны і разлады харчовых паводзінаў, пастаянна пачуцьцё голаду вельмі дыскамфортнае. Калёрыі ежы замест крыніцы энергіі становяцца пагрозай, і гэта не спрыяе нашаму псыхічнаму здароўю. Таму для кожнага канкрэтнага чалавека важна абраць найболей аптымальны для яго падыход да паніжэння каляражу. Для кагосьці гэта будзе проста зыніжэнне стрэсу і трывогі.



Лічыце гадзіны,  
а не калёры

Існуюць розныя прыёмы, кожны з іх дае невялікі вынік, але ў суме яны дзейнічаюць эфектыўна — напрыклад, кіраванье систасцю, стварэнне асяродзьдзя без харчовых трывераў, мікрамэнеджмент харчавання, прыёмы гастрафізкі. Стварыўшы такую систэму, вы будзеце есьці менш, а адчуваць

сябе больш сытымі. Напрыклад, звужэніне харчовага акна да 6–8 гадзінаў ужо аўтаматычна прыводзіць да таго, што мы ямо на 500 ккал у содні менш, а выбар цэльнай ежы замест перапрацаванай — да зыніжэнія каляражу на супастаўнае значэніне пры захаваньні ранейшай сытасьці.

### Харчовае ўстрыманьне

Да ліку самых эфектыўных стратэгіяў адносіца звужэніне харчовага вакна і пэрыядычны фастынг, пра якія мы казалі вышэй. Лічым гадзіны, а не калёры, і не абмяжоўвае сябе ў ежы ў вузкім харчовым вакне: такое абмежаваньне дазваляе зменшыць колькасць зъяданага.

### Удзельная калярыйная шчыльнасьць

Агульная ідэя — скарачаць колькасць калярыйных прадуктаў, адначасова павялічваючы аб'ём малакалярыйных. Напрыклад, есьці ня проста крупы, а іх сумесь з гароднінай і зелянінай, заправіць салату кефірам або воцатам і да т. п. Так мы будзем есьці больш па аб'ёме, а дастатковы аб'ём ежы расцягвае сыценкі страўніка, што стымулюе выдзяленыне гарманоў сытасьці.



Павялічвайце  
аб'ём, памяняшава-  
каляраж

### Мняйце прaporцы прадуктаў

Напрыклад, дзіве трэці агародніны і трэць крупай на талерцы. Можна і перакінуць прaporцы, зрабіць салату з фасольлю, а не фасолю, пасыпаную невялікай колькасцю зеляніны. Вы можаце падлічыць усе свае прадукты за дзень і намалываць сваю асабістую «прадуктовую талерку» для лепшага разуменя, што і ў якіх прaporциях вы ясьце.



Прадукты з больш высокай удзельной шчыльнасьцю варта есьці самымі апoшнімі падчас сталаванья.

Эфектам насычэння валодае і вада: 500 мл вады, выпітыя перад прыёмам ежы, зъмяншаюць аб'ём зъедзенага на 22 %. А калі вы дадасць ў ваду імберац або мэнтол, гэта дасыць яшчэ мацнейшае насычэнне. Іншае дасыледаванье паказала, што зъедзены першым суп памяншаў пачуцьцё голаду і колькасць зъедзеных калёрыяў на 100 ккал.



Больш вады  
перед ежай

### Кіраваньне голадам і сырасьцю

Сытасьць — гэта зынікненне голаду, таму для таго, каб злавіць сырасьць, важна мець апэтыт перад ежай. Як толькі апэтыт зынікае — гэта і ёсьць сапраўдны пункт сырасьці. Насычэнне — шматступенны пракцэс, дзе мы можам кіраваць кожным этапам: сэнсарнае насычэнне, мэханічнае, кішачнае, мазгавое, энэргетычнае.



Прадукты  
з высокім  
індэкса сырасьці

Важна ў кожны прыём ежы есьці ўволю, тады вы будзеце пачувацца сытымі да наступнага прыёму ежы. Наступныя кампанэнты павялічваюць сырасьць, зыніжаюць голад і колькасць зъедзенага: вада, клятчатка, цвёрдасць ежы (яе трэба жаваць), розныя спэцыі, фітанутрыенты, кіслы, горкі і перны смакі, пахі і да т. п. Пах вельмі важны. Згадайце, якая нясмачная ежа, калі закладзены нос. Абавязкова нюхайце ежу перад tym, як яе зъесыці. Нават калі вы проста панюхаеце горкую чакаляду, гэта можа зынізіць узровень гарману голаду грэліну. А наогул такія прадукты, як какава ці горкая чакаляда, імберац, чырвоны перац, памяншаюць апэтыт, павялічваюць сырасьць, зыніжаюць цягу да

салодкага і могуць дапамагчы ў паходзені.

*Для розных прадуктаў ёсьць табліцы індэксаў, якія ацэньваюць супадносіны калярыйнасці і сытасці. Напрыклад, сытасць 100 грамаў курыцы і 250 грамаў пірага аднолькавая. Часам параўноўваюць сытасць адносна белага хлеба, прымаючы яе за 100%: тады рыба дае сытасць 225%, амлет 209%, яблыкі 197%, а вось круасан 47%, пончыкі 68%, пірожнае 65% і да т. п. Наш мозг загадзя ацэнівае стравы, і мы несвядома выбіраем той іх аб'ём, які забясьпечыць нам сытасць, — гэта называецца «чаканая сытасць страваў». Не выпадкова надзеі на «схэмай» для паходання лічыцца «гародніна + рыба», бо яны выдатна насычуюць і дапамагаюць кантраліваць голад, перадухіляючи пераяданье!*

Бабовыя, садавіна, гародніна, водарасці, грыбы, цэльназерневае збожжа ўтрымоўваюць шмат клятчаткі, якая зьяўляецца магутным сродкам падтрымання сытасці. Дасьледаваныні паказваюць, што даданье бабовых можа павялічыць сытасць на 31% у параўнанні з эквівалентнымі па макранутрыентах прадуктамі. Распушчальныя і глейкія тыпы клятчаткі, такія як пэктыны (яблык) і бэта-глюканы (авёс), даюць вялікую сытасць: так, кожныя дадатковыя 14 грамаў клятчаткі на 10% змяншаюць колькасць зъяданых калёрыяў.



Больш  
клятчаткі

Падвышаюць апэтыт і пераяданье высокаглікемічныя вугляводы і рафінаваныя прадукты, якія ўтрымліваюць вялікую колькасць сымулятараў апэтыту і малую — тармазоў: глутамат, узмацняльнікі смаку, араматызаторы, фарбавальнікі — некалірыйны фарбавальнік можа на 13% павялічыць колькасць зъедзенага. Акрамя гэтага, яны яшчэ й вельмі калярыйныя, бо ўтрымоўваюць шмат даданага крухмалу, соі, тлушчу, цукру, солі і нізкае ўтрыманье клятчаткі і бялку. Найбольш небяспечная для нашай систэмы насычэнія камбінацыя цукар+тлушч. У прыродзе яна амаль не сустракаецца, але вось у гатовых прадуктах харчавання — паўсюд-

на. Такая ненатуральная камбінацыя стымулюе пераяданье і правакуе харчовую залежнасць.

Упłyваюць на апэтыт і іншыя чыннікі, напрыклад, узровень фізычнай актыўнасці, вячэрнія асвятленыне, наяўнасць сацыяльных контактаў. Людзі, якія больш рухаюцца, адчуваюць сябе больш сытымі і менш ядуць, занадта яркае съятло ўвечары можа правакаваць начны апэтыт, а самота ўзмацняе голад.



Прыбраць стымулятары  
апэтыту: соль, цукар,  
узмацняльнікі смаку,  
араматызаторы

Бялак зъяўляецца адным з магутных чыннікаў насычэння. У дасьледаваннях на жывёлах навукоўцы выявілі, што менавіта ваганыні бялку ў дыеце ўпłyваюць на іх паводзіны. Гэтую звязу назвалі гіпотэзай бялковага рычага: яе сутнасць у tym, што жывёлы імкнуцца ў першую чаргу набраць неабходны мінімум бялку і толькі затым зважаюць на тлушчы і вугляводы. Патрэбны набор бялку прыкметна зынікае апэтыт і абліжоўвае далейшае пераяданье. Матэматачная мадэль, якая апісвае ваганыні макранутрынтаў, пацвердзіла, што доля бялку ў агульнай колькасці калёрыяў у розных людзей па ўсім съвеце сапраўды вагаецца ў вузкіх межах (каля 10-15%), у той час як праціцы тлушчаў і вугляводаў моцна вар’ируютца. У паляўнічых-зубральнікаў сярэднє ўтрыманье бялку ў рацыёне было дастаткована высокім — ад 20% да 30% ад агульнай калорыйнасці.

Ідэя *аб* tym, што павелічэнне долі бялку дапаможа зыніць пераяданье і будзе спрыяць паходзенню, здаецца заманлівай, але гэта занадта моцнае спрашчэнне. Шэраг дасьледаванняў паказвае, што доля бялку ў рацыёне мала адразніваецца ў людзей з атлусыченнем і без, і што ключавая роля ў паходзеніі належыць усё-ткі зыніжэнню колькасці высокаглікемічных вугляводаў. Акрамя таго, высокабялковыя дыеты ў доўгатэрміновай перспектыве маюць шэраг нэгатyных уласцівасцей.

Як жа можна выкарыстоўваць насычальную сілу бялковага рычага? Важна есьці цэльныя

бялковыя прадукты, а ня іх камбінацыі з вугляводамі і тлушчамі, накшталт гамбургера ці кашы зь мясам. Інакш для таго, каб ужыць неабходную колькасць бялку, трэба будзе паралельна зъесьці шмат вугляводаў і тлушчуаў. Па выніках дасьледаваньня, бялок з рыбы прыцішае апэтыт мацней, чым зь ялавічыны, так што вядомая мудрасць пра аптымальную дыету «рыба + гародніна» знаходзіць сваё пацверджаньне.

Я ўжо пісаў вышэй: для таго каб днём апэтыт быў меншы, важна зъядці шмат бялку на съяданак. Дасьледаваньне паказала, што высокабялковы съяданак на 51 % мацней прыцішае апэтыт, чым проста павелічэнне колькасці бялку ў рацыёне. Бялковы съяданак, у параўнаньні з вугляводным, прыводзіць да на 65 % больш выяўленай страты масы цела пры паходзеніі на працягу восьмі тыдняў дасьледаваньня.

### Псыхалёгія харчаваньня

Памяць, гіпакамп і колькасць зъедзенай ежы шчыльна звязаныя паміж сабой. У выпадках рэтраграднай амнезіі, калі чалавек забываецца на тое, што адбываецца зь ім, ён увесь час адчувае моцны голад і хоча есьці. Наш мозг плянуе каляраж, зыходзячы са стратэгічных мэтаў. Таму дакладная памяць аб tym, што вы зъелі сёньня, зыніжае колькасць зъедзенага. А вось калі вы елі, адцягваючыся на тэлевізор ці інстаграм, то гэтая яда запомніцца дрэнна, і вы будзеце прыкметна пераядаць у наступныя прыёмы ежы.

У дасьледаваньні ўдзельнікі ўяўлялі, што зъядоюць з ці 33 салодкіх дражэ, а затым атрымлівалі міску зь імі. Тыя, хто ва ўяўленыні маліваў 33 дражэ, у выніку зъядалі на 60 % менш. Так што нават візуалізацыя вялікай колькасці ежы прывядзе да зыніжэнья аб'ёму фактывична зъедзенай ежы.

У іншым дасьледаваньні паддосьледныя атрымлівалі малочны кактэйль аднолькавай калярыйнасці 380 ккал, але з рознымі этыкеткамі: на адных — з калярыйнасцю 140 ккал, на іншых — 620 ккал. Адзначыўшы зыходны ўзровень грэліну, вымералі яго пасля прыёму напою. У тых, хто выпіў 620 ккал, грэлін рэзка ўпаў (зыніжэнне грэліну — гэта сыгнал сытасці), у тых, хто выпіў «дыетычныя» 140 ккал, — нічога не зъмянілася.

Трэнераваць памяць і ўяўленыне — карысна і для фігуры. Калі сядаеце есьці, успомніце, што

вы елі мінулы разам. Вядзіце харчовы дзёньнік — гэтыя запісы дутаматычна зыніжаюць колькасць зъедзенага. Што практичнага мы можам засвоіць з гэтых уроکаў для сябе?

### Паважайце ежу

Калі мы сядаем за стол з думкай «толькі б не памерці з голаду ад гэтай травы», то ні задавальненія, ні сытасці не атрымаем. Калі ўспрымаем ежу з удзячнасцю і падзякай, калі ведаем, колькі ў ёй вітамінаў, мінэралаў і карысных рэчываў, то гэтыя веды і павага трансфармуюцца ў сыртасць і задавальненіне.



Думайце пра ежу як пра крыніцу энэргіі. Бо гэта сапраўды так: лічаныя месцы таму энэргія, заключаная ў хімічных сувязях вашай брокалі, была фатонамі, якія нарадзіліся ў тэрмаядзерных сонечных рэакцыях. Ведайце і паважайце ежу, і яна адкажа вам узаемнасцю!

Згадваю свае перамовы з адной кавярніяй. Ідэя была даць стравам назвы, якія гучаць цудоўна, каб пры замове госьць атрымліваў аркуш з падрабязным апісаньнем інгрэдыенту, іх карысці, уплыву на арганізм, працэсу гатаваньня. Чытаньне запускае мазгавую стадыю страваваньня, дазваляе весялей прабавіць час, чакаючы страву, пашырае спектар харчовых ведаў. Такія назвы, як «далікатэсная гародніна на грэлі беражлівага гатаваньня па рэцептак праванская кухня», павялічваюць колькасць атрыманага «некалярыйнага» задавальненія і насычэння ад ежы. Пры гэтым ёсьць плюсы для рэстарана: продажы растуць, рэйтинг установы павялічваецца, кліенты гатоўвия плаціць больш.

Дома мы заўсёды даём заданыне дзесяцям назваць усе інгрэдыенты стравы і даць ёй «смачнную» назуву. Рабіце так і самі — і ежа будзе смачнейшай. А вось у рэстаране будзьце больш уважлівымі да такіх назваў, яны могуць уводзіць вас у зману!

### Стварэньне асяродзьдзя

Ваша непасрэднае асяродзьдзе істотна на вас уплывае: чым больш у вас сяброў з атлусценнем, тым вышэйшая рызыкі набраць вагу і для вас. І наадварот, павелічэнне колькасці людзей са звычайнай вагой вакол вас павялічвае і вашыя шанцы мець на-



рмальную вагу. Пераезд у раён з больш высокім узроўнем даходу зьніжае рызыку атлусыценьня. Цікава, але ўпłyвае нават блізкасць крамаў: чым бліжэй яны да доду, тым вышэйшая рызыка атлусыценьня. Усё гэта яшчэ раз нагадвае нам, што велізарную колькасць харчовых рашэнняў мы прымае несвядома, таму так важна ствараць асяродзьдзе, якое нас падтрымлівае: натхняцца сваімі мэтамі, камунікація з аднадумцамі і падтрымліваць правільны набор прадуктаў на кухні.

Не трымайце ежу навідавоку, не захоўвайце дома снэкі і альлаголь, нават пад маркай «для гасцей». Раскладзіце правільна ежу на паліцах і ў лядоўні: тое, што вы хочаце есьці часцей, хай ляжыць на ўзроўні вачэй і ў празрыстых кантэйнерах, тое, што хочаце ёсьць радзей, — далей ад вачэй і ў непразрыстых кантэйнерах з накрыўкамі. Не захоўвайце на кухні паўфабрикаты, а майдзі запас замарожанай гародніны, рыбы і яек. Выкладвайце на стол ня печыва з цукеркамі, а сырную парэзаную гародніну, гарэхі і несалодкую садавіну.

**!** Многія людзі ядуць на аўтамаце: калі бачаць, будуць есьці, пакупль ежа не скончыцца. Эфектуўна будзе проста прыбраць спакусу з поля зроку і ўласнай кухні. Чым менш будзе правакацый, тым радзей вы ім будзеце паддавацца.

Геданістычнае пераяданье — яда для задавальненія, а абжорства, нагадаю, гэта съмяротны грэх. Атрымліваць задавальненіне ад наталеньня голаду — цалкам натуральная, але часта людзі кампэнсуюць ежай недахоп камунікацыі, хобі, шпацыраў ды іншых простых чалавечых радасцяў. Для таго каб паслабіць гэты патэрн, варта атрымліваць больш задавальненія ад працэсу яды і адначасова ад іншых сфераў свайго жыцця. Ежце з задавальненінем, а ня ежце дзеля задавальненія!

Вы можаце выбіраць любімые прадукты і даваць яркія назвы стравам, і пры гэтым заплянаваць сабе на вечар прыемную справу — тады вы зьясце на вячэру меней! Калі ў вас ёсьць залежнасць ад ежы, то рэзкая адмова ад усяго «смачнага» можа прывесці вас да зрыву, таму кампэнсуйце калярыйны дафамін некалярыйным.

Радасць валодае тлушчаспаляльным эфектам: мае назіраныні паказваюць, што наймальнае хобі ці закаханаство могуць лёгка пазбавіць чалавека ад лішніх кіляграмаў. Шэраг дасыльданьняў звязвалі зьніжэньне ўзроўню дафаміну і атлусыценьне — разглядаліся вэрсіі зьніжэньня рухальной актыўнасці і адчуvalьнасці да інсуліну.

Стрэсавае пераяданье — частая зьява. Існуе анекдот, што ўсе хваробы ад нэрваў і пераяданьня, таму ня трэба перажываць і перажыраць. Навукоўцы высьветлілі, што нізкі сацыяльны статус, нявызначанасць, беднасць павялічваюць пераяданье. Нават аднаразовы стрэс прыводзіць да таго, што пасля яго паддосьльныя зъядоўці на 22 % калёрыяў больш. Што яшчэ горш, пераяданье на тле стрэсу вядзе да павелічэння мечавіта вісцэralьнага тлушчу, самага небяспечнага для здароўя.

Стрэс, роўна як і стома, альлаголь, съпешка, забароны, недасып, зьніжае самакантроль і павялічвае імпульсіўнасць, што робіць нас больш адчуvalьнымі да вонкавых харчовых сыгналau. Невыпадкова раней рэклама аднаго вядомага напою з кафэінам і цукрам мела побач з рэкламнымі стэндамі пункт продажу гэтага напою.

### Талерка і прыборы

Кажуць, што пад дажджом суп можна есьці вечно. У адным дасыльданьні да талер-кі паддосьльных правялі шланг і ўвесі час папаўнялі міску супу. Гэтыя людзі зъелі на 73 % больш, чым тыя, хто наліваў сабе суп самастойна. Цікава, што ўдзельнікі, якія зъелі больш, не адчувалі сябе больш сътымі.



Гэтую зъяву называюць «эфект пустой талеркі», калі мы схільныя зъядаць усё, што сабе паклалі. Таму важна накладваць дзівье траціны таго, што вы хочаце зъесці, або выпрацаўваць звычку не даядаць хаця б трошкі.

Памер мае значэнне: выкарыстоўваючы аптычныя ілюзіі, можна паўплываць на ўспрыманьне колькасці ежы. Рэч у тым, што наш мозг ацэнівае колькасць ежы яшчэ да таго, як мы пачалі есьці. Мы зъядаем «дастакова» менавіта на думку мозгу.

*Ілюзія Дэльбэфа – пра ўплыў кантэксту на ўспрыманьне. У клясычным яе варыянце ёсьць два колы аднолькавага памеру, але адно зь іх у кольцы вялікага дыямэтру, а другое – маленькага. Другое кола візуальна здаецца нам большым за першае, хоць насамрэч яны роўныя. Чым большая ваша талерка, тым меншай вашаму мозгу здаецца порцыя і тым больш вы ясьце.*

Чым кантрасьнейшая талерка ў адносінах да ежы, тым менш мы накладаем: 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 накладаем. Пры гэтым чым вышэйшы ўзровень адукцыі і чым больш уважлівы ўдзельнік, тым менш ён схільны да гэтай ілюзіі.

*Памер і колер маюць значэнне. Калі сэрвіраваць напоі ў высокіх і тонкіх шклянках, ўдзельнікі вып'юць на 20% менш. Выкарыстаньне лыжак вялікага памеру прыводзіць да павелічэння зъедзенага на 14,5%, а вось цяжкія талеркі, цяжкія прыборы, цяжкія шклянкі вядуць да памяншэння зъедзенага. Падыграйце вашаму мозгу: больш салаты вы зъясце зь вялікай зялёной талеркі, а менш пасты ці рысу – зь невялікай чорнай ці чырвонай.*

Сіні і блакітны колеры талеркі мацней за ўсё зьніжаюць апэтыт і памяншаюць колькасць зъедзенага на 15%. Кава ў сініх і шкляных кубках здаецца менш горкай, а вось белыя кубкі падсвядома павялічваюць яе гаркату. Гарбата ў празрыстым посудзе здаецца менш гарачай, гарбата зь лімонам духмянейшая ў жоўтым кубку, а напой ў сініх кубках лепей спаталаюць смагу.

Салодкія дэсэрты на белай талерцы здаюцца на 7% саладзейшымі і на 13% смачнейшымі, чым на чорнай. З чырвонай талеркі

мы зъядаем менш дэсертаў, а з чырвоных кубкаў выпіваєм менш салодкіх напояў, у падштурхоўваюць вас да пераяданьня?

### Пытаныні і заданыні

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 выміраем сваю вагу і індэкс масы цела (ІМТ). Гэты індэкс са старэлы і часцяком зъяўляецца толькі крыніцай стрэсу. Чаму? ІМТ – вельмі грубы ўсярэднены паказынік, які выкарыстоўваецца для дасьледаваньня вялікіх груп людзей, пры гэтым съціраюцца іх індывідуальныя адрозненіні. Для пэrsанальнай ацэнкі гэты індэкс выкарыстоўваець нельга: рэч у тым, што з пункту гледжаньня ІМТ няма падзелу паміж цяглічнай і тлушчавай тканкай. Чалавек зь лішкамі тлушчамі і атлет з разывітой мускулатурай будуць мець аднолькавы ІМТ, а адначасовая страта цягліц і павелічэнне тлушчы зь цягам часу можа нават не адбіцца на ІМТ.



*Наш мозг ці, напрыклад, ныркі ня могуць заўважна мяняць сваю вагу на працягу жыцця. Толькі тлушчавая тканка, цяглічная і колькасць вадкасці (водна-солевы баланс) даюць ваганыні вагі.*

Калі гаворка ідзе пра тлушчавую масу, трэба ўлічваць дзівье яе галоўныя разнавіднасці – падскурны і вісцэральны тлушч. Вісцэральны тлушч разъмяшчаецца ў поласцях цела і вельмі небяспечны для здароўя, пры гэтым яго цяжка выявіць. Падскурны тлушч разъмяшчаецца ў падскурна-тлушчавай клятчатцы, для яго мае значэнне ня толькі колькасць, але і характар разъмеркаваньня. Разъмеркаваньне залежыць як ад генетычных асаблівасцяў, так і ад гарманальнага статуту. Напрыклад, «ніжні» тлушч на ягадзіцах валодае ахоўным дзеяннем, а вось павышэнне тлушчавай праслойкі па контуры твару (паўмесяцовых твар) можа быць звязана зь лішкам картызолу. Хара-

ктар разъмеркаваньня тлушчавай тканкі не залежыць ад велічыні IMT.

*Праведзеныя дасьледаваньні на сумаістах паказалі, што нават у вельмі тоўстых, але фізычна актыўных спартсменаў назіраецца добрая адчувальнасць да інсуліну, а вось у быльых сумаістаў адчувальнасць ужо горшая — і больш вісцэральнага тлушчу.*

Колькасць цяглічнай масы — таксама вельмі важны паказынік здароўя чалавека. Чым больш цягліцаў, тым менш рызыкаў для здароўя і даўжэйшая працягласць жыцця. Праблема ў тым, што з узростам ахоп кандавінаў можа асабліва не мяніцца: цягліцы замяшчаюцца тлушчам, і чалавек гэтага не заўважае. Адыліж страта цягліц (саркапенія) — гэта адна з самых сур'ёзных, але разам з тым цалкам перадухільных пагроз для здароўя.

Для ацэнкі здароўя трэба дакладна ацаніць колькасць і разъмеркаваньне кожнага віду тлушчавай тканкі, іх суадносіны і колькасць цягліц. Для зручнасці давайце ўявім, што тлушч і цягліцы канкуруюць за пажыўныя рэчывы, якія знаходзяцца ў крываі. Калі перавагі мае тлушч, то энэргія ідзе туды, цягліцы — да цягліц. Перапаўненне тлушчавых клетак узмацняе вылучэнне супрацьзапаленчых малекул і павялічвае рызыкі для здароўя. Атрымліваецца, што нам трэба стаць цяглічна-дамінантнымі.

Недасып дае фору тлушчу: пры недастатковай колькасці сну цягліцы горш паглыняюць глюкозу, а тлушч лепш. А вось рэгулярныя трэніроўкі на працягу паўгода прыводзяць да зьмены актыўнасці генаў тлушчавай тканіны, і яны пачынаюць меней запасіць тлушч.

Такім чынам, здаровы лад жыцця яшчэ і ў тым, каб даць перавагі цягліцам, і дасягаецца гэта систэмным працяглым падыходам.

*А што дамінует ў вас?*

## Структура цела

Пры адной і той же вазе не заўсёды можа быць адноўкавая 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 IMT маюць лішак вісцэральнага тлушчу, да 10% мужчынаў і жанчынаў маюць выяўлены лішак вісцэральнага тлушчу. Нават худыя мадэлі могуць мець яго лішак. Такі стан называецца «худы тлусты», або TOFI — Thin Outside, Fat Inside.

Тоfi — гэта як чалавек-бомба: праз нармальную вагу ён нават не падазрае, што яму нешта пагражае. Пры гэтым над ім «навісаюць» усе праявы мэтабалічнага сындрому: артэрыяльная гіпэртэнзія, цукровы дыябет, сардэчна-сасудзістая захворваньні, рак, дэпрэсіі і інш. Дасьледаваньні паказалі, што 22% мужчынаў і 8% жанчынаў мелі лішак вісцэральнага тлушчу нават пры нармальным абёме таліі. МРТ паказвае значныя ваганыні вісцэральнага тлушчу: у двух людзей аднаго ўзросту, полу, росту, масы цела вісцэральны тлушч складае ад 5,86 да 1,65 літраў. Значная розніца, праўда? Важна, што ў такіх людзей значна павышаныя рызыкі для здароўя і ёсьць зьмены ў аналізах: у 10-27% асобаў са звычайнай масай цела сустракаюцца інсулінарэзістэнтнасць і дысыліпідэмія.

Адваротны стан «тоўсты ня тлусты» — гэта FOTI — Fat Outside, Thin Inside, або мэтабалічна здаровае атлусыценьне. Ад 10 да 40% пацьентаў маюць пры лішку вагі нармальная паказынікі вугляводнага абмену, ліпіднага профілю, артэрыяльнага ціску, узроўню глюкозы, С-рэактыўнага бялку і адчувальнасці да інсуліну. Але лічыцца, што пры IMT > 30 кг/м<sup>2</sup> рэальная распаўсюджанасць гэтага стану ня больш за 5-15%. Пры дасьледаваньнях у такіх людзей няма лішку вісцэральнага тлушчу, а лішняя вага ў іх — за кошт падскурнага. Таксама яны захоўваюць высокі ўзровень фізычнай актыўнасці.

Аднак вага ня можа расці бясконца: дасьледаваньне блізнятаў давяло, што пры дасягненні 20% тлушчу ў мужчынаў і 39% у жанчынаў вісцэральны тлушч пачынае актыўна расці. Таму мужчынам нават пры нармальных аналізах ня варта мець працэнт тлушчу вышэй за 15%.

Залішняя вага — гэта ня проста касмэтычны недахоп, гэта сур'ёзнае павелічэнне рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябету, дэпрэсіі, пухлінавых захворваньняў. Напрыклад, у пажылых жанчынаў нават зь невялікім атлусыценьнем рызыка раку маткі ў 10 разоў вышэй, чым пры нармальнай вазе.



**Выяўнае атлусьценьне скарачае працягласыць жыцьця да 9 гадоў. Кожны кіляграм, які вы скінече, падаўжае ваша жыцьцё на 3-4 месяцы.**

Падабаецца нам гэта ці не, але цяпер структура цела зьяўляеца адным з ключавых паказнікаў сацыяльнага статусу чалавека. Успрыманье статусу адбываеца на падкорцы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмства, а ад ацэнкі статусу залежыць і камунікацыя, і разъмеркаванье рэурсаў. Дык вось, кожны лішні кіляграм вагі ў сярэднім адымает ад зарплаты 1%, незалежна ад полу, групы, сацыяльнага становішча. Самае непрыемнае, што праблема можа пачынацца ўжо ў дзяцінстве. Дзеци, якія пакутавалі ад атлусьценьня, пасталеўшы, атрымліваюць заробак на 18% менш, праста поўныя — на 4% менш. Гэта звязана з тым, што яны атрымліваюць менш навыкаў, чым аднагодкі.

**Вісцэральны тлушч.** У 1947 годзе прафэсар Жан Ваг апублікаваў работу, дзе адзначыў, што рызыка гіпэртэнзіі, ССЗ, падагры, дыябету залежыць ня столькі ад масы цела, колькі ад разъмеркаванья тлушчу, і можа сустракацца ў пацыентаў са звычайнай масай цела. Пасыля было ўстаноўлена, што менавіта вісцэральны тлушч — прычына развіцця многіх захворваньняў, і што залішняя колькасць вісцэральнага тлушчу можа быць і ў худых, і ў тоўстых. Вісцэральны тлушч больш супрацьзапаленчы, больш інэрваваны, мае больш высокі ўзровень ліполізу, упłyвае на ўзровень систэмных гарманаў: лептыну, адышпанектыну, палавыя гармоны. Застаецца пытанье: чаму ён усё ж узынікае?

### Існуе некалькі тэорый, чаму расьце вісцэральны тлушч

Першая — гэта «перапаўненіе», калі нарастает інсульнірапрэзістэнтнасць печані, цягліц, тлушчавай тканины, і тлушч адкладаецца ў «экстапічных» месцах: сальнік, печань, цягліцы, падстрайніца і інш. А яго адрозненіе ад падскурнага тлушчу ўласцівасці тлушчачацца нетыповай лакалізацыяй. У гэтым меркаваньні ёсьць рацыянальнае зерне: «мэтабалічна здаровае атлусьценьне» ня можа быць якім заўгодна вялікім: калі перавышэнне масы цела большае за 15%, то вісцэральны тлушч пачынае павялічвацца. Аднак

гэта не тлумачыць фэномэну «худых тлусцых».

Другая тэорыя пра тое, што вісцэральны тлушч пачынае расыці пры гарманальных парушэннях: лептынрапрэзістэнтнасці і інсульнірапрэзістэнтнасці. Бо лептын, акрамя ўсё іншага, яшчэ і «рэгуліроўшчык» тлушчу, які ўпłyвае на характар яго адкладаў. Свой унёсак робіць парушэнне работы палавых гарманонаў і картызол.

Схільнасць менавіта да вісцэральнага атлусьценьня часцей выяўляеца ў мужчынаў, асабліва пры недасыпіе і хранічным стрэсе. У вісцэральных тлушчавых клетках больш рэцэптараў да картызолу, таму пры стрэсе яны растуць хутчэй за ўсё. Картызол павялічвае тлушч у жываце, верхній палове цела і менш за ўсё — у нагах. Дэфіцит тэастастэрону, які бывае пры стрэсе, пагаршае працэс. А чым шырэйшая талія і больш вісцэральнага тлушчу, тым меншы ўзровень тэстестэрону.

Трэцяя, эвалюцыйная тэорыя тлумачыць унікальныя ўласцівасці вісцэральнага тлушчу праз імуналагічную функцыю сальніка. Сальнік — гэта зморшчына вісцэральнай брушыны, якая грае важную ролю ў імунітэце — яна фільтруе кроў ад кішачніка. Імунныя клеткі сальніка адрозніваюцца больш выяўленым тлушчавым абменам і высокай супрацьзапаленчай актыўнасцю. І гэта нядзіўна, бо ў кішачніку велізарная колькасць антыгенаў! Сальнік называюць «паліцэйскім жывата» — ён можа абараніць ад запалення органы і нават стрымліваць распаўсяджванье запалення па брушной поласці. Такія ўласцівасці сальніка дапамагалі ў асяроддзі з вялікай колькасцю кішачных інфекцыяў.



**Што адбываеца цяпер, у часы лепшай гігіены і меншай разнастайнасці мікрафлёр?** Запаленіе ў кішачніку першапачатковая выклікаюць не мікрабы, а нездарае харчаванье.

Канцэнтраваныя насычаныя тлушчы, фруктоза, высокаканцэнтраваныя вугляводы негатыўна ўпłyваюць на мікрафлёр, што прыводзіць да развіцця постпрандыяльнай «мэтабалічнай эндатаксэміі», якая выяўляеца ў павышэнні ўзроўню цыркуляцыі ў крыві ліпаполіцукрыва і іншых запаленчых маркераў на працягу пяці гадзін пасля яды. Звярніце ўвагу, што вінаватыя не вузлы яды.

гляводы самі па сабе, а іх удзельная каля-  
рынай шчыльнасьць.

Такім чынам, падвышаная актыўнасьць сальніка на тле хранічнага запалення пры-  
водзіць да дэкампэнсацыі яго ахоўнай фу-  
нкцыі, утвараючы заганнае кола: больш за-  
палення — больш вісцэральнага тлушчу —  
больш запалення.

Колькасць тлушчавай тканкі не зададзе-  
ная генэтычна. Яна рэдка фармуецца да на-  
раджэння і яе колькасць малая да пад-  
леткавага ўзросту. Але пры наборы тлушчу  
больш за 20% у мужчынаў, 39% у жанчынаў  
вісцэральная тканка пачынае моцна расыці,  
а недасып, стрэс і зыніжэньне тэстастэрону  
павялічваюць яе ўзровень. Пры розных экс-  
тремальных «сушках» можна зыніць коль-  
касць падскурнага тлушчу, але больш ус-  
тойлівы вісцэральны тлушч застаецца — ус-  
помніце атлетаў з выпнутымі жыватамі.

Менавіта зыніжэньне вісцэральнага тлушчу,  
а ня проста схудненне, зынікае рызыку для  
здароўя. Чым меней тлушчу ў лёгкіх, тым  
лягчэйшае цячэнне астмы; чым меней тлуш-  
чу ў падстраўніцы, тым лепшая адчуваль-  
насьць да інсуліну; чым меней тлушчу ў пе-  
чані, тым лепей усяму арганізму. Вісцэраль-  
нае схудненне — гэта самае здаровае схуд-  
ненне: зъмена харчаванья, добры сон, фі-  
зычная актыўнасьць.

### Вісцэральны тлушч

Вісцэральны тлушч і агульны тлушч мож-  
на вымяраць рознымі спосабамі. Самы дак-  
ладны зь іх — гэта рэнтгенаўская вымярэнь-  
не структуры цела, дзе можна ацаніць тлуш-  
чавую, цяглічную і касцянную тканкі (DEXA).  
Але для паўсядзённага выкарыстання добра  
пасуе і антрапамэтрыя, і зъмешаныя споса-  
бы, а таксама УГД.

Для вымярэньняў вам спатрэбіцца санты-  
мэтровая стужка і паўгадзіны часу. Рэкамэ-  
ндуецца праводзіць такія вымярэньні раз на  
адзін-два тыдні.

**Абхоп таліі.** Вымерайце абхоп таліі з дапа-  
могай мернай стужкі без адзеняня. Акруж-  
насьць таліі павінна быць вымераная пася-  
рэдзіне паміж ніжнім краем ніжняга рабра  
і вяршынія падуздышнага грэбеня (верхняя  
костка таза, яе відаць у нас збоку). Пастаў-  
це ногі разам, руکі расстаўце ўбакі, дыхайце  
спакойна, вымярайце ў канцы выдыху. Кожны  
замер паўтарайце двойчы, і калі паміж

імі розніца ў сантымэтар, то бярыце сярэд-  
ні вынік.

**Для мужчынаў:** норма — 94 см, павышаны  
паказынік — да 102 см, звыш 102 см — крыйчы-  
ны паказынік.

**Для жанчынаў:** норма — да 80 см, павышаны  
паказынік — да 84 см, звыш 88 см — высокая  
рызыка для здароўя.

Чым шырэйшая талія, тым большая рызы-  
ка разъвіцца хваробаў сэрца, палавой сис-  
тэмы, раку. Кожныя 5 сантымэтраў на таліі  
павялічваюць рызыку заўчастнае съмерці на  
17%. Нават невялікае зъмяншэнне таліі ка-  
рыснае для здароўя.

**Абхоп съцёгнаў.** Вымерайце з дапамогай  
мернай стужкі акружнасьць съцёгнаў у са-  
мым шырокім месцы (ніжэй за вялікія съце-  
гнавыя бугры).

**Сярэднія значэнні:** 90–107 см — мужчынскія  
съцёгны, 90–110 см — жаночыя съцёгны.

Занадта вузкія съцёгны ў жанчынаў павя-  
лічваюць рызыку дыябету, гіпэртэнзіі і жоў-  
цекамянёвой хваробы. Нармальныя памеры  
ягадзіц зъвязаныя з лепшым ліпідным про-  
філем і меншай рызыкай шэрагу захворвань-  
няў, ад сардэчна-сасудзістых да некаторых  
відаў раку. Гэтая сувязь больш харктэрная  
для жанчынаў, чым для мужчынаў. Памер  
ягадзіц залежыць як ад разъвіцца цягліц,  
так і ад тыпу адкладу тлушчу.

**Суадносіны талія-съцёгны.**

**Для мужчын:** норма 0,9 (0,88–0,92), павышаны  
паказынік — 0,92–1,0, больш за 1,0 — атлусь-  
ценіне.

**Для жанчын:** норма 0,7 (0,68–0,77), павышаны  
паказынік — 0,75–0,85, больш за 0,85 — ат-  
лусьценіне.

Гэты паказынік зъвязаны з нізкай рызыкай  
разъвіцца дыябету, сардэчна-сасудзістых за-  
хворваньняў і гармон-залежных ракаў (у же-  
нчынаў яечнікаў і грудзей, у мужчынаў —  
падкарэнніцы), з нармальнай фэртыльнасцю  
і большай прывабнасцю.

**ABSI індэкс** ([www.absicalculator.eu](http://www.absicalculator.eu)). Ін-  
дэкс формы цела паказвае адносіны па-  
між аб'ёмам таліі, ростам і вагой. Формула  
складаная, скарыстаецца калькулятарам, які  
ёсьць на сایце. Акрамя лічбаў, гэты індэкс  
яшчэ дае і ацэнку рызыкаў: чым вышэй ліч-  
ба, тым вышэй рызыка хваробаў.

У мяне ён роўны 0,76. Гэтая лічба азначае,  
што ў мяне рызыка хваробаў меншая, чым  
у сярэднім (сярэдняя рызыка = 1).

**Акружнасьць шыі.** Вымерайце з дапамогай мернай стужкі акружнасьць шыі ў самым вузкім месцы. Звычайна акружнасьць шыі вымяраюць паміж сярэднім шыйным пазванком і сярэдзінай шыі съпераду крыху ніжэй за выступ гартані.

Для мужчын: оптымум — да 35,5 см, норма — да 40 см, павышаны паказынік — ад 45 см.

Для жанчын: оптымум — менш за 32 см, норма — да 34,5 см, павышаны паказынік — 40 см.

Аптымальны (нормальны) абхоп шыі — паказынік нізкае рызыкі мэтабалічных парушэнняў. Чым таўсьцейшая шыя, tym ніжэйши ўзровень «добра» халестэрину і горшая адчувальнасьць да інсуліну, мацнейшая рызыка мэтабалічных парушэнняў, падвышанага ціску і рызыкі апноэ.

*Павелічэньне абхопу шыі ў спартоўцаў, якія прыцэльна прымяняюць практикаваньні для яе ўмацаваньня, не звязаная з ростам рызыкі.*

**Суадносіны рост-талія.** Для гэтага абхоп жывата ў см дзеляць на рост у см. Можна зваротным способам разылічыць ідэальную талію для дадзенага росту і вылічыць, колькі сантымэтраў трэба прыбраць для дасягнення нормы.

Паказынікі: 0,40–0,48 — норма, 0,48–0,56 — павышаны паказынік, больш за 0,57 — крытычна высокая рызыка мэтабалічных парушэнняў.

**Вышыня жывата.** Вышыня жывата — гэта найменшая адлегласць паміж двума гарызанталямі: той, якая ляжыць на паверхні жывата, і той, якая датыкаецца пазванка съпіны. Вымяраць трэба, прыціснуўшыся съпінай да падлогі і сагнуўшы ногі ў каленях, на ўзоруні крыжа. Норма — да 25 сантыметраў. Вышыня жывата больш за 25 см — гэта рызыка разъвіцца хваробы Альцгаймера.

**Інструмэнтальная і лябараторная мэтады.** Залаты стандарт ацэнкі структуры цела — гэта DEXA-сканаванье (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry). Але гэта дорага, звязана з апраменяваннем і не заўсёды даступна для ацэнкі дынамікі.

Вымярэнье біяэлектрычнага супраціву (біяімпэданс) дае памылкі да 10% пры паравананьні з DEXA. Чым менш электроды, tym горшая дакладнасьць вымярэння, але шалі з 8 электродамі паказваюць досыць высокую дакладнасьць, да 94% карэляцыі з DEXA.

Біяімпэданс карысны, калі адсочваць дынаміку на адным апараце з адноўкавымі

ўмовамі, але чым мацней ваш целасклад адразыніваецца ад сярэдніх значэнняў, tym вышэйшай будзе яго памылка. У худых біяімпэданс пераацэньвае сухую масу цела і недаацэньвае яе ў поўных.

На біяімпэданс упłyваюць і ўмовы яго праўядзеня. Так, нават невялікае абязводжванье на 5 кг прынікае сухую масу цела і завышае ўтрыманье тлушчу, прыём ежы можа завысіць ўтрыманье тлушчу на 4,2%, фізычная актыўнасьць нават за 2 гадзіны да зьмены можа прывесці да пераацэнкі сухой масы цела да 12 кг.

*Ультрагукавое дасыледаванье можа ацаніць шэраг маркераў вісцэральнага атлусьценыя.*

Спачатку робім дасыледаванье печані: лінейныя памеры, прыкметы тлушчавага гепатозу, стан жоўцевага пухіра.

Затым вымяраем таўшчыню эпікардыяльнага тлушчу (рызыкі растуць пры лічбе больш за 5 мм), колькасць якога карэлюе з узорунем вісцэральнага тлушчу, і таўшчыню пэрыкардыяльнага тлушчу (сардэчныя рызыкі).

Пасля чаго вымяраем адлегласць паміж белай лініяй жывата і пярэдняй съценкай аорты (больш за 100 мм — вісцэральнае атлусьценые).

Дадаткова можна разылічыць індэкс тлушчу брушной съценкі (ITBS) — гэта адносіны максімальнай таўшчыні перадбрушнога тлушчу да мінімуму таўшчыні падскурнага тлушчу. Гэтыя паказынікі проста вымяраць у дынаміцы (лепш на адным апараце ў аднаго спэцыяліста).

УГД печані і падстраўніцы важныя для ацэнкі правільнага паходаньня. Да 25% хворых з тлушчавай хваробай печані могуць не пакутаваць на атлусьценыне, але мець інсуліна-рэзістэнтнасць. Тлушчавая хварoba шырокая распаўсюджаная: бывае ў кожнага трэцяга чалавека. Прыкметай гепатозу зьяўляецца павелічэньне памераў печані, пры павышэнні фэрмэнтаў трэба выключыць вірусныя гепатыты ды іншыя іх формы. Таксама назіраецца дыфузнае павышэнне рэхагеннасці печані, зяністасць парэнхімы і да т. п.

УГД падстраўніцы таксама можа паказаць прыкметы назапашваньня ў ёй тлушчу, што папярэднічае зъяўленню цукроўкі. «Глустая» падстраўніковая залоза прайяўляеца павелічэннем яе памеру, дыфузным павышэннем рэхагеннасці органа. Колькасць панкрэатычнага тлушчу зваротна пратарційная сакрэ-

*цы інсуліну, узровень якога нармалізуецца пры зьніжэнні тлушчу ў падстраўніцы.*

Доктар, задуменна: «Пацыенты... Уга, печань у вас здаровая!» — «Але ж гэта добра?» — «На жаль, я кажу аб памерах!»

Многія з вас, напэўна, елі тлустую печань. Фуа-гра — гэта печань качак ці гусей, гвалтоўна перакормленых вугляводамі і зачыненных у клеткі. Лад жыцьця шматлікіх з нас нічым не адрозніваецца ад ладу жыцьця качак, выгадаваных пшаніцай для атрыманьня тлустай печані: нерухомасць і частае гіпэркалярыйнае харчаваньне высокавугляводнай ежай. Адно адрозненіне — мы робім гэта добраахвотна.

У норме ў печані зъмяшчаецца калія 5% тлушчу, і перавышэнніе гэтага невысокага парога ўжо выклікае праблемы са здароўем, якія доўгі час працякаюць утоена. Людзі, якія пераядаюць і вядуть маларухомы лад жыцьця, могуць атрымаць сваё «фуа-гра» ўсярэдзіне ў выглядзе тлушчавай дыстрафіі печані. Добрая навіна — тлушчавая дыстрафія печані цалкам зварачальная: худніце вы — худніе і печань, і гэты працэс можна кантроліраваць па УГД.

### Падскурны тлушч

У агульным аб'ёме тлушчавай тканіны вісцэральны тлушч у норме складае ня больш за 8–10%, большая частка — гэта падскурны тлушч. Хоць падскурны тлушч і спрабуюць «спаліць», у нармальных прапорцыях ён карысны для здароўя: выпрацоўвае многія карысныя гармоны, напрыклад адьпанектын, якія зьніжаюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябету. Пры старэнні колькасць падскурнай тлушчавай клятчаткі памяншаецца прапарцыйна ўзросту.

*Выдаленне падскурнага тлушчу пры ліпасакцыі не прыводзіць да паляпшэння стану чалавека, а вось рызыка съмерці ўзрастает ў некалькі разоў, прычым рызыка вышэйшая для мужчынаў.*

Яе разьмеркаваньне і колькасць можна ацаніць дакладна — каліпрамэтрыяй, а прыблізна — візуальна, падышоўшы да люстэрка.

У мужчынаў:

30% і больш тлушчу — выступае жывот, талія шырэйшая за съцёгны і зьніклыя пад тлушчам цягліцы (атлусьценіне);

25% адпавядае шырокай таліі і невялікаму жывату (лішняя вага);

20% — гэта гладкі прэс, але без прыкметных кубікаў, вылучаюцца асобныя цягліцы (здаровы выгляд);

15% — часткова акрэсленая верхня кубікі прэсу, добра вылучаюцца асобныя цягліцы, але вянознасьці рук і ног няма (спартыўны выгляд);

10% — выразна бачныя ўсе кубікі прэсу, вянознасьць канцавінаў, выразна вылучаюцца ўсе цягліцы (атлетычны выгляд).

Для мужчынаў нармальны працэнт тлушчу ад 10 да 17%, небяспечным для здароўя зьяўляецца зъніжэнніе меней за 8%.

У жанчынаў:

40% і больш тлушчу — выступае жывот, страта формаў, рост бакоў (атлусьченіне);

35% — захаваньне формы, невялікі жывот, рост съцёгнаў (лішняя вага);

30% — аб'ём на съцёгнах і таліі, жаноцкія формы (здаровы выгляд);

25% — съцёгны меншыя, захаваньне жаночай фігуры і грудзей (ладнасьць);

20% — бачныя бакавыя лініі прэса, меншыя грудзі, вылучаюцца асобныя цягліцы (спартыўны выгляд).

Нармальным працэнтам тлушчу ў жанчынаў лічыцца 20–29%.

Менш за 20% тлушчу ўжо выглядае эстэтычна ня вельмі прывабна. Зъніжэнніе тлушчу менш за 13% (калі бачныя кубікі прэсу) вядзе да заўажнага зъніжэння эстрагену, парушэння мэнструальнага цыклу, зънікнення авуляцыі ды іншых небяспечных для здароўя наступстваў.

Акрамя агульнай колькасці, важнае і разьмеркаваньне падскурнага тлушчу. Ідеальная фігура — гэта мінімум тлушчу на таліі, плоскі жывот і вытаркляя ягадзіцы. Добра худнець у таліі, але ня вельмі добра худнець у съцёгнах. «Карысны» тлушч бывае розны, напрыклад, асабліва вылучаецца ягадзічны або ягадзічна-съцегнавы тлушч. Чым больш яго колькасць (абхоп съцёгнаў), тым менш рызыка дыябету і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Ягадзічная тлушчавая тканка зъвязаная зь лепшай адчувальнасцю да інсуліну, зь лепшым ліпідным профілем. Нават у мужчынаў колькасць тлушчу тут зваротна прапарцыйная ўзроўню С-рэактыўнага бялку.

Што ж робіць гэты тлушч асаблівым? Гэты тлушч мае іншы профіль актыўнасьці важ-

ных генаў: выдзяляе больш супрацьзапаленых малекул, а таксама можа працаўаць як «буфер», паглынаючы лішак свабодных тлустых кіслот, — гэта важны чынънік развіцьця інсулінарэзістэнтнасці. У людзей, якія страваюць ягадзічны тлушч, растуць мэтабалічныя рызыкі.

*Цікава, што ў мышэц перасадка такога тлушчу перадухіляла развіцьцё інсулінарэзістэнтнасці і запаленіня на высакатлушчавай дывеце.*

Гармоны кіруюць фігурай рознымі спосабамі, напрыклад упłyваючы на экспрэсію адрэнарэцэптараў бэта-1 (спальвае) і альфа-2 (набірае) у тлушчавых клетках. Колькасць рэцэптараў да эстрагенаў нашмат вышэйшая ў зоне ягадзіц, чым у жываце. Эстрагены павялічваюць колькасць альфа-2 у вобласці грудзей і ягадзіц і памяншаюць у вобласці таліі і ног. На жаль, лякальнае тлушчаспаленіне практычна немагчымае. У тых частках цела, дзе больш альфа-2, чым бэта-1, тлушч будзе сыходзіць пры тлушчаспаленіі слабей, чым у іншых месцах, — розніца можа быць сяміразовая!

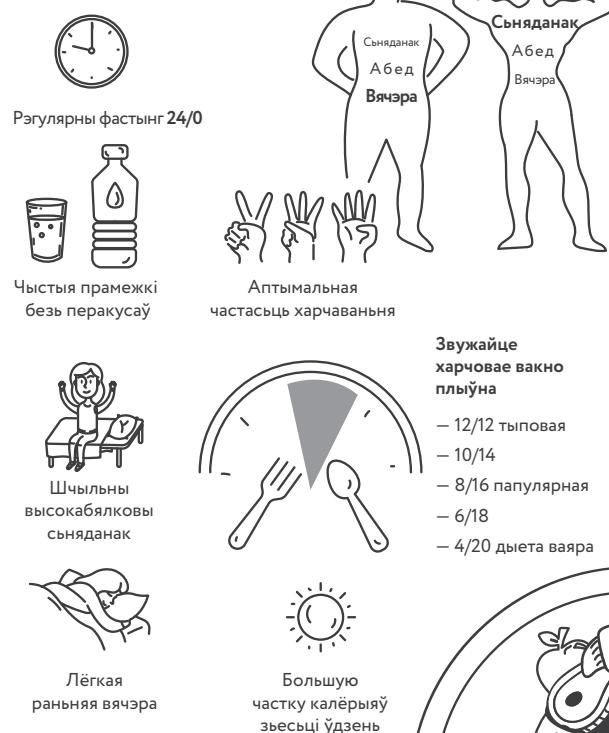
Праблемныя месцы могуць сыходзіць толькі пры моцным зьясіленыні, што шкодна для здароўя. Пры гэтым хранічны стрэс прыводзіць да таго, што «праблемныя» месцы будуць яшчэ мацней назапашваць тлушч: картызол мяняе судносіны адрэнарэцэптараў, так пры стрэсе альфа-2 становіцца больш у верхній палове цела. А вось гармоны шчытавіцы і тэстастэрон павялічваюць адчуваўльнасць бэта-2 рэцэптараў, таму пры дастатковым узроўні тэстастэрону мужчынам нашмат лягчэй скінуць вісцэральны тлушч, ды і схуднець у цэлым. Гостры стрэс можа дапамагчы паскорыць тлушчаспаліванье і ў праблемных зонах.

Пазбягайце працяглых галодных дыетаў і хранічнага стрэсу — яны могуць «пераплавіць» структуру цела і павялічыць колькасць праблемных зонаў.

### Пытаныні і заданыні

1. Колькі вы важыце?
2. Якія ў вас судносіны талія-сьцёгны?
3. Які ў вас адсотак падскурнага тлушчу?

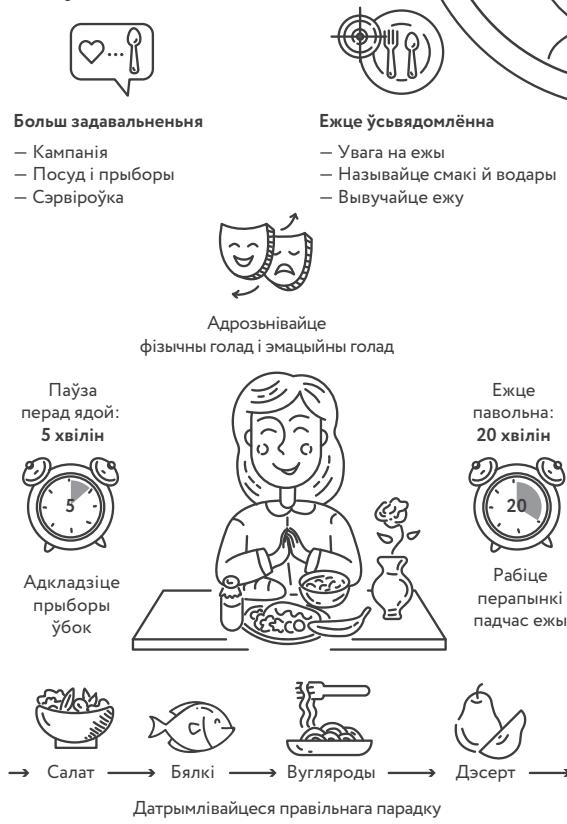
## Калі есьці? Рэжым харчаваньня



## Што есьці? Выбар прадуктаў



## Як есьці? Рытуал ежы



## Колькі есьці? Кіраваньне каляражам



# РАЗДЗЕЛ 5

## Рухальная актыўнасць

### 1. «Маларухомы» мозг

Уявім сабе тыповы лад жыцьця сучаснага гарадзкога чалавека: раніцай гараджанін устае, едзе на працу, дзе праводзіць седзячы за сталом восем гадзінаў, адцягваючыся на каву і абед, затым едзе назад дадому, таксама седзячы, бавіць час у фатэлі перад экранам ці зь сябрамі за сталом. У лепшым выпадку пару разоў на тыдзень ходзіць у сілоўню і, магчыма, пагуляць у парк на выхадных. Стамляючыся ад сядзення, аддае перавагу адпачынку на канапе напаўлежачы.

Гэта — маларухомы, сядзячы лад жыцьця, пагроза здароўю і самаадчуванью, прычына нізкай энэргічнасці. Чым меней мы трацім энэргіі, тым болей стомленымі пачуваемся.

Праблема ўласна ў сядзені: атрымліваецца, што больш за дзесяць гадзінаў на дзень чалавек сядзіць, і гэта прыводзіць да безылічы неспрыяльных праяваў, у тым ліку і не звязаных зь лішнім вагой: болі ў сьпіне, артэрыяльная гіпэртэнзія, гемарой, дэпрэсія і многое іншае.

Цяпер уявім чалавека, які жыве па падобным графіку, але ўключае ў свой лад жыцьця больш руху: робіць з раніцы зарадку, на працу едзе роварам або выходзіць на прыпынак раней, каб прыйсціся пешшу, карыстаецца лесьвіцай замест ліфта, ходзіць, размаўляючы па тэлефоне, частку працы робіць стоячы, сустракаецца зь сябрамі за тэнісам ці прабежкай, трymае дома гіру, каб раз на дзень бадзёра яе пакідаць, можа глядзець серыял на велатрэнажоры, любіць адпачываць актыўна.

Гэта — актыўны лад жыцьця, абарона здароўя, крыніца энэргіі і матывацыі кожны дзень.

Ня варта прыдумляць, што для руху ў нас няма часу. Мы нарадзіліся для руху і можам паўнавартасна жывць, рухаючыся больш. Як

слушна кажуць, практикаваныні могуць замяніць шмат лекаў, але ніводны зь іх не заменіць практикаванняў.

Паглядзіце на сябе ў лютэрка: вы можаце ўбачыць, як фізычна актыўнасць зъмяніла нас у працэсе эвалюцыі. На нашым целе ёсьць некалькі дзясяткаў прыкметаў, напрыклад, доўгія ногі, адсутнасць футра, пашыраныя потавыя залозы, вузкая талия, якая дазваляе махаць рукамі пры бегу, вялікія ягадзічныя цягліцы, форма чэрата, астуджальная кроў (у жывёлаў систэма астуджэння працуе горш), патылічная звязка, якая стабілізуе галаву, невялікая пятаўца (пятавая косьць), адмысловае ўладкаваныне элястычных звязкаў — усё гэта прынадлы для трывуничасці пры бегу. Каля двух мільёнаў гадоў таму насы прыдліглі бегма на доўгай дыстанцыі загнаць жывёлаў да зьнясілення і так палявалі. Таму наша цела ідэальна прыстасаванае для працяглага бегу.

З фізычнай актыўнасцю шчыльна звязаныя многія органы і систэмы, у тым ліку мэтабалізм і функцыянаваныне галаўнога мозгу. Мы проста створаныя для руху: 80% нашага цела і 80% мозгу «працуе на рух», а 40% цела — гэта цягліцы.

У працэсе эвалюцыі ішоў адбор на трывуничасць і рухомасць; той, хто ня рухаўся, — гінуў. Цывілізацыя прынесла нам магчымасць перасоўвацца на тысячи кіляметраў, пры гэтым мы рухаемся ўсё менш і менш. Грамадзкі і асабісты транспарт, цягнікі, самалёты — усё гэта скарачае нашу рухальную актыўнасць. Замест карыстання лесьвіцамі мы ездзім на ліфтах, а рост насельніцтва ў гарадах прывёў да таго, што вуліца становіцца загазаваным, шумным і небяспечным месцам, што, натуральна, зъмяншае наша жаданыне персоўвацица па ёй пешшу.

Наша праца стала амаль цалкам разумовай — ня толькі ў офісе, але й дома. Мы купляем ежу, якую нам прывозіць кур'ер, посуд мые пасудамыйная машына, адзеньне мые пральная машына, прыбірае робат-пыласос. Шмат часу мы бавім не на вуліцы, а ў памяшканьнях, дзе заўсёды ёсьць магчымасць прысесьці.

! Наша культура вучыць, што «ў нагах праўды няма», а выхаваньне дзяцей спыняе высокі ўзровень актыўнасці і гульні, прымушае сядзець ціха і абмяжоўваць рухі. Так наш мозг прывучаецца да таго, што трэба паводзіцца скавана, нерухома, і робіцца «маларухомым».

У сярэднім 30–50 % людзей вядуць маларухомы лад жыцця, а яшчэ 20–40 % хоць і рухаюцца больш, але гэтага ўсё роўна недастаткова для падтрымання аптымальнага здароўя. Рух — гэта натуральная чалавечая патрэба, такая ж, як патрэба ў ежы, вадзе, бясьпецы або інтэрнэце. Многія людзі недаацэньяваюць пагрозу дэфіцыту фізычнае актыўнасці, прытым што менавіта адсутнасць руху зьяўляецца адной зь вядучых прычынай неінфекцыйнай хворнасці і пашкоджвае практычна ўсе органы і систэмы арганізма.

Фізычная дэтрэнаванасць — гэта чынънік рыхыкі заўчастнага старэння. Стан наших цягліцаў шмат у чым вызначае наш біялягічны ўзрост. Як гаворыцца ў анекдоце: «Трэнер сказаў, што спорт дадасць мне некалькі гадоў жыцця, і гэта праўда. Я зрабіў 10 адцісканняў, і па адчуваньнях мне 85». Чым ніжэйшая ваша трывушчасць, тым вы сапраўды «старэйшыя». Слабы — значыць, стary. Моцны — значыць, малады, незалежна ад вашага пашпартнага ўзросту. Станавіцца мацнейшымі!

Дэфіцыт руху — гэта чацвёрты па значнасці чынънік рыхыкі съмерці: кожны трэці дарослы ў съвеце рухаецца недастаткова і 9 % усіх заўчастных съмерцяў у съвеце звязаныя менавіта зь недахопам руху. Яшчэ са школьніх часоў, калі дзеці з хваробай вызваліліся ад фізкультуры, існуе міт: калі вы захварэлі, то найлепшым выйсцем будзе ляжаць і меней рухацца. Гэта ня так. Рухацца важна ня толькі для зыніжэння рыхыкі захворваньняў, але й хворым людзям.

Напрыклад, нават пры ракавых захворваньнях сілавыя трэніроўкі дазваляюць як захаваць, так і павялічыць цяглічную масу, лягчэй пераносіць хіміятэрапію, палепшыць зыходы. Раней лекары забаранялі рухацца і пасля проблемаў з сэрцам, і пры расьсейным склерозе. Цяпер жа даведзена, што ранняя рухальная рэабілітацыя дапамагае пры хваробах сэрца, а пры расьсейным склерозе нават запавольвае разъвіцьцё хваробы.

## Пытаныні і заданыні

1. Наколькі энэргічным вы выглядаеце і пачуваецеся?

2. Якімі відамі спорту або актыўнасці вы захапляецеся?

3. Ці «сядзячы» ў вас мозг? У сітуацыях чаканыня вы адразу шукаеце крэсла ці гатовыя пастаяць?

## 2. Здароўе і рух

«Як суконшчыкі чысьцяць сукны, выбіваючы іх ад пылу, так і гімнастыка чысьціць арганізм», — слова Гіпакрата, а яму можна верыць. Сапраўды, рух стымулюе аўтафагію — самаачышчэнне клетак.

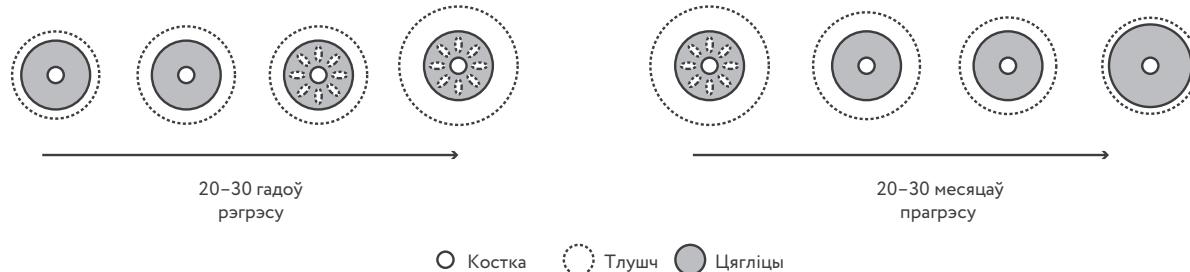
! Жыццё — гэта рух, і калі рух становіцца менш, то становіца менш і жыцця.

Гэта такое замкнёнае кола: чым больш мы фізычна актыўныя, тым лягчэй нам падтрымліваць гэтую самую актыўнасць. Апроч іншага, практыкаваныі важныя для падтрымання дастатковай цяглічнай масы: у сярэднім з 35 гадоў пачынае адбывацца паступовая страта цяглічнай масы, якая з узростам толькі ўзмацняецца (саркарэзія), і цягліцы замяшчаюцца тлушчам.

Размаўляючы з многімі людзьмі, я дзіўлюся, наколькі мы недаацэньяваем важнасць руху і пераацэньяваем важнасць спорту. Рух ня толькі для таго, каб напампоўвацца, рух упłyвае на ўсе сферы жыцця — ад упэўненасці ў сабе, контролю апэтыту, паляпшэння працы мозгу і шматлікага іншага. Фізычная актыўнасць — гэта яшчэ і прывабнасць і сэксуальнасць за кошт контролю вагі, лепшай структуры цела і выдатнага цяглічнага тонусу.

Рэч ня толькі ў колькасці, але і ў якасці цягліцаў. «Гультайаватыя» цягліцы горш

### Практыкаваньні амалоджваюць цягліцы



спальваюць тлушчы, а вось фізычная актыўнасць зъмяняе мэтабалізм цягліцаў, амалоджвае іх, павялічвае ў іх колькасць мітахондрый, павялічвае іх актыўнасць. Такія «актыўныя» цягліцы лепш спальваюць тлушчы, выдзяляюць больш чыннікаў росту, абараняюць ад лішку глюкозы і тлушчу ў крыві пры стрэсе. Таму не хвалюйцесь, што цягліцы не растуць, — яны проста пачынаюць працаўца нашмат лепш.

### Мэтабалізм

Цягліцы важныя ня толькі для руху, яны таксама зъяўляюцца магутнай абаронай мэтабалізму. Фізычная актыўнасць і цяглічны тонус зъмяншаюць рызыкі атлусьцення і цукроўкі, павялічваюць адчувальнасць да інсуліну. Цяпер, калі я пішу гэтыя радкі, мільёны людзей па ўсім сьвеце замкнёныя ў дамах на карантын. Адыліж часта мы зусім добрахвотна замыкаем самі сябе.

Актыўнасць меншая за 1000 кроку на дзень за паўмесяца ў людзей зь пераддышбетам выклікае моцнае пагарашэнне вугляводнага абмену. Умераныя сілавыя трэніроўкі ўсяго два разы на тыдзень аднаўляюць адчувальнасць да глюкозы ў кожнага трэцяга ў гэтай жа групе людзей.

### Сэрца

Фізычная актыўнасць павялічвае элястычнасць сасудаў, паляпшае працу сэрца, спрыяе выдзяленню рэчываў, якія расслабляюць сасуды і паляпшаюць крывацёк.

У прадстаўнікоў пляменаў паляўнічых-зьбіральнікаў нават з узростам не адбываецца прыкметнага павелічэння артэрыйяльнай гіпэртэнзіі. Чаму? Таму што іх звычайная паўсядзённая актыўнасць, такая як хада пешшу, зъмена паставы, сядзенне на кукішках, у 14 (!) разоў большая, чым у эўрапейцаў. Чыннік

сонца, якое таксама зъмяншае ціск, таксама грае сваю ролю.



Пры любой актыўнасці выдзяляецца аксід азоту NO — ён ня толькі зыніжае ціск, але і паширае сасуды, запавольвае працэсы старэння, паляпшае працу мітахондрый, памяншае акісьляльны стрэс, важны для імунітэту. У мужчынаў першымі часта пакутуюць сасуды чэлеса, а эрэктыльныя парушэнні ў два разы павялічваюць імавернасць ня толькі інфаркту, інсульту, але і на 33% павялічваюць рызыкі ранняй съмерці. Ужо калі вам пляваць на вашыя цягліцы, няўжо вам напляваць і на сваю эрэкцыю?

### Батанік ці мацак?

Напэўна кожны чуў показкі пра разумнага, але кволага «батаніка» і дурнога, але дужага «мацака». У реальнасці гэта хутчэй выключэнне, чым правіла. Даведзена, што чым вышэйшы ў дзіцяці ўзровень актыўнасці і чым лепш у яго разьвітые цягліцы, тым больш эфектыўна яно праходзіць тэсты на памяць, можа лягчэй засяродзіцца і лепей вучыцца.

Зрэшты, ніколі ня позна пачаць займацца спортом. У дарослых людзей розныя віды актыўнасці паляпшаюць розныя мазгавыя фу-

нкцыі: сілавыя трэніроўкі ўпłyваюць на выкананыя функцыі і асацыятыўную памяць, аэробныя — на вербальную памяць, бег басанож або лазанье па дрэвах — апэраторыўную памяць.

У пажылых людзей 45-хвілінны штацыр хуткім крокам тро разы на тыдзень можа павялічыць аб'ём гіпакампа на 2–3 %. Гучыць ня вельмі натхняльна, але гэтага дастаткова, каб зь лішкам перакрыць узроставае паніжэнне яго аб'ёму.

Як казаў Ніцшэ, «не давярай аніводнай думцы, якая нарадзілася ў нерухомасыці». Рух пачынаецца з актыўнасці нэўронаў, і вельмі многія структуры мозгу так ці інакш звязаныя з рухам. Таму фізычная актыўнасць крытычна важная як для мазгавой прадуктыўнасці, так і для прафіляктыкі нэўрадэгенэраторыўных захворваньняў. Дастаткова рухаючыся, мы зьніжаем выяўленасць дэпрэсіі ды павышаем выпрацоўку асаблівага нэўратрафічнага чынніка мозгу BDNF, які павялічвае нэўраплястычнасць.



Далёка ня ўсе віды актыўнасці стымулююць моцнае выдзяленыне чынніку росту нэўронаў і гліяльных клетак, напрыклад расцяжка аказалася неэфектыўная, а вось бег і сілавыя віды спорту выдатна дапамагаюць «паразумнець». Таму я не лічу ёгу і расцяжку адэкватнай заменай фізычнай актыўнасці.

Фізычная актыўнасць запавольвае старажытніне і значна паліпшае якасць жыцця ў старасці: на 20 % паліпшае якасць жыцця, аддаляе непрацаздольнасць і можа падаўжаць перыяд здароўя на цэлых 15 гадоў! Пры гэтым розныя віды спорту падаўжаюць жыццё ад 3 да 6 гадоў. Акрамя таго, дастатковы ўзровень руху на 11 % зъмяншае съмяротнасць ад ракавых хваробаў: анкаля-

гічныя хворыя, якія займаюцца фізычнай актыўнасцю, маюць лепшыя зыходы.

### Рухальная актыўнасць і стрэс

Натуральная рэакцыя на стрэсары — «біць або бегчы», таму актыўнасць дапамагае бяспечна ўтылізаваць мэтабалічныя стрэсавыя эфекты і выкарыстоўваць «па прызначэнні» стрэсавы выкід тлушчаў і глюкозы ў кроў. Фізычная актыўнасць ня толькі зьніжае картызол, але і дапамагае падтрымліваць аптымальны ўзровень тэстастэрону, які «падае» пры стрэсе. Чым больш вы натрэнераваныя фізычна, тым больш стрэсаўстойлівия і стрыманыя на перамовах: невыпадкова многія палітыкі і бізнесмэны актыўна займаюцца спартам, а многія спартовцы паспяховыя ў бізнесе і палітыцы.

Сярэдній актыўнасці недастаткова: у людзей, якія рухаюцца «ўмерана», рызыка дэпрэсіі на 25 % вышэйшая ў параўнаньні з тымі, хто актыўна займаюцца спартам.

Аздараўіце свае гены. Фізычная актыўнасць аздараўляе ня толькі звонку, але і знутры: зьніжае ўзровень хранічнага запалення, а таксама актывуе многія карысныя для здароўя гены і рэгулятарныя каскады, напрыклад AMPK, што зьніжае залішнюю «дзеянасць» ужо вядомага нам mTOR і стымулюе аўтафагію.

У адным з дасьледаваньняў менавіта фізычная актыўнасць змагла павысіць экспрэсію некалькіх сотняў ахоўных генаў. Іншыя навукоўцы вывучаюць эпігенетычны ўплыў спорту на актыўнасць генаў: удзельнікаў прымушалі круціць пэдалі велатрэнажора адной нагой цэлья тро разы. Дзіўнае заданьне, але яно дапамагло выключыць уплыў іншых чыннікаў. Высветлілася, што цягліцы на назе зъмяніліся ў пяці тысячах пунктаў, акрамя таго спарт упльываў на актыўнасць 175 генаў у клетках сэрца, прымушаючы іх больш актыўна аднаўляцца і расці.

Актыўнасць — гэта сапраўдны лек. Тыя, хто яго не прымае, мае рызыку зъяўлення хваробаў сэрца на 45 % вышэй, астэапарозу — на 59 %, дыябету — на 50 %. Спорт памяншае рызыку разьвіцца больш за 15 відаў раку: кішачніка, малочнай залозы, эндаметрыя, нырак, печані, стрававода, лёгкіх, страўніка, маткі, лімфомы, міеламы. Пры гэтым для многіх відаў раку ступень зыніжэння рызыкі была дозазалежнай, то бок больш

спорту — менш рызыка. Вядома, занадта захапляцца бегам пад пякучым сонцам ня трэба: у дасьледаваньні выявілі павелічэнне рызыкі развіцьця мэляномы пры павышэнні актыўнасці. Актыўнасць паляпшае шматлікія біямаркеры: зъмяншаюцца паказынікі запалення, мачавой кіслаты, ціску, глікаванага гемаглабіну. Можа нават памяншыцца таўшчыня комплексу інтым-мэдыя, што гаворыць пра адваротнае развіцьцё атэрасклерозу.

**!** Чым даўжэй вы трэніруецеся, тым больш прыкметна нарастаете розыніца паміж вамі і тымі, хто ляжыць на канапе, менавіта ў разрэзе рызыкі для здараўя. І наадварот: калі вы рухаецеся менш, усе гэтыя лічбы працуяць супраць вас.

Гіпадынамія павялічвае рызыку інфаркту ў два разы, съяротнасці ад яго — у трох разах, таксама павышаецца рызыка атэрасклерозу і тромбаўтварэння. Расьце рызыка захворваньня ў суставаў, зыніжаецца лібіда, нарастаете атлусыценьне. Кожны трэці выпадак цукроўкі, кожны чацвёрты выпадак раку малочнай залозы і тоўстай кішкі зъвязаны зь нізкай рухальной актыўнасцю. Што ўжо казаць пра вэнозны застой, завалы, гемарой. Гіпадынамія на 50% павышае рызыку съяротнасці ад усіх прычынаў і на 150% рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.



Таўсьцейшыя людзі сядзяць на дзве гадзіны даўжэй, чым людзі са звычайнай масай цела. Узынікае заганнае кола: чым больш сядзім, тым таўсьцейшымі робімся, а чым таўсьцейшымі мы робімся, тым цяжэй нам рухацца. Як апэтыт прыходзіць падчас ежы, так і цяглічнае радасць зъяўляецца пасыля руху. Чым актыўней мы рухаемся, тым ля-

гчэй нам гэта рабіць, тым лепей працуяць цягліцы і тым болей задавальненіня мы атрымліваем і меней сядзім.

### Тромбаўтварэнне

Нерухомасць зъвязаная з павелічэннем рызыкі тромбаў: чым менш працуяць ногі, тым мацнейшы застой, бо праца цягліцаў ніжніх канцавінаў важная для забесьпячэння вэнознага звароту (т.зв. «цяглічнае сэрца»). Частьцей за ўсё тромбы ўтвараюцца ў нагах, але могуць трапляць у лёгкія (ТЭЛА — тромбазэмбалія лёгачнай артэрыі, у 25% пры буйным тромбе надыходзіць раптоўная съмерць), сэрца (інфаркт), мозг (інсульт), выклікаючы цяжкія наступствы. Пастаянная ўмераная побытавая фізычная актыўнасць — важны чыннік даўгалацьця, у тым ліку для прафіляктыкі тромбаўтварэння.

Навукоўцы апісваюць «офісны трамбоз», «трамбоз вандроўцы», «трамбоз геймэра»: апісаныя неаднаразовыя выпадкі, калі геймэры атрымлівалі гострыя трамбозы ног пры працяглай гульні і паміралі ад ТЭЛА. Спалучэнне нерухомасці, абязводжвання і стрэсу (адрэналін узмацняе зъвінаньне крыві) правакуе гэтыя выпадкі. Іншыя прычыны нерухомасці: пералёты, падарожжы, шпіталізацыі, сядзячая праца. Кожныя дзве гадзіны за кампютарам звыш мяжы ў 2,5 гадзіны павышаюць рызыку трамбозу лёгачнай артэрыі на 40%.

Эвалюцыяна нам патрэбныя розныя спосабы актыўнасці. Мы, як нашчадкі паляўнічых-зьбіральнікаў, маём патрэбу ў працяглай нізкайтэнсіўнай нагрузкы — як зьбіральнікі, і ў сярэдняй або высокайтэнсіўнай — як паляўнічыя і ваяры. Паляванье — гэта працяглая хада, затым бег (перасыль здабычы), у пэўны момант часу набор высокай хуткасці й магутнасці.

**!** Ідэальнае і прыдатнае для ўсіх спорту няма, але ёсьць камбінацыя розных відаў актыўнасці, аптымальная для большасці людзей.

Гэтая структура фізычнае актыўнасці можа быць уяўленая ў выглядзе пірага. Разумею, што мэтафара пірага як мадэлі рухомасці ня вельмі здорава гучыць, затое наўчна дэманструе, як усё працуе. Такім чынам, цеста пірага — гэта нетрэніроўная ак-

тыўнасьць, а вось начынне — адмысловыя заняткі спорту або любая іншая фізyczная нагрузкa. Таму спачатку трэба «замясіць цеста», то бок стварыць дастатковы і пастаянны ўзоровень нетрэніроўнай актыўнасці, а затым дадаваць «начынне».

Таксама фізyczную актыўнасць можна паказаць у выглядзе піраміды, дзе на вяршыні знаходзяцца высокінтэнсіўныя трэніроўкі, а ўнізе — нізкінтэнсіўныя.

Мэта:

- высокінтэнсіўная фізyczная актыўнасць: мінімум 4–6 хвілінаў на дзень, оптымум — 10 хвілінаў, ня больш за 3 трэніроўкі на тыдзень;

- сярэднінтэнсіўная аэробная фізyczная актыўнасць: каля 3–4 гадзінаў на тыдзень;

- шмат нетрэніроўнай актыўнасці: ня менш за 7–10 тысячаў кроакаў ці 4–6 гадзінаў «ня седзячы».

Такое спалучэнне сілавых і аэробных трэніровак, дастатковы час хадзьбы і скарачэнне часу сядзення на крэсле працуе лепш за ўсё. Дасьледаваньні паказалі, што злучэнне некалькіх тыпаў мацней паляпшае фізичную працаздольнасць, чым даўжэйшыя заняткі адным відам спорту.

### Пытаныні і заданыні

1. Як мяняецца ваша самаадчуванье, калі вы рухаецца шмат? А калі сядзіце ўвесь дзень?

2. Ці заўважалі вы, што былыя спартовцы паспяховыя і ў бізнэсе?

3. Ці звярталі вы ўвагу, што нават пры захворваньнях умераная фізyczная актыўнасць паляпшае стан?

### 3. Меней сядзець

Часта на кансультациях людзі скардзяцца, што ў іх літаральна няма сілаў рухацца, яны хутка стамляюцца, адчуваюць сябе дрэнна, а рух узмацняе апэтыт. Няўжо трэба сябе ламаць і прымушаць бегаць, калі ня хочацца? А рэч у тым, што пры атлусценні, а таксама пры шэрагу іншых станаў, такіх як лептынарэзыстэнтнасць ды інсулінарэзыстэнтнасць, пры выгараньні, дэпрэсіі, арганізм як бы пераходзіць у «энэргазберагальны рэжым», павялічваючы спажыванье калёрыяў і зыніжаючы актыўнасць. Таму пачынаць

у такім разе трэба з простай актыўнасці, з рухаў, якія прыносяць задавальненіне.

Давайце разъбяромся, што мы павінны прыбраць са свайго жыцця для паляпшэння фізyczнае актыўнасці.



Самае важнае — гэта скараціць агульны час, праведзены седзячы і лежачы, і разыбіць прамежкі доўгага становішка седзячы на драбнейшыя, зрабіўшы рухальную актыўнасць раўнамернай на працягу дня.

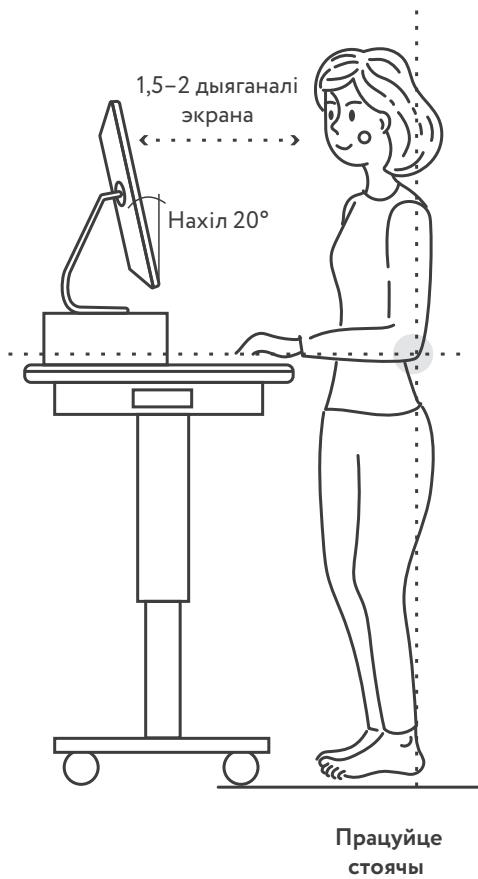
**Меней сядзець.** Становішча седзячы — гэта асноўная форма гіпадынаміі, на другім месцы — становішча лежачы. Больш за палову ўсіх людзей праводзяць свой дзень, седзячы ў самых розных формах: у офісе, за стырном аўтамабіля, дома ў фатэлі і да т. п. Калі мы сядзім, то цягліцы кора (восевыя цягліцы цела, якія ўздзельнічаюць у падтрыманні цела) не працуяць, таму ў становішчы седзячы і лежачы мы трацім менш калёрыяў, сэрцу цяжэй прапампоўваць кроў, плюс на запашваецца яшчэ цэлы набор нэгатыўных наступстваў.

Сядзенне звыш 4–6 гадзінаў на дзень наносяць нам шкоду, якая толькі часткова кампенсуецца фізычнымі практикаваннямі. У выніку працяглага сядзення ў цягліцах на 90 % памяншаецца актыўнасць фэрмэнту ліпапратэінліпазы, якая расшчапляе тлушчы. Ка-роткая і сярэдняя працягласьць нагрузкі істотна не ўплывае на гэты працэс. Галоўная задача — скарачаць час, праведзены ў становішчы седзячы: падлічыць, колькі гадзінаў на дзень вы сядзіце, жахнуцца гэтаму і скласці плян па скарачэнні гэтага часу.

### Што рабіць? Першая ідэя — устаць

Нашы продкі садзіліся толькі для адпачынку, калі стамляліся. Многія доўгажыхары, хоць і не займаюцца спэцыяльна спорту, цэлы дзень знаходзяцца ў руху і амаль не сядзяць. Карысна частку сядзячай працы перанесці “на ногі” і пачаць працаваць стоячы. У гэтым няма нічога незвычайнага: яшчэ нядаўна людзі працавалі стоячы, за кантормі. Калі мы працуем стоячы, у нас задзейнічаныя буйныя групы цягліц, а нагрузкa на сыпіну ў два разы меншая ў параўнанні з сядзеннем.

Цяпер існуе вялікая колькасць сталой і спэцыяльных падставак для працы стоячы — вы



можаце выбраць на свой густ. Галоўнае – са-  
чыце за базавай эрганомікай.

Праца стоячы спальвае на 1,36 кілакалё-  
рыяў у хвіліну больш, чым сядзенне. Гэ-  
та амаль 80 дадатковых калёрыяў у гадзі-  
ну. Стаянне на працягу дзяржавы гадзінаў на  
2% звычайнае ўзровень глюкозы ў крыві і на  
11% – узровень трываласці ў крывах. Становішча  
стоячы – гэта больш моцная поза, таму мы  
лепей трываем стрэс і падвышаем працук-  
тыўнасць, бо пракрасныя стоячы на-  
шмат складаней.

### Скарачайце колькасць гадзінаў, праведзеных седзячы, і дома

Прагляд тэлевізара, кампютарных гульняў і  
да т. п. таксама шкодныя. Любімы сэрыял  
можна паглядзець і з велатрэнажора, а ад  
тэлевізара варта наогул адмовіцца: глядзець  
«скрыню» – гэта ўжо мавэтон.

Сядзенне сядзенню ня роўнае. Назіраючы за  
сваймі дзецьмі, я заўважаю, што яны актыўна  
выкарыстоўваюць позу на кукішках, паднімаю-  
чы рэчы з зямлі і разглядаючы казюрак. У эў-  
рапейскай культуры існуе неголоснае табу на

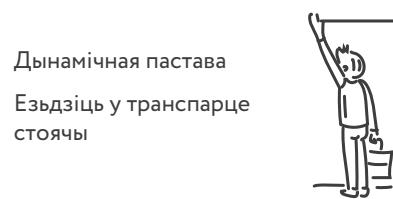
садзенне на кукішках, лічыцца, што так сяд-  
зяць некультурныя ці чужсыя людзі. Аднак са  
стараежытных часоў, дзясяткі тысячаў гадоў  
тому назад, людзі часта сядзелі на кукішках.  
Рэч у тым, што пры сталым выкарыстанні  
гэтай позы на касціцах утворацца дадатковая  
паверхні – фасэткі. Тому тым людзям, хто не  
садзіць так з дзяцінства, поза здаецца нязруч-  
най як праз асаблівасці развіцця шкілета,  
так і праз скарочанае ахілесава сухожыльле.  
Напрыклад, у Японіі больш за 20% маладых  
людей ужо ня могуць пратрымацца некалькі  
хвілінаў у гэтай позе.

Навукоўцы, даследуючы лад жыцця паляў-  
нічых-зъбіральнікаў хадза, выявілі, што яны  
даволі шмат сядзяць. Вывучэнне паказала,  
што з пункту гледжання біямеханікі сядзен-  
не на кукішках дае нашмат больш высокую  
статычную нагрузкчу на цягліцы ног і кора,  
чым звычайнае сядзенне, набліжаючыся да хад-  
ды! Гэта вядзе і да меншых рызыкаў для зда-  
роўя. Поза на кукішках можа быць адным з эле-  
ментай дынамічнае позы, разам з сядзеннем  
на крэсльле, з працай стоячы, працай лежа-  
чы. Акрамя таго, так басьпечней за ўсё пад-  
німаць нешта з падлогі і нашмат карысней  
для здароўя зъдзяйсняць у ёй дэфэкцыю. На-  
жаль, некаторым будзе складана яе выкарыс-  
таць з ужо апісаных анатамічных прычынаў.

### Выкарыстоўвайце дынамічную позу

Зъмена позы дапамагае пазьбегнучы за-  
цякання цягліцаў, падвысіць працуктыў-  
насць. Ня трэба стаяць гадзінамі: як толькі  
адчулі стому ў нагах – сядайце і працуйце  
седзячы. Доўгае нерухоме стаянне таксама  
можа нашкодзіць. Для адпачынку на 15 хвілі-  
наў закіньце ногі на стол або сцяну вышэй  
за ўзровень галавы – гэта паляпшае адток  
крыві. Вы можаце прыдумаць любыя зруч-  
ныя вам працоўныя позы – галоўнае не за-  
храсаць у іх надоўга. Працуйце пэрыядычна  
лежачы – гэта падвышаше крэатыўнасць.

*Поза напаўлежачы не перагружает хрыбет і  
падабаецца многім. Напрыклад, Максім Багда-  
новіч звычайна чытаў і пісаў толькі лежачы,  
лежачы працавалі палітык Уінстан Чэрчыль,  
пісьменнік Марк Твен, а філёзаф Томас Гобс  
неяк нават пасыпісваў усе прасціны – на-  
столькі яму не хацелася вылазіць з-пад коўдры  
на паперу.*



! Становішча стоячы — гэта «мацнейшая» поза, таму мы лепш пераносім стрес і павялічваем прадукцыйнасць, бо пракрастынаваць стоячы заўважна складаней!

### Рабіце перапынкі

Небясьпечны ня толькі агульны час сядзеняня, але й працяглыя эпізоды нерухомасыці. Навукоўцы давялі, што чым больш перапынкаў, тым карысней для здароўя: гэта ўплывае на аб'ём таліі, масу цела, узврэвень глюкозы і тлушчуаў у крыві. Таму страйцеся рабіць перапынкі, кожную гадзіну ўстаючы з-за стала хаця б на хвіліну. Нават калі вы прыўстанецце ўсяго на некалькі сэкундаў і праста сядзеце па-іншаму чиста анатамічна, будзе менш зацяканьня ў целе і лепш для вас.

### Запоўніце перапынкі рухам

Нават дзьве хвіліны фізычнай актыўнасці могуць аказаць істотны ўплыў на здароўе. Такія перапынкі карысныя і для прадуктыўнасці, бо перадухіляюць стомленасць і выгаранье. Купіце пясочны гадзіннік на 2-3-5 хвілін для міні-перапынкаў. Схадзіце да калегаў, падыдзіце да акна, спусцицесься па лесьвіцы, выйдзіце на вуліцу і назад, выпіце вады, а калі ваш «сядзячы мозг» будзе спакушаць вас вольным месцам у транспарце — не паддавайтесь яму!

*Поза пры апаражненіні. Седзячы на звычайнym унітазе, вы размяшчаце кішачнік пад нефізіялягічным вуглом, абезрухамляеце пубэрэтальныя цягліцы, якія патрэбныя для ўдзелу ў працэсе. Поза прыкметна ўплывае на працэс дэфекацыі, які ўключае ступень ціску, паўнаму апаражненіння і яго лёгкасць.*

Нездаровы апаражненіні вугал павышае ціск у кішачніку і ўнутрыбрушны ціск (рызыкі кілаў!), што зьяўляеца чыннікам ризыкі развіцьця шэрагу хваробаў, ад запору і гемарою да сындрому раздражнёнага кішачніка. Падвышаны ціск можа нават спрыяць парушэнню

працы ілеацэкалънай засланкі і закіду зъмесціва тоўстага кішачніка ў тонкі.

Ужо шмат гадоў у мяне стаіць падстаўка пад унітазам, вядомая як Squatty Potty, наукаўская назва — прылада для пастуральнай мадыфікацыі дэфекацыі (defecation postural modification devices or DPMDs). Дасьледаваньні паказваюць, што выкарыстаныне такіх падстаўак дапамагае ня толькі людзям з запорамі, але паляпшае дэфекацыю і ў здаровых людзей, дапамагае пры проблемах з мочаспусканьнем у жанчынаў, у т.л. і пры цяжарнасці, пры сындроме раздражнёнага кішачніка, гемароі. Вядома, падстаўка ня вырашиць усіх проблемаў з запорамі, але дапаможа прыкметна зменіць рызыкі ад нефізіялягічнага сядзеняня.

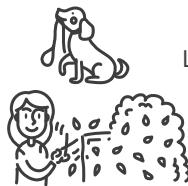
### Пытаньні і заданьні

1. Колькі гадзінаў на дзень вы седзіце?
2. Як вы можаце дадаць працу стоячы ў свой графік? Складзіце сьпіс: не садзіцца ў транспарце, размаўляць стоячы, частку працы рабіць стоячы, чытаць стоячы і да т. п.
3. Купіце спэцыяльны працоўны стол або ўсталюеце стойку для працы стоячы.

### 4. Болей нетрэніроўнай актыўнасці

Нетрэніроўная актыўнасць — гэта ўвесіс аўём паўсядзённай актыўнасці, уключаючы хатнія справы, працу, камунікацыю і інш. Аўём гэтай нагрузкі можа вар'іравацца ў розных людзей ад 300 ккал да 800 ккал і нават больш. Да яе адносіцца, напрыклад, хадзьба пешшу, пад'ём па лесьвіцы, паход у краму, работа ў доме, у садзе, актыўная гэстыкуляцыя.

Сярод доўгажыхароў у самых розных пунктах зямлі няма спартоўцаў, якія бегаюць маратоны або падымаюць вялізныя цяжкі. Вось, напрыклад, пастухі ў Сардзініі — у іх шмат нізкайнтэнсіўнай фізычнай актыўнасці, як і ў нашых продкаў паляўнічых-зьбіральнікаў.



Шпацыры ў парках

Праца ў садзе

Прагулкі з сабакам



Хадзіць па ўсходах

Хадзіць, гаворачы

Пешкі ў краму

Дасьледаваньні паказваюць, што з 2008 па 2013 год мы началі хадзіць на 800–1500 кроکаў менш!

Самы просты спосаб павялічыць нетрэніроўную актыўнасць – пачаць больш хадзіць. Хадзьба ня толькі карысная для фізычнага здароўя, але й паліпшае настрой, зьніжае гнеў, трывожнасць і стомленасць, яна больш аздараўленчая, чым, напрыклад, расцяжка. Гэта тое, што лёгка паддаецца кантролю з дапамогай тэлефона, і тое, што вы можаце зрабіць праста зараз.

Хадзьба – гэта базавы і просты спосаб, і нагрузкку можна вымераць з дапамогай крокамера. Крытэрыі могуць быць любымі – каму гадзіна хадзьбы, каму 7–12 тысячаў кроکаў штодня. Навукоўцы лічаць, што 7500 кроکаў – гэта мінімальны паказынік, які абараняе вашае здароўе, а вось 12 500 – аптымальны! Прайдзіце ўсяго 15 хвілінаў пасля прыёму ежы – гэта дазволіць зьнізіць уздым ўзоруно глюкозы ў крыві.

*Тыя, хто не трэніраваўся, але працаў па гаспадарцы ці больш хадзіў, маюць на 27% ніжэйшую рызыку інфаркту і на 30% ніжэйшую за рызыку съмерці ў параўнанні з тымі, у каго няма і такой актыўнасці.*

Старайцеся, каб хадзьба не патрабавала асобных затратаў часу, а была ўкаранёная ў структуру вашага жыцця. Напрыклад, хадзіце размаўляць з калегамі, абмяркоўвайце справы ідучы, паркуйцеся крыху далей ад дома, сустракайцеся ў парку, завядзіце сабаку, слухайце аўдыякніжкі на хаду, адпраўляйцеся ў больш далёкую краму і да т. п. Каб выступленыні калегаў былі карацейшыя, скарыстайцеся старажытнай парадай – выступайце, стоячы толькі на адной назе. І самі трэніруйце баланс у хатніх умовах: чысьціце зубы, стоячы па чарзе то на адной, то на другой назе.

Можна зрабіць хадзьбу яшчэ больш эфектыўнай: датрымлівайцеся пэўнага пульсу, паскарайцеся пэрыядычна, выбірайце няроўную паверхню (пясок, зямля ў парку), паднімайцеся па лесьвіцах – гэта спальвае нават больш калёрыяў, чым бег. Хадзьба на лыжах і

скандынаўская хада пераўзыходзяць звычайную: магчыма, вы знайдзеце групу аматараў «пахадзіць з палкамі» у вашым раёне – цяпер гэта вельмі папулярны від спорту.

Варта арганізацца сваё жыццё так, каб хадзіць болей: напрыклад, жыць у прыватнай хаце, каб была магчымасць гуляць на прыродзе і займацца садам. Завесы і сабаку – так, уладальнікі сабак ня толькі праходзяць на 2800 кроکаў больш, але і нашмат лепш захоўваюць свой рэжым дня, часыцей бываюць на сонцы, адчуваюць менш стрэсу, радзей пакутуюць на атлусьценні.

Дарога на працу. Дасьледаваньні паказваюць, што занадта доўгая дарога на працу, заторы зьяўляюцца сур'ёзнымі пагрозамі для здароўя. Чым даўжэй вы едзеце на працу, тым вышэйшая рызыка атлусьценні і мэtabалічных парушэнняў (глюкоза, ліпідны профіль і да т. п.). Гараджане, якія ходзяць на працу пешшу і жывуць каля працы, маюць і больш здаровую масу цела. Працягласыць дарогі на працу звыш 30 міляў звязаная з павелічэннем съмяротнасці. Заторы – гэта бізун нашага часу. Напрыклад, толькі Лондан Сіці штодня губляе за кошт затораў мільён фунтаў, а агульныя выдаткі часу, паліва і да т. п. складаюць у ЗША больш за сотню мільярдаў даляраў за год. Мы так ня любім заторы, ажно гатовыя ахвяраваць 5 хвілінамі вольнага часу, каб на хвіліну менш стаяць у заторы. Не сядзіце ў грамадскім транспарце, па магчымасці дабірайцеся на працу актыўна, пешшу або на ровары, паркуйцеся ці выходзіце з мэтро трошкі раней, каб прайсці крыху пешшу.

### Пытаныні і заданыні

1. Колькі кроکаў за дзень вы праходзіце? Палічыце з дапамогай смартфона. Пасправуйце розныя віды хадзьбы.

2. Як вы можаце дадаць хадзьбу ці іншую актыўнасць у свой працоўны дзень?

3. Знайдзіце прыгожыя і зручныя маршруты для працяглых пешых шпацыраў.

## 5. Аэробная актыўнасць

Чаму бег з раніцы так уздымае настрой? Бо нічога горшага з вамі на працягу дня ўжо ня здарыцца! А калі бяз жартаў, то ўцячы ад шматлікіх праблемаў са здароўем сапраўды можна, калі вы дадасьце больш аэробнай актыўнасці. Гэта практикаваньні лёгкай ці сярэдняй інтэнсіўнасці, сярод якіх – бег, ровар, танцы, фітнэс, канькі, скакі са скакалкай і да т. п. Важна адзначыць, што такія віды трэніровак здольныя павярнуць назад атэрасклероз і рэальна палепшыць стан вашага сэрца і артэрый, «амаладзіць» іх.

*Згодна зь некаторымі дасьследаваннямі, практикаваньні на трывашасць і інтарвальнія трэніроўкі лепш запавольваюць старэнне, чым узняцьце цяжараў. Тыя дарослыя, якія бегаюць па паўгадзіны пяць разоў на тыдзень, маюць тэламэры, якія адпавядаюць узросту на 10 гадоў маладзеўшаму.*

Калі вы толькі пачынаеце свае кардыётрэніроўкі, пажадана карыстацца пульсаметрам. Разылічыце свой максімальны пульс (220 – узрост) і ад яго вылучыце наступныя зоны:

- разымінкі – 50–60 % ад максімальнага;
- аднаўленыні – 60–70 %;
- фітнэс – 70–80 %;
- аэробная – 80–90 %;
- анаэробная – 90–95 %;
- максімальная нагрузкa – больш за 95 % ад максімальнага пульсу.

Аптымальна большую частку часу праводзіць у фітнэс-зоне, не пераходзячы ў анаэробную і максімальную. Вядома, гэты падзел даволі ўмоўны і шмат хто ўжо лічыць яго састарэлым, бо тлушч спальваецца пры любой нагрузкы. Умоўна кажучы, аэробны рэжым – гэта калі вы ня можаце спакойна размаўляць падчас нагрузкі.

Яшчэ прасыцейшая формула: аэробная актыўнасць у шырэйшым дыяпазоне ЧСС – ад 65 % да 80 % ад максімальнага пульсу (220 – узрост).

Зь біяхімічнага пункту гледжаныня вылучаюць:

- аднаўленчы (кампэнсаторны) рэжым, калі ўзровень прадукту акісьленыя глюкозы лактату ніжэйшы за 2 ммоль / л, то бок таяк хуткасць бегу, калі вы можаце размаўляць, не адчуваючы прыкметных цяжкасцяў у дыханыні;

- аэробная зона – паміж аэробным і лактатным парогам (узровень лактату вышэй-

шы за 4 ммол / л), калі вы можаце прыбегу рабіць на 4 крокі ўдых і на 4 крокі выдых;

- анаэробная зона, калі лактат расьце яшчэ вышэй, і дыхаць можна толькі з крокі ўдых – 3 крокі выдых. Для трэніровак аптымальна прыгрымлівацца аэробнай зоны.



Простая і карысная фізычная актыўнасць – гэта павольны бег трушком працягласцю да 45 хвілін, з пульсам 60–80 % ад максімальнага сумарна ад 150 да 360 хвілінаў на тыдзень, г. зн. ад 3 да 5 трэніровак.

Для бегу выбірайце прыгожае месца са свежым паветрам, зручны абутак, азнаёміцесь зь біямеханікай бегу і стартуйце. Перавагі аэробнай актыўнасці ў тым, што яна бадзёрыць, уцягвае, дае цяглічную радасць, мае мала пабочных эфектаў, не патрабуе глыбокага засваенія тэхнікі, плюс яе можна рабіць у групе ці з партнёрам.

### Тэхніка бяспекі пры бегу

Прызямляцца варта на мысок роўна пад цэнтрам цяжару цела. Імкніцесь не рабіць занадта доўгія крокі, няхай будзе для пачатку каля 90 крокак ў хвіліну. Руکі ў ідэале павінны быць сагнутыя і рухацца ўздоўж цела. Калі вы пачынаеце бегчы, ня горбіцесь, трymайце калені мяккімі, глядзіце наперад, а не ў зямлю. Удыхайце паветра носам, дыхайце раўнамерна. У працэсе бегу не разгайдвайцесь, сярэдняя лінія вашага цела павінна быць стабілізаваная. Перад трэніроўкай абвязкова рабіце разымінку, 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 дастатковая, празь некалькі месяцаў можна дадаць дадатковую трэніроўку. Абавязкова съпіце даўжэй, каб лепш аднаўляцца.

Ваш натуральны тэмп павінен даваць ма-гчымасць казаць поўнымі сказамі: калі размаўляць цяжка, вы перавышаеце сваю аптымальную хуткасць. Хуткае павышэнне нагрузкі прыводзіць да траўмаў, таму не павялічвайце штотыдзень колькасць кіляметраў больш, чым на 10 %. Важнае і пачуцьцё меры, бо залішні аб'ём трэніровак падвышае



рызыку траўмаў: калена бегуна, запаленіе ахілесава сухажыльля, сіндром расколатай галёнкі і інш. Бегайце ў адмысловым бегавым абутку. Ідэальна бегаць па грунце, яшчэ лепш – па перасечанай мясцовасці з прыгожымі краявідамі.

### Дадайце няўстойлівасці

Невідавочная пагроза для нашых цягліцаў – гэта роўныя паверхні. Роўная падлога, дарожка, калідор... гучыць і выглядае выдатна, дзе ж праблема? Рэч у тым, што наша рухальная сістэма эвалюцыйна прыстасаваная да руху па няроўных паверхнях. Сыстэмы раўнавагі і каардынацыі без належнай нагрузкі заўчасна атрафуюцца, мы страчваём плястычнасць і ўстойлівасць. З узорастам гэта прыводзіць да ўзмацненняя крохкасці і прыкметнага зыніжэнняя якасці жыцця.

*Навукова ўстаноўлена, што хадзьба, бег і трэніроўкі на пяску заўважна адразыніваюцца ад аналагічных на траве або на цвёрдай паверхні. Пры занятках на пяску зъмяншаецца рызыка траўмаў, узмацняеца расход энэргіі пры выкананні аднолькавага аб'ёму практыкаванняў, павялічваеца адаптацыя, лепш трэніруеца раўнавага, павялічваеца максімальнае спажыўданье кіслароду.*

Дадайце больш няўстойлівасці ў сваё жыццё і трэніроўкі. Ёсьць мноства прыстасаваньняў: балансіры, батуты, фітдыскі, нацяжныя канаты і інш. Чым менш вакол нас паўтаральных, то-бок звязаных з утрыманнем паставы выклікаў, тым горшыя наша пастава і цяглічная сістэма. Таму элемэнты няўстойлівасці – як у трэніроўках, так і ў жыцці – гэта проста, весела і вельмі карысна.

### Трэйлранінг

Трэйлранінг (trail running), альбо бег па мяккіх паверхнях, уцягвае ў работу і ўмацоўвае больш цягліцаў ног і корпуса, чым бег па асфальце, а таксама зъмяншае нагрузкозу на звязкі і косткі. Бег па прямой цыклічны, а бег па прыродным маршруце не ўтрымлівае аднолькавых участкаў. Калі мы манатонна бяжым па асфальце, кожны крок падобны на папярэдні, і мы прыязмляемся ступаком абсолютна аднолькава, гэта выклікае перагрузку і павялічвае рызыку траўмы. Пры бегу на прыродзе мы ставім нагу кожны раз крыху па-іншаму, і гэта раўнамерней размяркоўвае ўдарную нагрузкозу: даведзена, што бег па траве зъмяншае нагрузкозу на ступні на 17% у параўнанні з бегам па асфальце. Апроч фізычнае карысці, такі бег патрабуе нашмат больш увагі, цалкам паглынае ваш разум, падтрымлівае засяроджанасць. Так, трэба ўвесць час зъмяніць даўжыню кроку, пралічваць рухі на 5-6 кроکаў наперад – і гэта дазваляе выдатна перазагружанца. Акрамя таго, больш разнастайнасці і візуальнага задавальнення заўсёды карысна для настрою і для здароўя.

### Пытаньні і заданьні

- Ці любіце вы бегаць?
- Што можа матываваць вас да прабежкі? Модная форма і красоўкі? Прыгожы краявід? Парнёр па прабежцы? А калі ўсё адразу?
- Ці маеце ровар? Ці часта вы ім карыстаецеся?

### 6. Анаэробная актыўнасць

У мяне ў габінэце вісіць турнік, а пад ім ляжаць гантэлі і гіра. Гэта ня артінсталяцыя, а крыніца бадзёрасці падчас працоўнага дня. За некалькі хвілінаў я могу ня толькі нагрузкіць свае цягліцы, але ё палепшиць разумовыя здольнасці і ўзбадзёрыцца, не звяртаючыся да кафэіну.

Анаэробная актыўнасць – гэта практыкаваньні, для выканання якіх энэргія выпрацоўваецца пры акісьлененні глюкозы ў адсутнасці кіслароду. Калі аэробная актыўнасць уключае больш-менш раўнамерныя практыкаваньні, то анаэробныя трэніроўкі звычайна маюць выразную перыядызацыю: спачатку актыўная праца, затым адпачынак, па-

прынцыпе «трэніруйся каротка, але цяжка». Да іх адносяцца сілавы спорт, армэрэслінг, красфіт, спрынт і да т. п. Многія віды актыўнасці 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 хуткасці. Але такі від трэніроўкі не пасуе пачаткоўцам і супрацьпаказаны пры некаторых захворваннях. Замест таго каб выконваць нагрузкую «да канца», карыснай трэніравацца пры 80–90% пульсу ад максімальнага. Такая актыўнасць павялічвае ўзровень тэастастэрону, спрыяе цяглічнаму росту, дабратворна адбываецца на здароўі костак і яшчэ на мностве іншых паказынікаў арганізма.

### Базавыя практикаваныні

Сярод размаітасці ўсемагчымых практикаванняў перавагу трэба аддаць базавым – не ізяляваным, – якія залучаюць вялікую колькасць цяглічных груп і выконваюцца са свабоднымі вагамі або вагой свайго цела. Гэта палеатрыяд «штурхай-цягні-брыйай».

**Штурхальныя рухі** (адштурхваем ад сябе) уключаюць удары, кідкі, кіданьне прадметаў, адціснаньні і жымы.

**Цягальныя рухі** (прыцягваем сябе ці да сябе) уключаюць узняцьце цяжараў, лазаньне па канате, скалалазаньне, падцягваньні і цягі.

**Брыкальныя рухі** (адштурхваем/адштурхвамся нагамі) уключаюць скачкі, прысяданьні, выпады, удары нагамі.

Практикаваныні з вольнымі вагамі працујуць лепш за ўсё, бо яны маюць поўныя кінетычныя ланцуг, дзе перадача высілкаў ідзе ад падлогі да рук праз усё цела. Таксама практикаваныні дапамагаюць утрымліваць раўнавагу і лепш прыкладаць сілу. Для хатніх умоў выдатна пасавацьмуць гіры – гэта зручна і эфектыўна пры датрыманьні тэхнікі практикаванняў.

**Сілавыя практикаваныні.** У прафэсійным спорце гэта жым лежачы, становая цяга, прысяданьні са штангай. У хатніх умовах вы можаце рабіць прысяданьні, падцягваньні на турніку і адціснаньні, працуячы са

сваёй вагой. Выпады, адціснаньні на брусах, засакаваньні, жым над галавой, практикаваньні з грай, жым штангі стоячы, бэрпі – гэта прыклады іншых відаў базавых практикаванняў, якія даюць найлепшы ёфект для росту цягліцаў. Навічкі могуць цалкам скласці зь іх сваю трэніроўку.



Базавыя практикаваныні патрабуюць ідэальныя тэхнікі, бо іх няправільнае выкананыне зь вялікімі вагамі павялічвае рызыку траўмы нават пры невялікіх памылках.

У кожным практикаваныні спачатку вызначыце сваю максімальную вагу (досьледным шляхам і з дасьведчаным трэнерам!), а трэніруйцеся з вагамі 60–75 % ад максімуму – такая нагрузкa добра пасуе для актыўацыі росту розных цяглічных валокнаў. Сярэдні дыяпазон паўтораў (8–12 разоў) аптымальны для максімальнага росту цягліцаў, нізкая колькасць паўтораў (1–5 разоў) зь яшчэ большымі вагамі паляпшае нэрвова-цяглічную адаптацыю.

Навічкам, людзям 40+ і ўсім, хто не імкнецца да рэкордаў, лепш выконваць практикаваныні з нізкай інтэнсіўнасцю і максімальнай колькасцю паўтораў – гэта карысней для росту цягліцаў і аптымальна для даўгальцаў. Рэкамэндуецца выконваць практикаваныні з 30–60 % максімальнай вагі і дыяпазонам паўтораў 15–20 разоў. Калі трэніровачны аб'ём аднолькавы, то як высокага, так і нізкага інтэнсіўнага сілавыя практикаваныні даюць падобныя вынікі. Варта заўважыць, што рызыка ўскладненняў пры сярэдне-інтэнсіўных сілавых трэніроўках яшчэ меншая, чым пры кардынагрузках.

Пры рэгулярным выкананыне нават адна трэніроўка на тыдзень дае рост цягліцаў, аптымальная дзіве-тры трэніроўкі на тыдзень, але ня больш – важна пазбягаць ператрэніраванасці. Зыніжэнне сілавых вынікаў, страта задавальнення ад трэніроўкі, млявасць – сымптомы перагрузкі. Трэніруйцесь рэдка, але інтэнсіўна.

Павялічыць нагрузкую можна, напрыклад, зъмяніўшы хуткасць уздыму цяжараў, робячы вельмі павольную сілавую трэніроўку. Пры ёй цягліцы нашмат даўжэй знаходзяцца пад нагрузкай, што выклікае вялікую стомленасць і зъяўляеца стымулам да цяглічнага росту.



Аднатыпная праграма трэніроўкі, асабліва хатній, стамляе. Вы можаце лёгка разнастайць кожнае з практиканьняў. Адціскацца можна, паставіўшы руکі на стосы кніг ці ногі — на ўзвышэньне, або нават на адной руцэ. А можна ўзяць гумовы джгут і адціскацца, заціснуўшы яго рукамі. Прыйсяданьня можна дзясяткамі розных спосабаў, ад нажніцаў да прыйсяданьня на адной назе. Плянак існуе вялікая разнастайнасць відаў — выбірайце і чаргуйце. Падтрымлівайце разнастайнасць сваіх трэніровак, выбіраючы практиканьні, якія вам падабаюцца ці лепш пасую па біямэханіцы.

### Пытаньні і заданьні

1. Купіце дадому гантэлі і гіру з магчымасцю рэгуляваньня.
2. Ці ёсьць побач з вамі пляцоўка з турнікамі? Наведвайце яе — зможаце знайсці аднадумцаў, што зробіць вашыя трэніроўкі больш займальнімі.
3. Для ўсіх практиканьняў з вагой выучыце тэхніку і засвойце яе пад кантролем трэнера.

## 7. Высокайнтэнсіўныя інтэрвальныя практиканьні

Часам у спартовай залі я бачу, што людзі бавяць у ім шмат часу, але марнуюць яго: сядзяць у тэлефоне, глядзяць у акно, безуважліва агляджаюць навакольных. Калі вы прыйшлі займацца, трэба быць максімальна сфокусаванымі і добра выкладвацца. Тады нават кароткая трэніроўка будзе карыснай і эфектыўнай.

Сутнасць систэмы высокайнтэнсіўнай інтэрвальнай трэніроўкі ВІТ (НІТ) заключаецца ў аб'яднаныні як аэробнага, так і анаэробнага падыходаў. Спачатку на кароткі прамежак (10-20 сэкундаў) часу мы перавышаем аэробны парог, выходзім у анаэробную зону, затым вяртаемся назад, працуочы даўжэйшы пэрыяд зь нізкай нагрузкай. Гэта дазваляе нагружаны абодва тыпы цяглічных валокнаў, ствараючы большы кіслародны голад, што стымулюе тлушчаспаленне, таксама ВІТ эфектыўна павялічваюць адчувальнасць да інсуліну.



**Трэніроўкі ВІТ досыць кароткія, 20-30 хвілінаў, падыходы адсочвайце з дапамогай таймэра.**

Сярод розных систэмай сваім мінімалізмам вылучаецца табата, дзе трэніроўка можа доўжыцца чатыры хвіліны і складаецца з восьмі раундаў, дзе 20 сэкундаў займае выкананьне практиканьня, а 10 сэкундаў — адпачынак. Можна выканаць восем розных практиканьняў або чаргаваць меншую іх колькасць. Падлічвайце колькасць паўтораў у кожным падыходзе і складайце іх — гэта дапаможа вам адсочваць прагрэс. Можна спампаваць табата-таймэры, каб было зручней прытрымлівацца раўндаў. Або трываступнія сэрыі з адпачынкам паміж імі па 3 хвіліны: 30 сэкундаў моцных практиканьняў, 15 сэкундаў адпачынку і так 8 разоў.

Таксама папулярны красфіт — камбінацыя элемэнтаў як ВІТ, так і сілавых відаў спорту, бегу і да т. п. У яго аснове ляжаць разнастайныя функцыянальныя рухі, якія выконваюцца з высокай інтэнсіўнасцю. Зрэшты, некаторыя дасьледнікі асьцерагаюцца, што шматлікія праграмы красфіту могуць быць небяспечныя для здароўя.

Прыклад практиканьняў: 20-сэкундныя спрынты ў спалучэнні з 60-сэкунднай ха-

дзьбой ці бегам трушком. ВІІТ на велатрэнажоры: вы 30 сэкундаў круціце пэдалі, максімальна выкладваючыся, затым 60 сэкундаў — вельмі павольна, аднаўляючыся. У такім рэжыме можна рабіць бэрпі, бег ва ўпоры лежачы, заскокваньні на плятформу, практикаваньні “зорка” (jumping jacks), “скалаз”, скачкі “ўнутр-вонкі”.

Нават 3-7-10 хвілінныя трэніроўкі карысныя. Але каб яны працавалі, яны павінны быць высокайнтэнсіўнымі, інтэрвалынмі, задзейнічаць буйныя цягліцы ўсяго цела, уключачь сілавыя і аэробныя практикаваньні. Выкарystоўвайце шматсустаўныя базавыя практикаваньні з высокай энэргаёмістасцю і не рабіце высокайнтэнсіўны раўнд даўжэй за 30 сэкундаў.

*Дасъледаваньне паказала, што нават невялікія ўсплескі фізычнай актыўнасці прыкметна ўплываюць на мэтабалізм. Паддоследныя зь сядзячым ладам жыцьця круцілі пэдалі пяць разоў па 45 сэкундаў (160 сэкундаў сумарна за дзень) на працягу трох дзён. Паслья прыёму ежы ўзвовенъ тлушчаў у крыві быў на 30% ніжэйшы, чым да гэтага. Таму нават самая невялікая актыўнасць лепшая, чым яе адсутнасць. Адна хвіліна спрынту з інтэрваламі ў 20 сэкундаў (тры разы па 20) тры разы на тыдзень на працягу трох месяцаў прыводзіла да паляпшэння паказынкаў сардэчна-сасудзістай систэмы і мэтабалізму.*

### Пытаныні і заданыні

1. Няма часу на трэніроўку? Знайдзіце чатыры хвіліны для табаты.
2. Паспрабуйце разнастаіць бег ці ровар, дадаючы ўдарныя адрэзкі паскарэнья.
3. Якія практикаваньні з вагой свайго цела вы ведаеце? Што яшчэ можаце да іх дадаць?

## 8. Спонтанная рухальная актыўнасць

Вядома, любая рухальная актыўнасць і спорт карысныя для здароўя. Разнастайнасць нашых рухаў можна ўмоўна падзяліць на адвольна-валявавыя, якія выконваюцца съявідома, і міжвольныя. Забясьпечваюць гэтыя тыпы рухаў розныя систэмы: пірамідная рухальная систэма для съявідомых рухаў і экстрапірамідная (дафамінавая) систэма для спонтанных рухаў і цяглічнага тонусу — і гэта акурат пра танцы з гульнямі.

Гульні і танцы разъвіваюць зграбнасць, лёгкасць руху.

*Як заўважыў ангельскі паэт Аляксандр Поў:* «Прыгожы почырк не даецца ад нараджэння — яму трэба вучыцца, а лёгкасць руху — адметная рыса таго, хто ўмее танцеваць».

Невыпадкова гульнявыя віды спорту лепш падаўжаюць жыцьцё, а танцы карыснейшыя за фізычную актыўнасць у шэрагу выпадкаў, напрыклад пры нэўрадэгенэратаўных захворваньнях. Развучаючы новыя рухі, мы трэніруем яшчэ й рухальную памяць, што вельмі карысна для мозгу. Калі апошнім разам вы развучвалі новы для вас рух?

### Больш гульняў і танцаў

У гульнях і танцах мы задзейнічаем нашмат больш цяглічных груп у большай разнастайнасці рухальных патэрнаў і з пастаяннай зменай кірунку руху. Яшчэ адзін плюс — міжвольнае ўцягванье ў гульню без неабходнасці валявога самапрымусу. Гэта найлепшы способ трэніравацца і адначасова адпачываць, а таксама яшчэ й камунікаваць, як гэта адбываецца пры занятках тэнісам, футболам, танцамі. Карысць ад такой фізычнай актыўнасці павялічваецца ў разы.

«Сапраўдная адукацыя ўключае ўменьне добра съпяваць і танчыць», — сцвярджаў старожытнагрэцкі філёзаф Плятон. Старожытныя грэкі імкнуліся танцеваць усюды, ад пахаваньня да ваеннага паходу. Навучаньне танцам на працягу сотняў гадоў уваходзіла ў праграму арыстакратычнага выхаваньня, і гэтаму ёсьць навуковае аргументаваньне.

«Калі вы ўмееце гаварыць, то вы ўмееце съпяваць, а калі вы ўмееце хадзіць — вы ўмееце і танцеваць». У дзяцінстве я быў дастаткова нязграбным, але затым пачаў займацца танцамі: спачатку народнымі, затым эўрапейскімі і лацінаамерыканскімі, потым яшчэ год парнымі танцамі з жонкай. Часам, калі людзі з'яўтартаюцца з пытанынем, які від трэніровак ім яшчэ дадаць, гледзячы на іх змучаныя твары, я заўсёды раю танцы.

Навукова даведзена, што танцы павышаюць узровень дафаміну, паляпшаюць настрой і кагнітыўныя здольнасці. Паслья танцу вы адчуваеце меншы стрэс, лепш запамінаеце і прымаеце рашэнні, танец стымулюе нэўраплястычнасць, паляпшае доўгачасовую памяць. Чалавек вагой 68 кг спальвае 322 ккал за гадзіну танца.



Гульняевыя віды актыўнасці зь іншымі людзьмі аказваюцца прыкметна больш карыснымі, чым адзіночныя віды спорту, з пункту геджаньня доўгатэрміновай пэрспэктывы. Мацней за ўсё падаўжаюць жыцьцё гульні з ракеткай — такія як бадміnton, тэніс і сквош. Аматары тэнісу жывуць на 9,7 гадоў даўжэй, бадміntonу — на 6,2, футболу — на 5, ровару — на 3,7, плыўцы жывуць на 3,4 гады даўжэй, чым тыя, хто грэбне фізычнымі практыканьнямі.

Галоўнае — ня трэба занадта старацца, хай гульня расслабляе вас. Як было заўважана: «Ніхто ня ставіцца да гульні ў тэніс так сур’ёзна, як аматары, якія гуляюць па выходных». Гульні паглынаюць вашу ўвагу, даюць адпачынак ад стрэсу, расслабляюць, даюць магчымасць камунікаваць, канкуруваць і перамагаць. Ніважна, якая гульня, ад тэнісу да Pokemon go, важныя задавальненіне і сумесны рух. Асабліва патрэбная спонтанная актыўнасць тым, хто знаходзіцца ў дэпрэсіі ці выгараныні.

**!** Гульні можна прыдумаць на пустым месцы, напрыклад хто сабе каменем пустую бутэльку на лецішчы, хто далей закіне камень у возера і да т. п.

Здаровы чалавек заўсёды мае патрэбу ў руху. Зыніжэньне рухальнай актыўнасці — гэта індыкатар перавышэння фізычных або стрэсавых нагрузак. Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і задавальненіне ад руху прыходзіць падчас гульняў. Успомніце, як часла бывала, што вы не хацелі выбірацца на заняткі ці ў парк, а, выбраўшыся, атрымлівалі задавальненіне ад руху і былі радыя прынятаму рашэнню.

**!** Атрымлівайце задавальненіне.

Многія людзі пазъбягаюць і баяцца фізычных практыканьняў, таму што для іх гэта цяжкая, нецікавая і руцінная праца. Але ж гэта ня так! Добрая кампанія, цікавы маршрут, новыя адкрыцці зробяць вашу трэніроўку вясёлай, драйвовай і энэргічнай. Падыходзьце творча да свайго паўсяздённага раскладу: падумайце, дзе можна дадаць крыху актыўнасці. Сумесная фізычная актыўнасць зь сям'ёй ці сябрамі спрыяе ўзмацненню матывацыі. Ня стойце на месцы падчас прагулкі з сабакам, а рухайтесь і гуляйце зь ім, як у дзяцінстве.

Чым больш вы рухаецца, тым больш вам хочацца рухацца!

Свой дом можна зрабіць куды больш рухомым, разьмясьціўшы розныя снарады і прыстасаваньні, якія стымулююць вас даўжэй рухацца: гіры, гантэлі, турнік, швэдзкую съценку, балянсборды, слэкрайн. Павесьце карціну ці фота зь людзьмі ў руху — такія выявы падштурхоўваюць і нас больш рухацца. А калі вы заведзяце сабаку, то гэта таксама аўтаматычна павялічыць і ваш узровень актыўнасці. Выбіраючы дом ці кватэру, поруч зь якой ёсьць парк ці прыгожыя сцежкі-дарожкі, вы будзеце часцей на іх гуляць.

Танцаваць можна дома, падчас гатаваньня ці ўборкі, і ў душы, і ў душы. Нават такі сур’ёзны таварыш, як Ніцшэ, пісаў: «Дзень прайшоў дарма, калі я не танцаваў». Танец мае наймагутнейшы антыстрэсавы эффект, і ўсё чалавецтва з самых старажытных часоў танцавала і цешылася. Любую проблему на съвеце можна вырашиць танцуучы!

### Пытаньні і заданьні

1. Пры якой фізычнай актыўнасці вы можаце яшчэ і актыўна камунікаваць зь сябрамі?
2. Шукаеце, якую нагрузкку дадаць? Няхай гэта будуць гульні або танцы!
3. Паглядзіце на вуліцу як на спартзалю: якія практыканьні на турніках, на зямлі, на дрэвах, з уласнай вагой вы можаце прыдумаць?

### 9. Рэжым фізычнае актыўнасці

Старажытнагрэцкі атлет Мілён Кратонскі штодня трэніраваўся, узвальваючы на плечы бычка і абыходзячы па коле гарадзкія

сьцены. Па меры того, як бычок рос, расла і сіла Мілёна. Так, прынцып паступовага павелічэння нагрузкі й рэгулярнасці вядомы яшчэ з антычных часоў.

Для прагрэсу і кантролю здаровы рэжым фізычнае актыўнасці трэба плянаваць па тыднях і разылічваць сумарную тыднёвую нагрузкку. Многія людзі лічаць, што можна сядзець цэлы дзень і затым усё гэта кампэнсаваць трэніроўкай ці яшчэ радыкальней — кампэнсаваць тыдзень сядзення ў ofісе трэніроўкай у выходныя. Вядома, любая актыўнасць лепшая, чым яе адсутнасць, аднак карысцьнейшыя кароткія падыходы, раўнамерна разымеркаваныя на працягу дня, ад ранішній зарадкі да вечаровага шпацыру.

#### Улічваем усё:

- від і частасць трэніровак;
- павелічэнне нагрузкі;
- цыкліванье трэніровак або хвалевую пэрыядызацыю;
- разнастайнасць відаў нагрузкі і ўмоваў;
- пункт супэркампэнсацыі, калі вашыя сілы цалкам аднавіліся пасля трэніроўкі;
- адэкватнасць аднаўлення.

Калі вы берацеся за фізычныя трэніроўкі ўпершыню ці пасля доўгага перапынку, то вам варта пачынаць, паступова павялічваючы аб'ём і нагрузкку, і толькі адно пасля таго, як колькасць трэніровак і іх працягласць адпрацаваныя, пераходзіць да нарошчванья інтэнсіўнасці нагрузкі. Працяглая аднолькавая праграма паступова вядзе да зыніжэння вынікаў, таму для цяглічнага росту важна мяніць іх, шакаваць цягліцы, каб яны расылі.

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 дэлайнаў, пры фастынгу важна палягчаць нагрузкку да мінімальнай.

Прыкметамі недатрэніраванасці зьяўляецца адсутнасць росту паказынікаў, а ператрэніраванасць выяўляецца ў парушэннях псыхамацыйнага стану, млявасці, павышэнні пульсу або ціску ў спакой, цяглічных болях, пагаршэнні спартыўных вынікаў, парушэннях сну, разъбітасці на наступны дзень пасля трэніроўкі, зыніжэнні імунітэту і страце матываціі. Часта ператрэніраванасць бывае ў тых, хто спра-

буе «кампэнсаваць» прапушчаную трэніроўку або паскорыць свой прагрэс занадта высокім прыростам нагрузкі — ня варта так рабіць! Для прафіляктыкі ператрэніраванасці не падразайце свой каляраж, дзяліце праграму на блёкі, аднаўляйцеся ў саўне і на масажы, пазбягайце нутрыцэўтычных дэфіцытаў (мінералы, вітаміны), рабіце перапынкі або памяншайце трэніровачны аб'ём пры прыкметах ператрэніраванасці.

#### Адсочвайце прагрэс

Прагрэс можна адсочваць: па крокамеры, па кілямэтрах бегу, па колькасці паднятае вагі ці колькасці падыходаў да турніка. Можна паставіць сабе плян у 100 ці больш прысяданняў і гнутка разымеркаваць іх на працягу дня, выпрацоўваючы свой плян да вечара, — выбірайце тое, што спрацуе для вас лепш.



Дзённык трэніровак, дзе вы адзначаеце сваё самаадчуванье і робіце нататкі да тэхнікі, — ідэальнае рашэнне.

Сучасныя рэкамэндацыі па фізычнай актыўнасці гавораць, што дарослыя павінны аддаваць на менш як 150 хвілінаў на тыдзень трэніроўкам сярэдній інтэнсіўнасці або на менш як 75 хвілінаў высокай інтэнсіўнасці, кожная трэніроўка павінна займаць на менш як 10 хвілін. Для дадатковых перавагаў — адпаведна 300 хвілінаў сярэдній і 150 хвілінаў высокай інтэнсіўнасці. Сілавым практикаванням трэба аддаваць два і больш дзён на тыдзень. Аднак і гэтыя значэнні не дацягваюць да оптымуму нагрузкі.

#### Лепей зусім мала, чым нічога

Карысць могуць прынесці самыя кароткія эпізоды актыўнасці: напрыклад, для станоўчага псыхалігічнага эфекту часта дастаткова ўсяго 5–10 хвілінаў, а вось трэніроўкі больш за 45–60 хвілінаў лепш не рабіць, замяніце працягласць павелічэннем іх частасці. Розныя дасьледаваны паказваюць, што пры хадзьбе працягласцю 1–2 гадзіны на тыдзень (то бок па 15–20 хвілінаў на дзень) зыніжаецца імавернасць інфаркту, інсульту і разъвіцца дыябету, памяншаецца рызыка заўчастнай съмерці.

Дасьледаваны паказалі, што нават адной высокай інтэнсіўнай інтарвальнай трэніроўкі

на тыдзень дастаткова, каб атрымаць паляпшэньяне фізычнае формы, зыніжэнныне ціску і паляпшэньяне структуры цела. Пры гэтым адна такая трэніроўка мала чым саступае тром сярэдненітэнсіўным трэніроўкам на тыдзень.

### Прасыцей, яшчэ прасыцей

Калі ў вас мала часу, то выкарыстоўвайце простыя падыходы, напрыклад абярыце 2-3 ключавых практикаваньні і рабіце іх кожны дзень. А каб уцягнуцца, можаце пачаць і з аднаго практикавання ў некалькі падыходаў. Калі ў вас нестабільны графік і вам не ўдаецца вылучаць фіксаваны час для трэніровак, задайце сабе штотыднёвы аб'ём прысяданьняў, падцягваньняў, адцісканьняў, павесьце аркушык-съпіс 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 актыўнасць

А як падлічыць агульны ўзровень неабходнай актыўнасці, калі я займаюся рознымі яе відамі? Бо карысна раўнамерна разъмяркоўваць яе віды: пагуляць у парку, прабегчыся, падняць цяжкасці. Існуе такі паказнік, як мэтабалічны эквівалент (Metabolic Equivalents, METs), — гэта адзінка вымярэння фізычнай нагрузкі, якая паказвае стаўленыне ўздоўню мэтабалізму падчас актыўнасці да ўздоўню мэтабалізму ў спакоі. Гэта значыць, што калі вы хутка ідзяце пешшу, то вашая актыўнасць 4 MET, г. зн. вы вытрачаеце ў 4 разы больш энэргіі, чым лежачы. Адна адзінка MET прыблізна роўная 3,5 мл кіслароду на кіляграм вагі ў хвіліну. Для прыкладу, праца за кампютарам 3, тэніс 5, баскетбол 8, бег 10 MET.

Напрыклад, стандартная рэкамэндацыя ў 150 хвілінаў аэробных сярэдненітэнсіўных практикаванняў (вышэй за 3 MET) або 75 хвілінаў бегу эквівалентная 450 MET-хвілінаў або 7,5 MET-гадзінаў на тыдзень. Такая актыўнасць памяншае съяротнасць на 20% у парыўнаньні з тымі, хто ўвогуле не займаецца. Аднак аптымальная актыўнасць будзе вышэйшай, пачынаючы з 900 MET-хвілінаў або 15 MET-гадзінаў да 20 MET-гадзінаў. Так, жанчыны з актыўнасцю 21 MET гадзіна на

тыдзень маюць рызыку раку грудзей у 2 разы менш, чым 2 MET-гадзіны. Трэніруючыся з інтэнсіўнасцю паміж 22-75 MET, мы можам зыніціць рызыку съмерці на 40%, а вось большыя лічбы ўжо звязаныя з павышэннем рызыкі. Выкарыстоўваючы табліцы MET значэнняў, вы можаце ацаніць свой тыднёвы ўзровень актыўнасці.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці адсочваеце вы свой прагрэс у трэніроўках? Вядзеньне дзённіка трэніровак дапоможа вам паскорыць свой прагрэс.
2. Ці прытрымліваеце вы рэжыму трэніровак?
3. Як у вас праяўляеца недадатковый ператрэніраваны

### 10. Бяз скрайнасцяў

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрайнасцяў: можам наносіць сабе шкоду ня толькі гіпадынаміяй, але й залішнай фізычнай актыўнасцю. Навукоўцы высьветлілі, што прынцып «чым больш, тым лепш» у трэніровачным працэсе не працуе, графік рух / карысць мае U-падобную форму, то бок оптымум карысцьнейшы за максімум.

Як гэта бывае? Чалавек прыходзіць у фітнэс-клуб па спорту і здароўе, і, пад уздзеяннем спэцыфічнага асяродзьдзя, паступова пераходзіць на стэроіды, прэпараты для спальвання тлушчу і да т. п. У таких месцах шмат людзей з парушаным вобразам цела, таму могуць паўстаць, напрыклад, такія нездаровыя памкненіні, як спроба максімальнага зыніжэння падскурнага тлушчу, што чэравата гарманальнімі праблемамі, асабліва ў жанчынаў. У мужчынаў узынікае бигорексія, або цяглічна дысмарфафобія, — гэта як анарэксія, толькі наадварот: жаданьне любой цаной набраць больш масы супраджаеца пераяданьнем і фіксацияй на трэніроўках.

Зьеврніце ўвагу, што залішнє спажыванне бялку, а асабліва комплексаў амінакіслотаў BCAA можа скарачаць працягласць жыцця і неспрыяльна ўздзейнічаць на мэтабалізм.

### Фітнэс-адыкцыя

Заняткі спортом спрыяюць павышэнню настрою, таму ў людзей, схільных да зале-

жных паводзінаў, можа разьвіцца і фітнэс-адыкцыя — залежнасць ад фізyczнае актыўнасці. У гэтym выпадку самацэнка прывязаецца да спартовых посьпехаў і патрабуе нарошчваньня «дозы» і публічнага прызнаньня.

**!** Калі чалавек займаецца спортом дзеля эўфарыі, павялічвае час заняткаў, у выпадку пропуску ў яго пагаршаецца настрой, ён выпадае з сацыяльнага жыцьця і больш займаецца адзін, ці ігнаруе траўмы і боль, — гэта можна назваць залежнасцю.

Шматгадзінныя маратоны, бег з высокім пульсам, злойжыванье спрынты і сілавымі відамі спорту, уключаючы красфіт, можа павысіць рызыку артымій, прыводзіць да небяспечных для сэрца зъменаў, уключаючы гіпэртрафію і фіброз сэрца. Умераны бег можа падоўжыць жыцьцё на 6 гадоў, а цяжкая атлетыка — усяго на паўтара года.

Траўматычныя віды спорту, такія як рэгбі або бокс, павялічваюць рызыку посттраўматычнай дэмэнцыі. Удары па галаве багатыя ў складненіямі праз шмат гадоў, беражыце сваю галаву з дзяцінства!

Часам у пагоні за гострымі адчуваньнямі чалавек выбірае экстремальныя віды спорту, дзе вялікая рызыка траўмы, і са здароўем тут таксама мала агульнага. Небяспечным зъяўляецца і рэзкі пачатак заняткаў любым спортом — важна заўсёды дзейнічаць паступова. Калі вы бегаецце, вывучыце тэхніку бегу, купіце адпаведны абудтак, купіце пульсамер і датрымлівайцесь правільнага пульсавага рэжыму. У цяжкай атлетыцы вучыцесь правільна разылічваць вагу і заўсёды старанна вывучайце тэхніку практиканьняў. Калі ня ўпэўненыя — зъянрніцеся да трэнера ў пачатку заняткаў.

Плянуйце свой трэніровачны графік, пазыбягаючы як ператрэніраванасці, так і занадта рэдкіх заняткаў.

### Пытаныні і заданыні

1. Ад чаго залежаць вашыя мэты ў фізичнай актыўнасці? Які вы бачыце сваю ідэальную форму?

2. Ці часта вы атрымліваецце спартыўныя траўмы? Ці можна іх пазбегнуць?

3. Ці схільныя вы да фітнэс-адыкцыі?

### 11. Цягліцы

Існуе лекарскі анекдот, маўляў, пра жыцьцёвую прыярытэты чалавека як віду можна сказаць па яго цягліцах, бо самая моцная — сківічная, а самая вялікая — ягадзічная. Насамрэч колькасць цяглічнай масы і яе функцыянальная актыўнасць — важны рэсурс здароўя. Цягліцы зъяўляюцца магутнай абаронай мэтабалізму, зьніжаюць рызыку атлусыцення і цукровага дыябету, павялічваюць адчувальнасць да інсуліну і абараняюць ад скокаў глюкозы і тлушчаў у крыві. Мацнейшыя цягліцы павялічваюць працягласьць жыцьця, зъмяншаюць рызыку мноства захворваньняў, ад сардэчна-сасудзістых да анкалягічных.

З узростам колькасць цягліцаў зъмяншаецца, яны замяшчаюцца тлушчам, сілавыя паказнікі і трывушчасць становяцца меншымі, але гэты працэс можа быць перадухілены трэніроўкамі.

*Мармуровае мяса.* Вы пэўна ж ведаеце пра гэты далікатэс і нават, магчыма, яго каштавалі.

Гісторыя паходжання гэтага прадукту, які родам з Японіі, паказальная і павучальная: перасечаная мясцовасць, большасць роўных участкаў засяваецца рысам, жывёлам няма дзе рухацца, таму яны большую частку часу праvodзяць у стойлах, дзе іх кормяць збожжам, а не травой. Акрамя таго, у іх рацыён уключаюць піва і сак. Падгадаваных жывёлаў падвесіваюць на лейцах, каб яны не маглі рухацца, але й не ляжалі. Як вынік, мяса гэтых жывёлаў зъмяшчае нутрыціяльны тлушч — так атрымліваецца «мармуровае мяса». Калі жывёла есьць траву і свабодна рухаецца, яго мяса ніколі не будзе такім тлустым.

Нічога не нагадвае? Тоё ж самае робяць людзі самі з сабой спалучэннем нерухомасці з ужываньнем збожжавых і алькагольных прадуктаў. Гіпадынамія + высокавугляводнае харчаванье + алькаголь = хуткая страта цяглічнай масы і адначасовае павелічэнне міццяглічнага тлушчу.

Пры гэтym працэс напачатку праходзіць неўпрыкметаў, бо аб'ёмы рук і ног могуць заставацца ранейшымі, а вы толькі адчуваеце цяглічную слабасць і згрыбеласць. Саркапэнія, або страта цяглічнай масы, вельмі часта спалучаецца з атлусыченнем, і тады выкарыстоўваюць тэрмін «саркапэнічнае атлусыченне». Гэта нядзіўна, бо клеткі-

папярэднікі ў цяглічнай і тлушчавай тканках агульныя.

Чым мацней падаюць сілавыя вынікі, тым менш у вас цяглічнай масы, а бывае і зворотная сітуацыя: вы павялічылі сілавую нагрузкку, але ахоп канцавінаў раптам паменшыўся. Не съпяшайцесь панікаваць: зыніжэнне абёму звязанае не са стратай цягліцаў, а з памяншэннем міжцяглічнага тлушчу. Чым больш міжцяглічнага тлушчу, тым больш друзлым выглядае цела чалавека, бо тлушч, у адрозненьне ад цягліцаў, вісіць, бо ня мае тонусу.

Людзі пачынаюць «губляць» цягліцы вельмі рана: пры недастатковай фізычнай актыўнасці пасціля 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 зыніжэнне сілы складае 20–40 працэнтаў у пажылых у параўнаныні з маладымі. Акрамя зыніжэння фізычнай актыўнасці важным чыннікам рызыкі саркапеніі зьяўляецца зыніжэнне тэстастэрону і нізкае спажыванье бялку — для прафіляктыкі рэкамэндуецца 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 аднаўць 30 % страчанай сілы ў пажылых людзей, якую яны страчвалі на працягу апошніх 12 гадоў. Сілавыя трэніроўкі ў пажылых на працягу паўгода паказаюць амаладжэнне цягліцаў на клеткавым узроўні аж да 30-гадовага стану.

**Саркапенія** — важны чыннік рызыкі іншых хваробаў: астэапароз, дыябэт, сардэчна-сасудзістыя і іншыя захворваныні. Трэніроўкі зыніжаюць узровень запаленчых цытакінаў, нармалізуюць ціск, павышаюць адчувальнасць да інсуліну, паліпшаюць гарманальны профіль, дапамагаюць падтрымліваць здароўе костак. Менавіта сілавыя трэніроўкі зьяўляюцца самым эфектыўным відам фізычнае трэніроўкі для лячэння саркапеніі. Іншыя віды актыўнасці, такія як бег, хоць і павялічваюць цяглічную масу, але павольней і ў меншым абёме.

### Пытаныні і заданыні

1. Да якога паверха вы падымаецца бяз дыхавіцы?
2. Калі вы глядзіце на сябе ў люстэрка, ці падабаецца вам, у якой вы форме?

3. Як зьмянілася вашая сіла і трывушчасць за апошнія 3 гады?

### 12. Цяглічнае маса, сіла і функцыя

Існуе мноства спосабаў вымярэння цяглічнай масы, сілы і функцыі. Разгледзім некалькі з іх. Так, гэта ўжо згаданыя намі DEXA, біяімпэданс і антрапамэтрычныя мэтады, якія вы можаце выкарыстоўваць самі.

#### Абхоп пляча

Вымерайце мернай стужкай абхоп сярэдзіны пляча. Затым вазьміце пальцамі скuru пляча ў складку і вымерайце яе таўшчыню з дапамогай лінаркі. Паўтарыце вымярэнне, дамогшыся падобных значэнняў.

Абхоп пляча (біцэпс) = акружнасць — (3,14 × таўшчыня зморшчыны). Ніzkія значэнні абхопу пляча звязаныя з больш высокай рызыкай сымяротнасці, горшым мэнтальным здароўем і якасцю жыцця.

#### Значэнні:

Норма: больш за 28 см (мужчыны), 23 см (жанчыны).

Крытычныя значэнні: менш за 23 см (мужчыны) і 18 см (жанчыны).

Прамежкавыя значэнні — ніжэйшыя паказыні.

#### Колькасць адцісання, прысядання

Маніторынг сваіх сілавых паказынікаў — колькасці адцісання, прысядання, падцягвання, як агульны лік, так і колькасць за адну хвіліну, узнятая вага і інш. — добры спосаб адзнакі стану цяглічнай сістэмы.

Тыя мужчыны, якія змаглі адціснуцца за хвіліну больш за 40 разоў, мелі прыкметна меншую рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў, чым тыя, хто адціскаўся менш за 10. Падлічыце, колькі разоў вы можаце падцягнуцца, прысесеці і адціснуцца за адзін падыход, запішице гэтыя значэнні.

#### Хуткасць хадзьбы

Чым хутчэй вы ходзіце, тым вышэйшы паказынік здароўя. З дапамогай смартфона падлічыце сваю хуткасць хадзьбы. Хуткасць ніжэйшая за 2,16 км у гадзіну звязаная з самай высокай рызыкай. Чым вышэйшая хуткасць, тым лепшыя паказынікі для здароўя.

Аптымальна хуткасьць — больш за 4,3 км за гадзіну.

### Сіла съціску ручыцы

Вымяраецца з дапамогай адмысловага дынамометра. Ня ведаю, як у вас, але ў мяне млявы поціск рук выклікае непрыемныя асцяції. Цікава, што за апошня дзесяцігоддзі поціск рукі мужчынаў стаў слабейшым, а ў жанчынаў, наадварот, мацнейшым. Дасть-ледаваньні паказваюць, што съяротнасць ад сардэчна-сасудзістых, лёгачных захворваньняў, інсульту і шэррагу відаў раку звязаная са зъмяншэннем сілы съціску. Больш высокія значэнні — характеристыка павышэння даўгалаецца і зыніжэння рызыкі многіх захворваньняў.

Для мужчынаў аптымальныя значэнні — вышэй за 60 кг, норма — 45–60 кг.

Для жанчынаў аптымальныя значэнні — вышэй за 45 кг, норма — 25–45 кг.

Больш дакладныя значэнні можна атрымаць, калі суаднесыці сілу з масай цела. Сілу падзяліць на масу цела і памножыць на 100: у мужчынаў сярэдняя значэння 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 сэкундаў. Нармальна: 100–180 сэкундаў.

### Тэст на баланс

Пакладзіце руکі на пояс. Падніміце адну нагу і ўпрыце яе ступаком у процілеглу на-гу на ўзроўні калена.

Засячыце час да страты раўнавагі або зрушэння апорнай нагі: аптымальна — больш за 60 сэкундаў, нармальна — 40–60 сэкундаў.

Заплюшчыце вочы і зрабіце тое ж самае: аптымальна — больш за 27 сэкундаў, нармальна — 15–27 сэкундаў.

### Тэсты на скачкі

Павесыце мерную стужку на съяну, адмераўшы два мэтры ад падлогі. Зафіксуйце кропку, да якой вы дацягваецся рукой.

Затым скокніце ў вышыню, імкнучыся да-сягнуць найболей высокай кропкі, выніковы вынік лічыцца як розніца паміж кропкамі. Паспрабуйце некалькі разоў, абярыце лепшы вынік: норма — 40–50 см, выдатны вынік — больш за паўметра. 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.

### Пытаныні і заданыні

1. Які ў вас ахоп біцэпса?
2. Вымерайце сілу ручыцы дынамометрам.
3. Колькі разоў вы можаце прысесыці, пад-цягнуцца, адціснуцца?

### 13. Кардыярэсъпраторныя тэсты

Нагрузачныя тэсты вельмі эфектыўныя для выяўлення схаваных паталіягічных працэсаў у арганізме. Хуткасьць адхілення функцый пры нагрузкы і хуткасьць іх узнаўлення зъяўляюцца інфарматыўнымі спосабамі ацэнкі рэзэрву функцыі і рэзэрву рэгуляцыі. Як той казаў, «дзе коратка — там і рвецца», таму такая ацэнка зыніжэння рэзэрву і павышэння, у шырокім сэнсе, «крохкасці» вельмі карысная для прафіляктыкі здароўя.

Стан сардэчна-сасудзістай і дыхальнай систэмай — гэта найважнейшы паказынік нашага здароўя і біялягічнага ўзросту. Іх больш высокія рэсурсы забясьпечваюць ня толькі лепшую фізычную форму і пераноснасць нагрузкак, але й даўгалаецца, а таксама зыніжэнне рызыкі розных захворваньняў. Чым вышэйшыя гэтая рэсурсы, tym вышэйшыя вашыя кагнітыўныя здольнасці, стрэсавыя трайлівасці, узровень энэргіі і многае іншае.

Трэніроўкі могуць палепшыць рэсурсы сардэчна-сасудзістай і цяглічнай систэмай на-ват у самым сталым узросце.

### Артастатычная проба

Ацэньвае стан сардэчна-сасудзістай систэмы. Вызначыце ваш пульс лежачы. Устаньце і праз тры хвіліны памерайце пульс яшчэ раз. Унясіце абодва значэнні.

Розніца ў ЧСС: ня больш за 11 удараў — оптымум (чым менш, tym лепш), 12–18 — норма, больш за 19 — зыніжана.

## Затрымка дыханьня

Затрымка дыханьня ацэньвае пераноснасць гіпаксіі. Затрымайце дыханьне на поўным удыху, закрыўшы нос пальцамі. Значэньні: затрымка менш за 39 сэкундаў — паніжаны паказынік, 40–49 — норма, вышэй за 50 — оптымум.

## Проба Штанге

Гэтая проба ацэньвае рэсурсы дыхальнай і сардэчна-сасудзістай систэмаў. Памерайце свой пульс стоячы. Затым сядзьце на крэсла, зрабіце тры ўдыхі, потым затрымайце 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), выніковое значэньне не павінна перавышаць 1,2. Аптымальная пераноснасць гіпаксіі — да 1,1, нармальная пераноснасць гіпаксіі — да 1,2, дрэнная пераноснасць гіпаксіі — вышэй за 1,2.

## Проба Руф'е-Дыксана

Ляжце на сьпіну, ляжыце на працягу 5 хвілінаў. Памерайце пульс за 15 сэкундаў (P1), затым на працягу 45 сэкундаў зрабіце 30 прысяданьняў. Пасля гэтага кладзіцесь і пімерайце 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 атрымаце значэньне індэksa. Значэньні 0,1–5 паказваюць аптымальную фізычную працаздольнасць, 5,1–8 — нармальную фізычную працаздольнасць, больш за 8 — ніzkую.

## Максімальнае спажыванье кіслароду (МСК, $\dot{V}O_2\text{max}$ )

МСК — гэта максімальны ўзровень выкарыстаныя і дастаўкі кіслароду пры максімальнай нагрузкы, вымяраецца ў мл / мін / кг і зьяўляецца адным з самых важных маркераў здароўя. Ніzkія кардыярэсіпіраторныя рэзэрвы вядуць да павелічэння рызыкі заўчастнае съмерці і павышэння рызыкі захворванняў. Павелічэнне МСК зыніжае рызыку праз аптымізацыю работы сэрца, лепшага кроваза-

бесъпячэння цягліцаў і росту капіляраў у іх, паляпшэння работы мітахондрыяў.



Па сутнасці, ваш МСК — гэта паказынік рэальнага біялагічнага, а ня пашпартнага ўзросту, бо можна і ў 50 гадоў мець паказынік 25-гадовага.

У нетрэніраваных людзей МСК зыніжаецца ўжо з 20 гадоў, прычым у мужчынаў страга адбываеца з хуткасцю 0,5 мл / мін / кг, у жанчынаў — 0,3 мл / мін / кг за год. Пры гэтым людзі ва ўзросце 55–70 гадоў, якія чатыры месяцы актыўна займаліся хадзьбой альбо бегам, павысілі МСК: мужчыны — на 27%, жанчыны — на 9%. Тыя, хто займаецца спортам, маюць паказынік МСК, якія значна пераўзыходзяць звычайных людзей. Так, мужчына ва ўзросце 30 гадоў можа мець МСК 40 мл/кг/мін, а прафэсійны бягун — да 75 мл/кг/мін.

Сярэднім зьяўляюцца велічыні МСК: для мужчыны 52 —  $(0,25 \times \text{узрост})$ , для жанчыны 44 —  $(0,20 \times \text{узрост})$ .

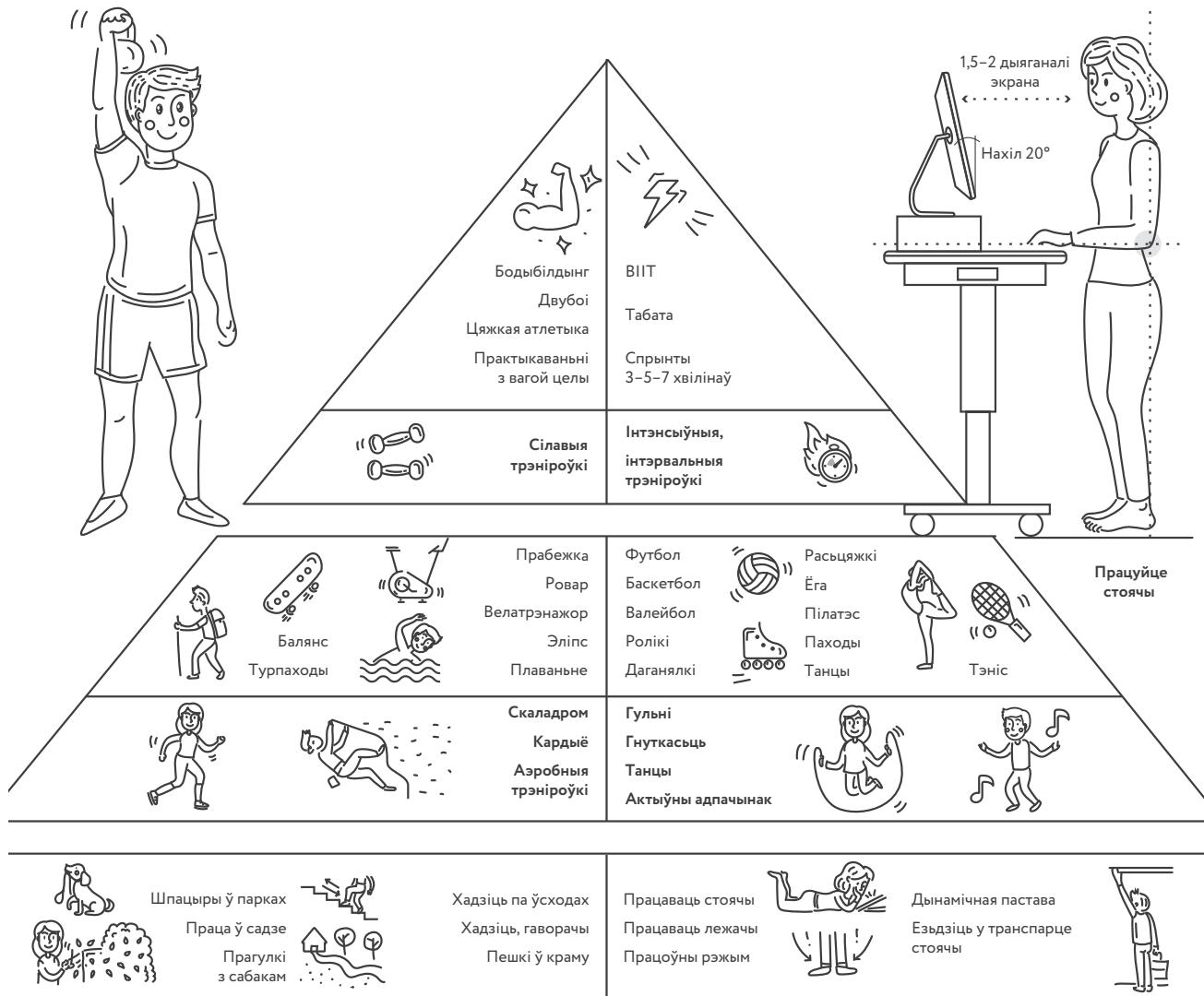
Мужчыны: оптымум — 45 і вышэй, норма — 40–45, паніжаны паказынік — 30–40, крытычны — менш за 30.

Жанчыны: аптымальна — вышэй за 40, норма — 35–40, паніжаны паказынік — 25–35, крытычны — ніжэй за 25.

Вымераць  $\dot{V}O_2\text{max}$  дакладней за ўсё можна ў лябараторыі. Менш дакладныя значэньні дае фітнэс-бранзалет. Вы можаце самі вымераць  $\dot{V}O_2\text{max}$  у тэсцце Купера. Для гэтага вам трэба прабегчы максімальна магчымую адлегласць па роўнай мясцовасці (стадыён зь вядомай акружнасцю) за 12 хвілінаў. Унясіце адлегласць, якую вы змаглі прабегчы, у метрах. Разылік па формуле:  $\dot{V}O_2\text{max} = (D_{12} - 504,9) / 44,73$ .

## Пытаныні і заданыні

1. Якія вашыя вынікі ў артастатычнай прабе?
2. Падлічыце свае вынікі пробы Штанге і Руф'е.
3. Памерайце свой МСК.



Падаўжэнне жыцьця



Умацаваннне імунітэту



Паліпшэнне метабалізму



Абарона ад стрэсу



Зніжэнне рызыкі хвароб



Падвышэнне кагнітыўных здольнасцяў



Зніжэнне ціску

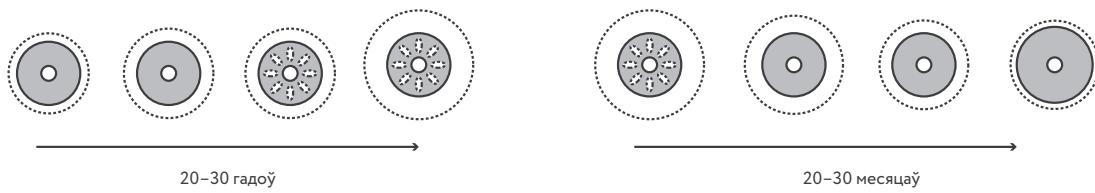


Прывабнасць і сіла



Энергічнасць і настрой

### Практыкаваньні амалоджваюць цягліцы



○ Костка    ○ Тлушч    ○ Цягліцы

# 6

## РАЗДЗЕЛ

# Сон, біярытмы і сінхранізацыя

## 1. Сон як права і патрэба

«Калі мы кіруемся сваёй кармай, то яна нас вядзе за руку, а калі супраціўляемся — цягне за валасы», — так лічаць індуісты. Для мяне гэта пра тое, што мы, так ці інакш, цярэбім адзін і той жа шлях. Напрыклад, рэжым: мы часта супраціўляемся нашаму ўнутранаму гадзінніку і біярытмам, жывём, ваяючы з сабой, — ня съпім, калі трэба, і санявія, калі маєм патрэбу ў энэргіі.

Адыліж мы толькі выйграем, калі засядлаем хвалю біярытмаў: як дасьведчаны сэрфэр імчыцца на грэбені ў акіяне, так і мы можам сълігаць рытмамі сну і актыўнасці. Падпрадкаваўшыся законам біялёгіі, мы зможем атрымліваць задавальненіне ад кожнага дня.

Дзень і ноч — гэта ня дзьве розныя сферы нашага жыцця, а два бакі аднаго медаля, непарыўна звязаныя адзін з адным. Тое, як мы праводзім ноч, вызначае наш дзень, і наадварот, наш дзень упłyвае на тое, як мы съпім. Дзённы ўзоровень ёнэргіі залежыць ад якасці начнога сну: давайце ўявім, як выглядае дзень, калі мы паважаем свае біярытмы і калі спрабуем ім супраціўляцца. У гэтым разьдзеле мы будзем абмяркоўваць ня толькі сон, але й цыркадныя біярытмы, сінхранізацыю вашых унутраных цыклів арганізма і ладу жыцця.

Наш рэжым — гэта хрыбет нашага здароўя. Аптымальная цыркадная арганізацыя дня і ночы дапамагае аднавіць здароўе і падтрымліваць яго аптымальным, эфэктыўна дзейнічаць днём і напоўніць аднаўляцца ноччу. Мы рэгулярна і з задавальненінем спатольваем смагу й голад, дык давайце навучымся правільна задавальняць сваю фізіялягічную патрэбу ў съне, разъвіваць звычку спаць добра й моцна. Калі вы добра пачуваецесі ўвечары, моцна съпіце, выдатна адчуваеце сябе пасля абуджэння — то вы здаровыя па-

сапраўднаму. І рэч ня толькі ў цыркадных рытмах: важныя для моцнага сну і чистае сумленьне, і задаволенасць сваім жыццём.

### Добры дзень

Узоровень картызолу пачынае расыці ад са-мае раніцы: вы лёгка прачынаецеся без будзільніка, у вас шмат сілаў і выдатны настрай. Рассоўваеце шторы, зарадка, смачны съяданак, падбадзёрлівы душ. Праглядаеце свае пляны і берацеся за працу. Днём узоровень картызолу стабільны, вам стае ёнэргіі ды канцэнтрацыі. З задавальненінем гуляеце на вуліцы. Увечары ўзоровень картызолу зьніжаецца, вы расслабляецеся і адчуваеце прыемную стому. Адпачываеце, бавіце час зъ сябрамі і сям'ёй, чытаеце і шпацыруеце. Уключаеце няяркае съятло. Да дзесяці гадзінай зъяўляеца дримотнасць, вы кладзяцеся ў пасыцелю й лёгка правалываецеся ў моцны сон. Уначы съпіце моцна, без абуджэння.



## Кепскі дзень

Раніцай вам цяжка прачнущца, вы пераводзіце будзільнік некалькі разоў, устаяце разьбітая й нясьвежыя. Святло рэжа вочы, і вы не рассоўваецце шторы. Няма апэтыту і жадання нешта рабіць. Уся раніца ідзе на тое, каб кафэінам, цукрам і інтэрнэт-серфінгам падняць сабе тонус. Бліжэй да абеду вы ўжо можаце працаваць, але ўзоровень энэргіі нестабільны, вам складана доўга канцэнтравацца. Жадання выходзіць на вуліцу няма. К вечару хочацца забаваў, вы гледзіце сэрыялы або сядзіце ў сацсетках. Уначы жадання заснуць не зьяўляецца, але розумам вы разумееце, што час ужо ісці ў ложак. Кладзяцца спаць позна, доўга ня можаце заснуць, сьпіце неспакойна.

Немагчыма намаганьнем волі падняць сваю энэргічнасць ці прымусіць сябе добра спаць. Трэба так арганізаваць свой рэжым і навакольнае асяродзьдзе, каб яны падзаводзілі ваш унутраны гадзіннік кожны дзень. У гэтым разьдзеле мы гаворым пра тое, як забяспечыць сабе здаровы сон, сінхранізацца ўсе гадзіннікі свайго арганізма — ад съветлавых і тэмпэратурных да пэрыфэрычных гадзіннікаў печані, кішачніка, цягліцаў і тлушчавай тканкі.

## Дэфіцыт сну

Ці сталі б вы самі сябе катаваць? Адыліж многія людзі робяць гэта штодня, калі недасыпаюць. Катаваныне бессанью — адно з самых жорсткіх, прыводзіць да галюцынацыяў і пакутаў. Некаторыя інквізытары аддавалі ёй перавагу, бо яна не пакідала сълядоў на целе, але людзі былі гатовы прызнацца ў чым заўгодна. Для нас сон зьяўляецца ня проста адпачынкам, але й найважнейшым, хоць і нябачным, кампанентам здраўя. Няма ніводнага органа і фізыялягічнага працэсу, які быў бы незалежны ад сну.



**Якасны сон зьяўляецца такім эфектыўным лекам, што многія проблемы са здароўем могуць быць вырашаныя «праз пасъцелю».** З чым бы ні прыйшоў да мяне чалавек, мы абавязкова гаворым і пра сон.

«Нішто так не ўпрыгожвае чалавека, як восьмігадзінны сон» — нібы гэта жарт, але мы сапраўды можам адразу ўбачыць нявыс-

панага чалавека. Ён дрэнна выглядае, апухлы і крыху пакамечаны, няўважлівы, раздрожнільны, безуважлівы. Дас্যледаваныні паказваюць, што людзі зь недасыпам здаюцца нам менш прывабнымі, зь імі менш хochaцца камунікаваць. Дэфіцыт сну зыніжае ўсё нашыя рэзэрвы: мы павольней рухаемся, пераядаем, становімся адчувальнейшымі да стрэсу, горай цямі і выглядаєм старэйшымі. І галоўнае — зыніжаецца ўсьвядомленасць, таму мы папросту не заўважаем у сабе гэтых зъменаў.

Чалавечы арганізм навучыўся падладжвацца пад цыклі дзень-ноч, каб аптымізаваць свой мэтабалізм і жыццяздейнасць. Днём мы ямо, рухаемся, думаем, а ўначы адпачываем, перазагружаем і чысьцім мозг, аднаўляемся. Для забесьпячэння максімальнай эфектыўнасці нам патрэбная траціна содняў падрыхтоўкі і адпачынку.

Сон — гэта таксама праца. Так-так, сон — гэта не пасіўны працэс у выглядзе ляжання на канапе, гэта актыўная дзейнасць. Сон складаецца з асобных цыкліў, якія спалучаюць хуткія і павольныя фазы. Падчас павольнага сну адпачывае і аднаўляеца цела, а ў мозгу адбываецца перанос кароткачасовай памяці ў доўгачасовую. Падчас хуткага сну актыўны таламус, адбываецца апрацоўка чаканьняў, успаміны перажываюцца на нова, і мы бачым яркія сны, дзе зъмешваюцца рэальнасць і выдумка, мінулае й будучыня, страхі і задавальненіні. Некаторыя аддзелы мозгу працуяць пры гэтым нават больш актыўна, чым пры няспаньні.

Кіруе сном і цыркаднымі (содневымі) біярытмамі цэлы шэраг мэханізмаў, самым важным зь якіх зьяўляецца супрахіязматычнае ядро гіпаталямуса. У ягоных нэўронах ёсьць пэўныя гены, якія цыклічна кадуюць сінтэз бялкоў CLOCK, BMAL1, PER 1-3. Зъмена канцэнтрацыі гэтых бялкоў упłyвае на зарад клеткавай мэмбрany нэўронаў, што вядзе да пэрыядычнай генэрацыі імпульсу. Такая цыклічная актыўнасць нэўронаў вызначае і ваганыні тэмпэратуры цела, і канцэнтрацыю шматлікіх гарманонаў.

*Працягласць аднаго цыклу сну складае ў сярэднім 90 хвілінай. Цыклічная актыўнасць паўшар'яў мозгу і дынаміка паказынікаў многіх органаў вагаецца з цыклем даўжынёй у 90 хвілінаў (да 110–120 хвілінаў у розных людзей). Ёсьць меркаваныне, што падобныя 90-хвілінныя цыклі актыўнасці характэрныя і для пэрыяду*

няспаньня. Кожны такі цыклъ складаецца зь 70 хвілінаў актыўнай фазы і 20 хвілінаў пасіўнай, у тым ліку таму рэкамэндуеца праца вакар зь перапынкамі, у сярэднім раз на гадзіну. І невыпадкова сярэдняя працягласць аднаго фільма ўсталявалася акурат на адзнацы ў 90 хвілінаў.

Сон — гэта біялягічная патрэба і права. Сёньня мы бачым эпідэмію парушэнняў сну, якія несумненна зьяўляюцца «хваробай цывілізацыі». Недасып адымает энергію, продуктыўнасць, кароціць жыццё і павялічвае рызыку мноства захворваньняў. Здаровы сон — гэта падмурок здароўя, дабрабыту, прывабнасці й посьпеху.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці лічыце вы свой сон добрым?
2. Як вы пачуваецца пасьля недасыпу?
3. Ці адчуваеце вы сябе сувежым пасьля сну?

### 2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну

Салодкі ціхмяны сон — гэта безумоўная прыкмета здароўя. Але ў сучасным жыцці ён сустракаецца ўсё радзей: парушэнні сну — прыкмета цывілізацыі. У плямёнаў паляўнічых-зьбіральнікаў бесссані не сустракаецца, у іх мовах няма нават словаў для абазначэння такой зъявы. Толькі 1,5–2,5 % з іх не маглі заснуць уначы часцей, чым раз на год.

**!** Параўнайце гэта з хранічнай бесссанню, якая мучыць на працягу жыцця ад 10 да 45 % людзей у 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 працягласць сну складае 5,7–7,1 гадзіны, зімой сон даўжэйшы на 53–57 хвілінаў праз падаўжэнне цёмнага часу содняў. Вельмі важная якасць сну, а ня толькі ягоная працягласць.

Цікава, што і раней былі як «совы», так і «жаўрукі», але хранатып часцей за ўсё мяняўся з узростам: маладыя «совы» па меры сталенія становяцца «жаўрукамі». Гэта спрыяе натуральному падзелу працы — пакуль моладзь съпіць, дарослыя займаюцца

справамі. Навукоўцы называюць гэтай «гіпотэзай бабулі, якая дрэнна съпіць», так што гэта ня бессаньня раніцай, а ваш мозг прачынаеца, каб не дапусціць нападу драпежнікаў на стойбішча, пакуль моладзь съпіць.

Ніколі ў плямёнах не было такога, каб усе спалі — амаль заўсёды нехта ня спаў. У любы час ночы адначасова ня спалі як мінімум восем дарослых чалавек. Навукоўцы назвалі гэта «гіпотэзай вартавога», калі гетэрагеннасць генаў і асынхроннасць сну дапамагае быць усяму племню напагатове. Гэта ўласціва ня толькі людзям: напрыклад, сурыкаты таксама заўсёды выстаўляюць «вартавога».

Розныя плямёны кладуцца спаць і ўстаюць раніцай па тэмпературы, а не па сонцы. Так, абуджэнне здараеца ў пункце мінімальнай тэмпературы навакольнага асяродзьдзя. Пры гэтым тэмпература кончыкаў пальцаў знижаецца, а вось прыток крываі да мозгу павялічваецца, узровень картызолу таксама расце.

Паляўнічыя-зьбіральнікі мала съпяць удзень (толькі 7 % дзённага часу было выдаткована імі на сон) і ня съпяць бімадальна — гаворка пра начны сон, пабіты пэрыядамі актыўнасці. Увечары жыхары плямёнаў гутараць, танцуяць, съпяваюць, любяць спаць разам, вялікімі групамі пад трэск вогнішча і дыханьне супляменьнікаў. Пастаянны рэжым рэгулярна парушаецца: прыкладна раз на месяц ладзіцца «балль», калі адбываюцца шаманская абрады, танцы, забаўкі. Начныя размовы, як правіла, прысывечаныя тamu, з чым людзі не датыкаюцца ў паўсядзённым жыцці, — гэта міты, гісторыі, аповеды пра продкаў.

Зъяненіне асяродзьдзя. Праблема са сном і цыркаднымі біярыйтмамі зъявілася, калі мы змаглі кіраваць асьвятленнем і тэмпературай паветра па-за залежнасцю ад іх сутачных ваганьняў. Вынаходства лямпачкі дало нам съяцло ў любы час содняў, съяцлодыёдныя лямпы забяспечылі яшчэ больш яркае і ўзбуджальнае съяцло. Праца ў памяшканнях пазбавіла нас яркага сонечнага съяцла. Цэнтральнае ацяпленьне зрабіла тэмпературу ў доме пастаяннай, бяз содневых ваганьняў. Лядоўня дае нам ежу калі заўгодна, аўтамабіль і разумовая праца пазбаўляюць нас фізычнай актыўнасці і фізычнай жа стомы, смартфон і тэлевізар гатовыя напампаваць нас трывожнымі навінамі ў любы час, наччу ў нашых спальнях няма поўнай цемры

і занадта шмат шуму. Усё гэта прывяло да таго, што наш унутраны гадзінъік атрымлівае няслушную, узаемавыключальную інфармацыю з навакольнага асяродзьдзя і пачынае кіраваць унутранымі працэсамі арганізма няправільна. Вынік — множныя дэсынхрозы, то бок парушэнні біялягічнага рытму, самымі вядомымі зь якіх зъяўляюцца парушэнні сну.

**!** Важна, каб дзень меў структуру, каб раніца, дзень, вечар і нач адрозыніваліся паміж сабой. Заснуць намаганьнем волі не атрымаецца — трэба зъяніць асяродзьдзе, каб наш мозг атрымліваў правільныя сыгналы.

### Сон для слабакоў ці сон як раскоша?

Калі ў пачатку мінулага стагодзьдзя людзі спалі крыху больш за 8 гадзінаў, то цяпер сярэдняя лічба складае 6,7–7 гадзінаў, то бок працягласць сну зьнізілася амаль на 1/5 часцку. Кожны другі чалавек незадаволены тым, як ён сьпіць. Пры гэтым сон успрымаецца як марнаваньне часу, як прыкмета ляночы, папулярныя прымаўкі «сон для слабакоў», «на тым съвеце высплюся» і г. д.

Раней, калі вы не дасыпалі, гэта як бы слухала прыкметай вашай занятасці, запатрабаванаасці. Такі стыль паводзінаў нават атрымаў назуву «сонны мачызм». Але сёньня ўсё наадварот: дазволіць сабе не съпяшацца, спаць столькі, колькі трэба, зъяўляецца прыкметай дастатку і посьпеху. «Салодкі сон у таго, хто працуе, ці мала ён есьць, а ці многа; а сытасцьць багатаму спаць не дae», — сказана ў Бібліі, але сёньня бессаньчаства музыць людзей беспрацоўных, бедных, самотных і зь ніzkім узроўнем адукцыі. Гэта можа быць звязана з больш высокім узроўнем стрэсу, пражываньнем у больш шумных месцах і да т. п.



7–9  
гадзін сну

### Недасып

Колькасць сну — гэта як колькасць грошай. Ёсьць пражытачны мінімум, а ёсьць ка-

мфортная для жыцьця 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. Проблема тут, хутчэй за ўсё, не ў самай працягласці, а ў тым, што за гэтым хаваюцца проблемы са здароўем. Напрыклад, доўгі сон і дзённая дрымотнасць могуць маскіраваць недых (апноэ), які супрадајаецца нізкай якасцю сну начнога і частымі абуджэнняні.

Проблема дэфіцыту сну яшчэ і ў тым, што яго немагчыма кампенсаваць: сонны доўг мае тэндэнцыю назапашвацца незвартна. Калі вы не даспалі тры гадзіны, то на наступную ноч пасыпіце ўсяго на гадзіну даўжэй, то бок дзьве гадзіны сну пайшло ў дэфіцыт. За бяссонную ночь вы адасыпіцеся ўсяго на тры дадатковыя гадзіны, і чатыры гадзіны сыходзіць у дэфіцыт. Навукоўцы кажуць пра «сындром недастатковага сну», яго крытэрамі зъяўляюцца: пастаянная дрымотнасць днём, вы сьпіце менш, чым трэба ў вашым узросце, гэта доўжыцца больш за тры месяцы.

Людзі часта спрабуюць падмануць прыроду, спрабуючы кампенсаваць на выходных свой недасып у працоўныя дні, — гэта нават атрымала азначэнне «сонная булімія» або «сацыяльны джэтлаг», нічога карыснага ў гэтым няма. Аднак дасыледаваньні паказваюць, што паспаць пра запас ўсё ж можна: калі вы перад адказнай справай больш пасыпіце, то зможаце паказаць лепшыя вынікі.

### Параходкс сну

Сон — як эрэкцыя, чым больш думаеш і турбуешься пра гэта, тым горш становіцца. Калі ў дасыледаваньнях людзям увесь час нагадвалі, што трэба добра спаць, яны ўсё мацней перажывалі аб якасці сну, і гэта прыводзіла да больш сур'ёзных парушэнняў сну. Многія людзі ў звычайнім жыцьці пакутліва перажываюць бессань, чакаючы проблемаў з самаадчуваньнем на наступны дзень.

Не намагайцеся заснуць сілаю: прынужаюць толькі ўзмацняе ўзбуджэнне, якое замінае заснуць. Стаўцеся прасыпей: «Ну, не могу спаць — значыць, ня буду». Паляпшаючы сон, важна пазбягніць напругі і зацыкленія.

Маніторынг сну і вядзеньне дзёньніка дапамогуць выбраць ідэальныя асабіста для вас вырашэнныі праблемы са сном. Існуе вялікая колькасць фітнэс-бранзалетаў і прыложковых датчыкаў сну, якія могуць вымяраць структуру сну і нават вызначаць недых. Аднак усе яны маюць розную дакладнасць і могуць заўважна памыляцца. Захапленне якасцю сну можа даходзіць да скрайніх формаў: артасомнія – гэта парушэнныі сну, выкліканыя празъмерным пра яго клопатам. Памятайце, што нам трэба спаць, каб жыць, а ня жыць, каб спаць.



Асочвайце  
якасць

Часам да мяне зъяўртаюцца людзі, зъбянтэжсаныя і занепакоенныя зъменамі паказаньняў на датчыках пры адсутнасці аб'ектыўных крытэраў парушэнніяў сну: іх занепакоенасць часта запускае заганнае кола і сапраўды пачынае замінае ім спаць.

### Пытаныні і заданыні

1. Зь якімі праблемамі сну вы сутыкаецца?
2. Што замінае вам спаць? Ці можна гэта ўхіліць?
3. Што дапамагае вам спаць мацней? Ці можна гэта выкарыстоўваць?

### 3. Цыркадныя рытмы і дэсынхрозы

«Засынаю як забіты і прачынаюся як забіты», – скардзіцца мой добры сябар на зьбітым рэжымі. Сапраўды, навуковыя дасьледаваньні паказалі наяўнасць узаемасувязі паміж слушным содневым рытмам арганізма і здароўем чалавека. У выпадку зьбітых біярытмаў – калі нашая актыўнасць высокая і ноччу, і днём, – павялічваецца рызыка псыхічных разладаў, уключаючы дэпрэсію і нэўрozy. Выбудаваць рэгулярны рэжым сну, харчаванья, працы і руху будзе вельмі карысна – на гэтым грунтуюцца ўсё астатніе здароўе.

Свяцло – гэта ключ, які заводзіць наш унутраны гадзіннік. У сяччатцы ёсьць адмысловыя клеткі, якія рэагуюць менавіта на

зъмену асветленасці, на заходы і сьвітанкі. Гэтыя фотаадчувальныя гангліянарныя клеткі працуяць нават у съляпых людзей. Дзіўна, але наш цыркадны рытм складае не 24 гадзіны роўна, а 24 гадзіны і 20 хвілінаў. Таму безь съветлавой падзаводкі нашыя гадзіннікі могуць занадта моцна сышодзіць наперад.

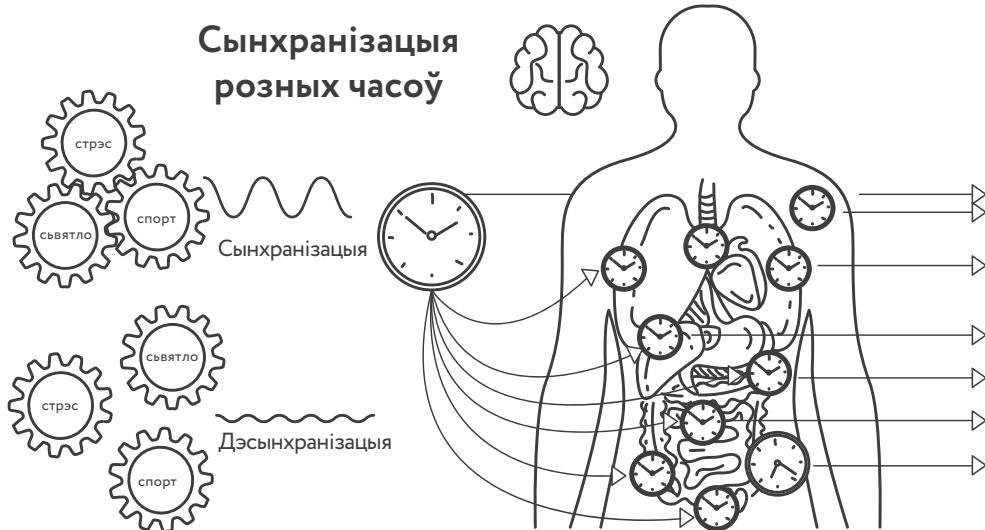
Яркае сонечнае свяцло съцішае выпрацоўку мэлятаніну, гармону сну, а цемра стымулюе яго выпрацоўку. Таксама важным сыгналам зъяўляецца і тэмпэратура навакольнага асяродзьдзя, бо ўвечары сонца заходзіць і зьніжэнне тэмпэратуры – магутны сыгнал для сну. Сваю ролю граюць і пэрыфэрычныя «гадзіннікі» органаў і систэмаў: харчовыя, рухальныя, стрэсавыя.

Таму моцны сон – гэта толькі вяршыня айсбэрга, паказынік нармальнай працы наших унутраных рытмаў на працягу ўсіх содняў. Пры незбалансаваным рэжыме дня – напрыклад, калі вы працуеце ноччу ці не выходзіце на свяцло ўдзень, – адбываецца дэсынхранізацыя біялягічных рытмаў: разузгадненне рытмаў арганізма з рытмамі навакольнага асяродзьдзя з наступным разузгадненнем розных рытмаў арганізма паміж сабой. Менавіта таму першае, што трэба работы для здароўя, – гэта ўсталяваць здаровы рэжым дня, каб синхранізавана працавалі ўсе вашы ўнутраныя гадзіннікі: харчовыя, съветлавыя, тэмпэратурныя, стрэсавыя, цяглічныя.



Цемра ўключае выпрацоўку гармону мэлятаніну, які стымулюе працэсы аўтафагіі. Але калі вы ясьце ўначы, гэта павялічвае ўзровень гармону інсуліну, што прыгнятае выпрацоўку гармону росту і зъмянишае працэс аўтафагіі.

Дэсынхрозы. Пры дэсынхрозах узьдзеянне розных стымулаў адбываецца паапрыч. Пропуск съняданку, сядзячы лад жыцця з самае раніцы, стрэсавая праца – усё гэта паступова прыводзіць да разъвіцьця многіх храні-



чных захворваньняў, ад цукроўкі да дэпрэсіі. Для нармалізацыі біярытмаў раніцай важна на працягу гадзіны пасля абуджэння актываваць галоўныя «гадзіннікі арганізма» з дапамогай съяцла, тэмпэратуры, ежы, руху і стресу.

**!** То, як вы праведзяце першую ранішнюю гадзіну, шмат у чым паўлывае на ваш настрой днём і на якасць сну ўвечары і ўначы.

Мы сутыкаемся зь неабходнасцю адаптавацца да зменаў съветлавога рэжыму кожны год, называючы гэта «весенскай марктай» і «вясновым авітамінозам». Зрух рэжыму ўсяго на адну гадзіну хоць і незадўажны для асобнага чалавека, але сур'ёзна ўздзеянічае на грамадства ў цэлым.

Пераход на летні час, калі мы сьпім на гадзіну менш, прыводзіць да павелічэння смяротных аварый на 6–8 % на працягу тыдня пасля пераводу стрэлак, павышае рызыку інфаркту, суіцыду, частасць выкліку хуткай дапамогі. А вось пераход на зімовы час, калі мы сьпім на гадзіну больш, зьніжае рызыку інфаркту.

Дэсынхrozы (рассынхранізацыя) біярытмаў могуць узянікнуць з прычыны авіяпералёту і змены гадзінных паясоў (джэтлаг), работы па начох, зменнага графіка. Бывае, што ўдзельнікі працоўнай каманды жывуць у розных краінах, таму для анляйн-амерканінія праекта трэба адаптавацца да іншага часавага пояса — такая сучасная зьява завецца «лічбавы джэтлаг». Распаўсюджаны міт — ідэя аб tym, што сон можна

чымсьці кампэнсаваць: ежай або дабаўкамі. На жаль, гэта не працуе: замены сну не існуе.

### Як старэе наш унутраны гадзіннік

З узростам, апроч бачных прыкметаў старажыння, адбываеца і старэнне нашага ўнутранага гадзінніка. А гэта вядзе да таго, што мяняюцца і пагаршаюцца працэсы, якія ён кантролюе: зрушваюцца пікі ў амплітудзе ваганьняў тэмпэратуры, мэтабалітаў, гарманаў у крыві.

Меншымі становішчамі ваганьні тэмпэратуры цела, а гэта вельмі важна: чым вышэйшая тэмпэратура цела днём, тым больш мы бадзёрыя, чым меншая яна ўначы, тым лепшыя сон і аднаўленыне. Узровень картызолу ўначы становішчам вышэйшим, а ягоны пік зрушваеца на больш ранні час — з узростам людзі пачынаюць працынацца ўсё раней, і іх актыўнасць раніцай вышэйшая.

Чым выкліканыя гэтыя адразыненіні? З аднаго боку, гэта працэсы старэння мозгу і ўжо згаданага супрахізматычнага ядра; з другога боку, важным зьяўляецца зыніжэнне адчувальнасці да сыгналаў, якія кіруюць гадзіннікам. Напрыклад, наш крышталік, пачынаючы з 18 гадоў, кожны год на 1 % страчвае пранікальнасць, што абмяжоўвае паступленне съяцла, асабліва сіней часткі спектру, які паляпшае працу гадзінніка. Як мы ведаєм, чым меней съяцла ўдзень, тым горай працуюць нашыя цыркадныя рытмы. Таму нядзіўна, што выдаленыне катаракты паляпшае мэлятанінавы рытм і, адпаведна, якасць сну. У адным з дасыследаваньняў

у дамах састарэлых павелічэньне асьвятле́ння днём і зыніжэнъне колькасъці съятла но́ччу ня толькі палепышла начны сон, але й зынізіла дзённую дрымотнасъць, палепышла агульнае самаадчувањне, павысіла кагнітыўныя здольнасъці.

Па сабе магу сказаць, што сонца — вялікі майстар нашых унутраных ключоў. Прытрымлівайцеся здаровага рэжыму дня, правільна сынхранізуйце съятло, тэмпэратуру, стрэс, харчаванье і рух — і гэта станоўча паўплывае на працу вашага гадзінніка і, як вынік, усяго арганізма.

### Прынцып рэжыму і сынхранізацыі

Умацаванье здароўя патрабуе надзеінага падмурка — структураванья часу. Распара-дак дня ляжыць на чатырох краевугольных камянях: гэта рэжым сну, ежы, рухальныя актыўнасъці і працы. Калі вам удалося стварыць свой рэжым дня і датримлівацца яго, то большую частку працы вы ўжо выканалі. Выбудаваны рэжым паступова ўвойдзе ў звычку і будзе служыць каркасам для здароўя ў цэльм.

*Лад жыцьця ў шматлікіх доўгажыходарой просты і прадказальны: напрыклад, пастухі на Сардзініі штодня прачынаюцца рана і выхадзяць даглядаць за жывёламі, без адсыпанья на выходных або позняга «завісаньня» з фільмамі ў пятніцу.*

Наш арганізм любіць прадказальнасъць: унутраны гадзіннік лепш працуе, калі мы засынаем і прачынаемся ў адзін і той жа час, наш страўнік і кішачнік загадзя рыхтуюцца да прыёму ежы, таму так важны рэжым харчаванья. Трэніроўкі больш эфектыўныя, калі яны праходзяць па раскладзе, а не выпадкова час ад часу. У сваёй практицы я пераканаўся, што без рэжыму нават найлепшыя пачынаныні вырачаныя. Напрыклад, у зъмене харчаванья спачатку важна выправіць рэжым, а ня брацца адразу за зъмену прадуктаў ці зразанье калярыйнасъці.

Цяпер багата ў каго бывае пераменны графік працы, частыя вячэрнія забаўкі, пад'яданыні на хаду — усё гэта вядзе да таго, што ритм жыцьця становіцца рваным, хаатычным. У адзін дзень чалавек пераядае, у іншы пералежвае, у трэці — недасыпае і спрабуе гэта кампэнсаваць у іншы час. Усё гэта — кепская ідэя.

Імкніцеся да того, каб падтрымліваць рэжым харчаванья, сну, руху, стрэсу і адпачынку, незалежна ад дня тыдня ці сезона. Такі лад жыцьця дазволіць вам захаваць здароўе нават у моманты моцных нагрузак. Пры гэтым манатоннасъць жорсткага рэжыму валодае дэтрэніроўным эфектам, пазбаўляючы нас карысных стрэсаў. Так, манатоннае харчаванье прыводзіць да мэтабалічнай адаптацыі да дыеты, калі яна перастае працаўаць. У занятках спартам праграма практикаванья непазыбежна страчвае сваю эфектыўнасъць, бо арганізм да яе прыстасоўваецца. Рэдкія парушэнныні рэжыму могуць пайсьцы на карысць як разнавід карыснага стрэсу — гармэзісу.

Чым мацнейшая трэніроўка, tym даўжэйшае аднаўленыне, а новую трэба заплянаваць у пункце супэркампенсацыі. Яшчэ старажытныя грэкі, трэніруючы атлетаў, адзначылі магчымасъць павелічэння прадукцыінасъці за кошт правільнага чаргаванья актыўнасъці й адпачынку. Правільнае чаргаванье розных фізыялягічных станаў важнае для здароўя. Мае сэнс цыкліваць сваю актыўнасъць у залежнасъці ад гадавога сезона: улетку, пры высокім узроўні съятла, мы можам дазволіць сабе больш вугляводаў, а ўзімку, калі рухаемся менш, — больш тлушчаў, а вугляводы варта зрэзаць. Пэрыядычны пост (фастынг) хаця і парушае рэжым, але ў цэлым карысны. Усё гэта будзе ўплываць на якасъць сну.

### Пытаныні і заданыні

- Ці выконваеце вы штодзённы рэжым харчаваньяня (ядя прыблізна ў адзін і той жа час), сну, руху?
- Ці ўдаеца вам сынхранізаць харчаванье, рух і стрэс?
- Ці адаптуеце вы свой рэжым да іншых зъменаў у вашым ладзе жыцьця?

### 4. Чым небяспечны дэфіцыт сну?

Траціну жыцьця мы праводзім у съне, і гэта траціна моцна ўплывае на тое, як мы чуйнему. Калі вы сёньня трывожныя, нягелляя і марудлівыя, то, магчыма, реч проста ў недасыпе. Пры дэфіцыце сну кагнітыўныя здольнасъці і ўсьвядомленыя зъмяншаюцца першымі, як і настрой і рухальныя здольнасъці, але мы часта недацэннююме гэтыя

зъмены. Калі сон карацейшы 7 гадзінаў, то гэта можа ў 2,5 разы павялічваць рызыкі розных захворваньняў — атлусьценъня, дыябету, дэпрэсіі, хваробы Альцгаймэра і іншых, і пагаршаць іх цячэнне.

*Недахоп сну ўплывае на актыўнасць генаў: актыўнасць значнай часткі (711 генаў!) была дэфармаваная з прычыны недасыту.*

### Мозг і кагнітыўныя здольнасці

Дэфіцыт сну зьніжае кагнітыўныя здольнасці: мы на 40% горш запамінаем інфармацыю і асвойваем новыя навыкі. Людзі з частымі парушэннямі сну робяць нашмат больш памылак на працы.

Сон павялічвае нэўрапластычнасць, што дапамагае нам эфектыўней адаптавацца да нечаканых ситуацый. Кіроўцы, якія ня высипаліся, вельмі няўважлівыя: у людзей зь бессанью рызыка трапіць у аварыю ў 7 разоў большая, чым у тых, хто нармальна сьпіць. У цэлым больш за 20% аварый адбываюцца праз дрымотнасці кіроўцаў. Калі ласка, калі вы адчуваеце выразную дрымотнасць — вашыя думкі блукаюць, вам цяжка сканцэнтраваць увагу, вы часта пазяхаеце, — не сядайце за стырно!

Недасып — сур'ёзная перашкода на шляху фармавання карысных звычак, затое выдатны каталізатор шкодных: пры недахопе сну чалавек шукае вонкавыя стымулятары, напрыклад кафеін, нікатын, цукар і гэтак далей. Нявыспаны чалавек запальчывы, раздражнільны і пакрыўджаны на ўвесе съвет.

!  
Недахоп сну зьніжае даступнасць да фамінавых рэцептараў у мозгу, што прыводзіць да імпульсіўнасці і прыняцця горшых рашэнняў, меншай задаволенасці жыццём, больш пэсімістычнага съветаўспрымання.

Чым меней мы съпім, тым меншай наша стрэсайстойлівасць. Так, скарачэнне сну ў два разы павышае ўзровень картызолу да вечара наступнага дня на 37%. Многія гены, звязаныя з парушэннямі сну, павялічваюць і рызыку дэпрэсіі: невыпадкова лячэнне дэпрэсіі можа прыкметна палепшиць якасць сну і наадварот. Парушэнні сну прыводзяць да хваробаў, а хваробы ўзмацняюць парушэнні сну — чарговае заганнае кола. Няпаўнавартасны сон ставіць пад пагрозу ўсе нашыя спробы зъмяніцца і паздара-

вець, бо ў гэтым выпадку мы маем горшы самакантроль, пераядаем, прапускаем спартзалю. Дэфіцыт сну ўзмацняе цягу да харчовай узнагароды, прычым нявыспанаму чалавеку перапрацаваная ежа здаецца нашмат смачнейшай, чым таму, хто съпіць добра.

### Імунітэт

Недасып адмоўна ўплывае на працу імунай сістэмы, павялічваючы ўзровень хранічнага запалення. Калі сон скарациць напалову, то актыўнасць проціпухлінных клетак падае на 70%. Для шэрагу разнавіднасцяў раку дэфіцыт сну зъяўляецца чыннікам рызыкі: гэта, напрыклад, рак кішачніка, падкарэньніцы і грудзей. Нават эфектыўнасць вакцыны меншая, калі рабіць прышчэпку чалавеку, які ня выспаўся.

### Цела

Недахоп сну зьніжае адчувальнасць да інсуліну, зьніжае гармон сывасці лептын і павышае гармон голаду грэлін. Чым менш вы съпіце, тым імаверней зъясьце больш на наступны дзень, а гэта павялічвае рызыку атлусьчення і цукроўкі. Калі вы трэніруецеся, то дэфіцыт сну можа зьвесці на нішто ўсе вашыя намаганні, затармазіўшы цяглічны рост. Таму так важна пасъля інтэнсіўных нагрузкі спаць болей — для аптымальнага аднаўлення.

У мужчынаў, якія съпяць мала, узровень тэстастэрону адпавядае ўзросту на дзесяць гадоў старэйшаму. У жанчынаў дэфіцыт сну таксама парушае працу палавых гармонаў, зъмяншае лібіда. Пастаянны недахоп сну паскарае старэнне арганізма ў цэлым і старэнне скury ў прыватнасці. У контрактах з мадэлямі агенцтвы пазначаюць у якасці абавязковага пункту добры сон, і гэта не выпадкова.

Як паказалі дасьледаванні, ужо пасъля першай бяссонной ночы ў скury зьніжаецца колькасць вільгаці, зморшчыны глыбеюць, узмацняюцца лушчэнне й чырвань, зьніжаецца элястычнасць. Да таго ж чым мацнейшы дэфіцыт сну, тым выяўнейшыя праявы на скury.

Наагул з узростам якасць сну пачынае мець усё важнейшае значэнне, бо структура сну парушаецца, і нам пачынае бракаваць павольнага сну, а гэта значыць, што горш адбываецца ўзнаўленне.

Чым старэйшым вы становіцесь, тым больш увагі надайце якасці сну.

### Якасць сну

Начныя раздражняльнікі (шум, съятло, тэмпература) часта парушаюць сон, фрагментуюць яго, выклікаюць мікраабуджэнне, якія мы потым ня можам згадаць. Так, нам здаецца, што мы абвыкаем да шуму ўначы, але ў рэальнасці ён кожную ноч дзейнічае на наша цела нэгатыўна, выклікаючы падышэнне ціску і стымулюючы актыўнасць стрэсавай сымпатыйнай систэмы.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы ў дримотным стане кіруеце аўтамабілем?
2. На якую ежу вас цягне пры недахопе сну? Як вы кантралюеце апэтыт?
3. Як вы выглядаеце пасля недасыпу? Зрабіце фота і парашайце з добрай ноччу.

### 5. Вечаровае і начное съятло

У «царства Марфэя» вядзе брама з дзёвюма форткамі: на наступленыне сну ўплывае як працэс стомленасці — або «ціск сну», — так і цыркадныя біярытмы. Кожны з гэтых працэсаў можа быць парушаны рознымі спосабамі. Ціск сну аслабляеца лішкам кафейну, высокім узроўнем стрэсу, недахопам рухальнай актыўнасці. Парушыць цыркадныя біярытмы можна яркім съятлом, тэмпературай, позніяй вячэрай і да т. п. Таму ў способы паўплываць на сон мы разгледзім у адпаведнасці з гэтymі чыннікамі. Паводле Бібліі, стварэнне съвету пачалося з «аддзялення съятла ад цемры». Так і мы пачнём абмеркаванье чыннікаў, якія ўплываюць на сон, менавіта съятла — галоўнага цыркаднага чынніка, які кіруе нашым унутраным гадзіннікам.

Сонечнае съятло — гэта крыніца жыцця і сыгнал для нашага ўнутранага гадзінніка, але лішак съятла сур'ёзна шкодзіць нашаму сну. Адсутнасць съятла — гэта таксама важны сыгнал для організма для падрыхтоўкі да сну, які стымулюе выдзяленне гармону цемры — мэлятаніну.

Вясёлка, якую вы бачыце пасля дажджу, зьяўляеца, калі белае съятло раскладаецца ў спектр кроплямі дажджу і паказвае нам

сваю прыроду, хвалі рознай даўжыні. Хваля пэўнай даўжыні мае пэўны колер. На адным канцы спектру — чырвоны, ён лёгка ўспрымаецца і слаба дзейнічае на нашы ўнутраныя гадзіны, на іншым канцы — высокаэнэргетычнае съятло сіняга спектру, ён аказвае мацнейшае ўздзеянне на наш мозг, прыгнатае выпрацоўку мэлятаніну.

Наш унутраныя гадзіннікі увечары чакае такой жа съветлавой карціны, як і ў прыродзе: плыўнага пераходу да вечаровага няяркага нізкага чырвонага съятла (як на заходзе сонца) і затым да поўнай начной цемры. Зыніжэнне яркасці съятла таксама памяншае выпрацоўку картызолу, расслабляе, зыніжае апэтыт. Яркае вечарновае съятло, асабліва съятлодыёднае, з высокай актыўнасцю сіняга спектру, прыгнітае выпрацоўку гармону сну мэлятаніну і парушае працу ўнутранага гадзінніка. Таму так важна выкарыстоўваць больш здаровыя крыніцы съятла, а таксама абмежаваць выкарыстаныне кампутараў і смартфонаў. Лепей зрабіць гэта як мінімум за дзёне гадзіны да сну, синхронна з дзённым часам заходу сонца.

#### Увечары:

- прыглушайце яркае верхнєе съятло;
- выкарыстоўвайце лякальныя крыніцы съятла;
- пераключайцесь на лямпы напальвання або іншыя лямпы са спектрам съятла бяз піку ў сіней частцы;
- не чытайте са смартфона, аддавайце перавагу звычайнym кнігам або адмысловым прыладам для чытання электронных кніг;
- выкарыстоўвайце адмысловыя акуляры (blu-blockers), якія адлюстроўваюць съятло сіняга спектру — у іх вы можаце працягнуць працаваць за экранамі, зынізішы шкоду;
- усталуйце праграмы (F.lux і Twilight), якія зыніжаюць яркасць экранаў і змяняюць іх спектар — іх можна наладзіць на аўтаматычнае ўключэнне і выключэнне кожны дзень.

Для расслаблення ўвечары можа пасаваць таксама інфрачырвонае съятло. Існуюць адмысловыя лямпы і панэлі, з якімі вы можаце паэксперыментаваць.

Ёсьць шэраг дасьледаваньняў, якія кажуць аб карысці інфрачырвонага съятла для зда-

роўя пры шматлікіх захворваньнях (дышябет, сардэчна-сасудзістая і інш.), траўмах (паскарэнне аднаўленыя) і для прыгажосці (стымуляцыя ўтварэння калагену ў скры, памяншэнне зморшчын), але гэтае пытанье патрабуе далейшага вывучэння і больш надзеіных доказаў.



Зыніжэнныне  
сіняга святла

Калі жывёлы баяцца агню, дык на чалавека агонь аказвае антыстрэсавае ўздзеяньне, зыніжаючы ціск і нармалізуячы пульс. Сузіраныне шапаткога, зыркага, жывога вогнішча «паглынае» ўсе пачуцьці — слых, зрок, нюх, дотык, прыкоўвае да сябе ўвагу, а, такім чынам, становіцца пэўнага кшталту мэдытацыяй, здольнай зменшыць неспакой.



Для мяне асабіста гэта адна з самых раслабляльных працэдураў — печка-камін на лецішчы. Калі агмень распалены, цяпло нібыта праймае цябе, выклікаючы расслабленыне й дримоту, якім немажліва супраціўляцца.

*Homo Sapiens* з самага ўзынікнення віду карыстаўся агнём, за сотні тысячаў гадоў да зьяўленыя віду папярэднікі таксама карысталіся агнём. Агонь — гэта абарона, ежа, аб'яднаныне, выжываныне для нашых прodkaў. Мэханізм дзеяння полымя складаны: і цяпло, і фрактальнасць языкоў полымя, і інфрачырвонае выпраменяньне. Больш за тое, запіс агню на экране таксама працуе.

## Начное съяяло або съветлавое забруджваныне

«Паглядзіце на сваю руку ў спальні. Што вы бачыце?» — такім простым способам навукоўцы вывучалі сувязь асьветленасці ў спальні і рызыкі атлусыценьня. Варыянты адказу: «можна прачытаць тэкст», «можна бачыць супрацьлеглы бок пакоя», «можна бачыць толькі руку», «занадта цёмна, каб бачыць руку». Аказалася, што чым съяялей у спальні, тым шырэйшая талія ва ўдзельніц дасыльдаваныня. Пры гэтым ня толькі пакутуе мэтабалізм, але й расыце рызыка паводзінных разладаў і дэпрэсіі.

Навукоўцы называюць гэта съветлавым забруджванынем: у нас шмат лішняга съяяла як унутры дома, так і ад вулічных ліхтароў. Прыбярыце ці заклейце съяялодыёдныя індыкатары тэхнікі, павесьце шторы блэкаўт, калі гэта складана — выкарытайце маску для сну. Маска павінна быць зручнай, ня ціснучы і надзеяна трymацца: перабярыце некалькі мадэляў, каб знайсці аптымальную для вас. Не карыстайтесь начнікамі, а калі ёсьць неабходнасць уключыць съяяло ноччу, то выкарыстоўвайце ў съяяцльнях чырвоныя лямпы — такое съяяло слабей за ўсё прыгнятае выпрацоўку мэлятаніну.

Мы недаацэнваем небясьпеку съяяла нізкай інтэнсіўнасці. Высъветлена, што начное съяяло інтэнсіўнасцю ў 3–5 люкс аказвае нэгатыўнае ўздзеяньне на здароўе: для прыкладу, 5 люкс — гэта яркасць невялікай съвечкі з адлегласці 60 см.



Маска  
й бярушы

## Пытаныні і заданыні

1. Купіце акуляры для абароны ад сіняга съяяла.
2. Выкарыстоўвайце правільнае вечарове съяяло.
3. Наколькі цёмна ў вас у спальні? Ці бачыце вы сваю руку?

## 6. Ранішняе і дзённае съятло

Калі ўвечары і ўначы мы зьніжаем яркасць съятла, то раніцай і днём імкнёўся да яго: для моцага сну і аптымальнага са-маадчуванья нам важна атрыманць дастатковую колькасць яркага сонечнага съятла. Наш унутраны гадзіннік мае патрэбу ў вялікай колькасці съятла, бо большую частку часу ў гісторыі нашага віду мы праводзілі па-за памяшканьнямі.

У сонечны дзень асьветленасць дасягае 10 000 люкс, у пахмурны дзень — 1000 люкс, а ў нашых дамах іофісах усяго 100–300 люкс.

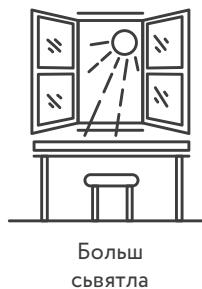
Старайцеся бываць на вуліцы ня менш за гадзіну на дзень — без сонцахоўных акуляраў, кепак або капелюшоў. Лавіце сонца праз адчыненая вокны, праводзіце больш часу на гаубцы, зрабіце працоўнае месца ля вакна, працуіце тварам да вакна, прыбярыце ўсё, што замінае паступленню съятла: расьліны, жалюзі, шторы. Выкарыстаньне люстэркаў і белага колеру павялічыць асьветленасць памяшканьня.

**!** У адным з дасыледаваньняў людзі, якія працевалялі каля вакна, атрымлівалі на 170 % больш съятла, чым тыя, хто сядзе ў глыбіні памяшканьня, і спалі на 46 хвілінаў даўжэй.

Калі вы жывяце ў клімаце, дзе ёсьць пра-блема зь яркім сонцам, то можна выкарыстоўваць фотатэрапію: набыць і ўключачы з раніцы на паўгадзіны прыбор зь яркасцю съятла ня менш за 10.000 люкс — гэта дапамагае пераадолець восенскую маркоту і палепшыць сон. У “цёмны час года” выкарыстоўвайце съветлавы будзільнік. Ён здольны плыўна павялічваць яркасць, імітуючы съвітанак, — і гэта карыснае абуджэнне, бо прачынацца ад званка звычайнага будзільніка ня надта карысна.

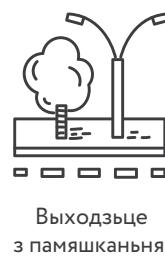
Навукоўцы даўно вывучаюць эфекты сонечнага съятла і высьветлілі, што менавіта яркае ранішняе съятло — самое карыснае для сну і здароўя. Я выходжу раніцай з дому ў офіс. Дарога займае каля 25 хвілін ва ўсходнім кірунку, іду амаль насустроч сонцу — і гэта вельмі дабратворна ўплывае на маё самаадчуванье.

Ранішняе съятло прыкметна зьніжае сымптомы дэпрэсіі. Дастаткова трох тыдняў ранішняга съятла па 30 хвілінаў — і частасць дэпрэсіі зъмяншаецца на 49%! Максімальных



значэнняў эфект дасягае празь пяць тыдняў. Працуе гэта ва ўсіх узроставых групах.

Паўгадзіны съятла раніцай дастаткова, каб палепшыць вечаровую выпрацоўку мэлітаніну і стымуляваць яго больш раніяе выдзяленне ўвечары. Таксама съятло дапамагае зъменішыць залішні ранішні картызол. Нармалізація цыркадных рытмаў станоўча адбіваецца ня толькі на гармонах, але й на абмене рэчываў: ранішняе съятло паляпшае адчувальнасць да інсуліну і дапамагае схудніць. Зьніжэнне вагі пры гэтым невялікае, але яно ідзе выключна за кошт тлушчу, пры гэтым таксама зъмяншаецца апетыт, асабліва вячэрні. Ранішняе съятло прыкметна паляпшае працу мозгу, эфектыўны пры біполярных разладах, трывожнасці. Спартыўныя дасыледнікі таксама выявілі яго станоўчае дзеянье: паўгадзіны яркага съятла раніцай паляпшаюць паказынікі ў спартовай стральбе.



### Пытаньні і заданьні

1. Як на вас упłyвае съятло?
2. Ці дастаткова съятла раніцай у вас дома?
3. Калі вы схільныя да восенськай маркоты, набудзьце лямпы для фотатэрапіі.

### 7. Тэмпература паветра

Захутаўся ў коўдру — горача, раскрыўся — халодна, высунуў адну нагу — ідэальна! Тэ-

мпература цела, навакольнага асяродзьдзя і цеплаабмен паміж імі ўплываюць на наш сон. Ня толькі съвято цыклічна зъмяніеца ў навакольным асяродзьдзі, але й тэмпэратура. Як і многія іншыя біярытмы, тэмпэратура кіруеца содневым цыклем сонца, а ня ўзроўнем нашай актыўнасці. Людзі, якія працуяюць унаучы і съпяць удзень, дэманструюць той жа цыкл зъмены тэмпэратуры, што і астатнія. Найбольш нізкая тэмпэратура цела адзначаецца раніцай, каля 6 гадзінаў, а максімальнае значэнне дасягаецца ўвечары, каля 18 гадзінаў. З 19:00 тэмпэратура цела пачынае зыніжацца, дасягаючы найніжэйшага пункту ў 5 гадзінаў раніцы. Зыніжэйнне тэмпэратуры цела і навакольнага асяродзьдзя — гэта сыгнал да расслаблення і засынання.

Нашия продкі навучыліся падаўжаць дзень вогнішчам, але й яно паступова згасае, а начная прахалода вабіць у ложак. Розныя плямёны ўстаюць і кладуцца спаць па тэмпэратуры, а не па сонцы: абдужэйнне надыходзіць у пункце мінімальнай тэмпэратуры навакольнага асяродзьдзя раніцай. Пры гэтым тэмпэратура кончыкаў пальцаў зыніжаецца, а вось прыток да мозгу крыві павялічваецца, узровень картызолу таксама расце.

Што ж адбываецца цяпер? Цэнтральная ацяпленыне, цёплае адзеньне, пуховыя коўдры і ваўняныя пледы падтрымліваюць пастаянную тэмпэратуру, гэта перашкаджае астуджэнню цела і замінае заснуць. Даўно забыты такі аксесуар, як начны каўпак: раней спальні не ацяпляліся, таму каўпак дапамагаў, каб ня мерзлы вушы. Мы жывём у пастаянным цеплавым камфорце і разчулыся кіраваць сваім тэмпэратурным рытмам. Пры бессані тэмпэратура цела вышэйшая, і вы напэйна ведаецце, як цяжка заснуць у съпякоту. Нават невялікае зыніжэйнне тэмпэратуры паляпшае хуткасць засынання і якасць сну.

**!** Зыніжайце ўвечары тэмпэратуру цела, прыбрайце ўсё, што замінае яму астыванаць і выводзіць лішнюю цеплыню.

Навукоўцы выявілі, што калі нагрэць мозг пацуга за ўсё на  $0,1^{\circ}\text{C}$ , то ён пачынае пазяхаеть, а пазяханыне вядзе да зыніжэйння тэмпэратуры мозгу. Наш мозг спажывае 25 % усей энэргіі, і яму важна мець надзейную систэму астуджэння для паўнавартасной работы. Ка-

лі мы пазяхаем, то нашая насаглотка запаўняеца халодным паветрам, ніжняя сківіца начягвае тканкі, адкрываючы доступ у гаймараўву пазуху. Струмень паветра астуджвае съценкі пазухаў і кроў, зъмешчаную там у крывяносных спляценнях. А калі сківіцы съціскаюцца, гэта спрыяе току астуджсанай крываі ў сінусы мазгавой абалонкі. Так, акт пазяхання астуджвае мозг.

### «Трымай галаву ў холадзе, жывот у голадзе, а ногі ў цяпле»

У норме мэтабалічная актыўнасць у прэфронтальнай кары галаўнога мозгу павінна зыніжацца ўвечары. А вось пры бессані яна застаецца падвышанай. Паніжэйнне тэмпэратуры мозгу запавольвае яго мэтабалізм: штурчнае невялікае астуджэнне галавы зъяўляеца эфектыўным спосабам змагання з бессаніню. Нават адна галава над коўдрай дазваляе хутка астыванаць целу, бо на ёй шмат крывяносных сасудаў, разьмешчаных блізка да паверхні скуры. Цікава, што людзі не дрыжаць, калі холад зъведвае толькі галава.



Ахалоньце. Падчас эксперыменту ў шапачках хворых зь бессаніню цыркулявала астуджаная вада. Вынікі паказалі, што сон паддосьледных амаль нічым не адрозніваўся ад сну здаровых удзельніц. А для паўнавартаснага сну вельмі важнае чаргаваныне павольнага і хуткага сну, спалучанага з чаргаваннем паніжанай і падвышанай тэмпэратуры.

Усё, што замінае нам пазбаўляцца ад цяпла, замінае і заснуць. Памятаеце гэтае прыемнае адчуваныне, калі гарачая падушка замінае спаць, і вы яе пераварочваеце прахалодным бокам?

Пачніце з таго, што астудзіце спальню: памяншайце на ноц апал, праветрыйце яе. Аптымальная тэмпэратура ў спальні складае  $18\text{--}20^{\circ}\text{C}$ . Прахалоднае паветра астуджвае толькі галаву, але й цела, бо мы ўдыхаем паветра тэмпэратуры навакольнага ася-

родзьдзя, а выдыхаем сагрэтае. Пазбавіцца ад лішняга цяпла можна і з дапамогай цяпла. Напрыклад, прыміце ванну, яна пашырае сасуды рук і ступняў, тым самым паляпшаючы адвядзенне цяпла, а калі вы выходзіце, то эфектыўна астываеце.

**!** Зрабіце лёгкія практиканыні да першага поту і ахалоньце, прайдзіцеся ў лёгкім адзеніні вуліцай, выйдзіце пастаяць на гаўбцы, апранайцеся дома лёгтка, кабне замінаць вывядзеніню цяпла.

Можна выкарыстоўваць грэлку ці шкарпэткі, каб трymаць «ногі ў цяпле». Сярод сасудаў рук і ног ёсьць вялікая колькасць тых, што прымае актыўны ўдзел у тэрмарэгуляцыі. Калі ў нас халодныя ногі, значыць, сасуды там съсіснутыя, і вывядзеніня цяпла не адбываецца. Халодныя ногі могуць быць прычынай бесссані: чым горшы пэрыфэрыйчны кроваварот, тым часцей людзі скардзяцца на парушэнні сну.

Шкарпэткі дазваляюць павялічыць тэмпературу ў пэрыфэрыйных частках цела, паляпшаюць якасць сну, даюць хутчэйшае засынаньне, магчыма, стымулююць выдзяленыне мэлятаніну. Акрамя гэтага, ёсьць і іншыя нечаканыя бонусы: цёплія шкарпэткі дазваляюць дасягнуць мацнейшага (на 30%) аргазму.

Выкарыстоўвайце пасыцельную бялізу з натуральных матэрыялаў, якая добра праvodзіць цяпло, выкарыстоўвайце астуджальныя падушки, цяпер прадающа і астуджальныя намартрасынікі, якія дазваляюць рэгуляваць тэмпературу. У дасыльдаванынях устаноўлена, што абцяжараныя да 6–8 кг металічнымі прутамі коўдыры на 50% палягчаюць бесссань на працягу месяца, а за год сон нармалізуецца ў 78% пацыентаў, таксама яны палягчаюць сон у людзей з трывогай, дэпрэсіяй і біпалярным разладам. Імаверна, што мэханізм дзеяньня абцяжараных коўдраў заключаецца ў актыўізацыі рэцэптараў ціску на скуры, што звычайна ўзровень стрэсу.

Таксама варта пасправаваць спаць голымі. Гэта паляпшае вашу тэрмарэгуляцыю, не аблікоўвае рухі, не замінае лімфаадтоку. Для параў сон галышом паляпшае ўзаемадносіны, павялічвае ўзровень шчасця і павялічвае частасць сексу.

## Начная тэмпература

Аптымальная тэмпература ў спальні на працягу ўсёй ночы дапамагае павысіць якасць сну, а акрамя гэтага схуднець і палепшиць мэтабалічнае здароўе нават для целкам здаровых людзей. У адным з дасыльдаваныняў параўноўваліся дзіве группы здарowych маладых людзей: адны спалі пры 24°C, іншыя — пры 19°C. Аказалася, што ўсяго за месяц у другой групы ў два разы павялічылася колькасць бурага тлушчу, які спальвае тлушчу з выдзяленынем цяпла, і палепшилася адчувальнасць да інсуліну, што змяніла рызыкі захворванняў.

## Ранішняя тэмпература

Зарадка і ўмераная фізычная актыўнасць раніцай спрыяюць уздыму тэмпературы цела і больш высокай актыўнасці. Дасыльдаваныня паказалі, што 20-хвілінная прабежка больш эфектыўная для павышэння ўзору ўніверсітетаў, чым кубак кавы, і парадак у галаве наводзіць лепш. Я змяніла прыхильнікам бялковага снняданку, бо блок валодае найболей высокім тэрмагенным эфектам у параўнаныні з іншымі нутрыентамі. Паўсядзённая фізычная і разумовая актыўнасці актыўізујуцца пры павышэнні тэмпературы цела: памятаеце, што пастаянна зменяется тэмпература цела днём — гэта часты сымптом гіпатэрэозу.

**Тэмпература ў доме.** 18°C — гэта тэмпература, пры якой сярэднестатыстычны чалавек можа знаходзіцца працяглы час бязь верхніх вопратак і шкоды для здароўя. Найбольш спрыяльнай змяніла тэмпература, роўная 19–20 градусам. Сардэчна-сасудзістая сістэма чалавека таксама лепш працуе пры тэмпературы ніжэйшай за 22 градусы.

## Пытаныні і заданыні

1. Знайдзіце аптымальны баланс паміж прахалодай і цяплом.
2. Сыпіце ў прахалоднай спальні.
3. Адрэгуюцьце ацяпленыне ў доме, каб пазбегнуць завысокай тэмпературы.

## 8. Рэгулярнасьць засынаньня і абуджэнньня

Засынаньне і абуджэньне — гэта працэсы, якім папярэднічае доўгая падрыхтоўка. Напрыклад, узровень гармону актыўнасці і стрэсу картызолу пачынае паступова падыматца задоўга да таго, як вы прачняцеся. Калі гэты працэс зьбіць, то ёсьць імавернасьць дрэнна засыпаць ці прачынацца «ня з той нагі».

!  
Рэжым сну стварае адчуваньне ўпрадакаванаасці: навукоўцы высьветлілі, што ёсьць сувязь паміж рытуаламі, звязанымі са сном, і задаволенасцю жыцьцём.

Уставайце заўсёды ў адзін і той жа час, незалежна ад таго, працоўны гэта ці выходны дзень. Класыціся спаць таксама важна ў адзін час, але калі раптам хіліць да сну, то, вядома, варта пайсьці ў ложак крыху раней. Павольны сон эвалюцыйна больш старажытны, таму пры недасыпі мозг першым кампэнсует яго дэфіціт. Калі вы засынаеце, то ў першай палове сну ён дамінуе, а колькасць хуткага сну павялічваецца толькі ў другой палове сну. Калі вы занадта рана прачнуліся, то пазбавіліся большай часткі хуткага сну.

Карысна сфармаваць рэжым здаровага сну: стварыце вечаровы рытуал, то бок выразнью пасълядоўнасць дзеяньняў да адыходу да сну. Гэта можа быць што заўгодна (шпацыр, душ, мэдытацыя, дыхальныя практикі, книга 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 клапотны. Часам мы парушаем графік з добрых прычынаў, напрыклад кладзёмся крыху раней, каб пабольш паспаць. Але калі мы не «нагулялі» сон, не адчуі дримотнасць, то можам потым доўга валяцца ў спробе заснуць, а гэтага рабіць ня варта.



Адзіны час  
абуджэнья

**Хранатып.** Які ж ідеальны час засынаньня і абуджэньня? Розны для соваў і жаўранкаў. Аптымальна, калі пэрыяд вашай актыўнасці супадае са сьветлавым днём. Большасць людзей могуць лёгка мяняць свой графік, але вось генэтычным «совам» зрабіць гэта цяжэй. Зрэшты, хранатып толькі напалову вызначаецца генэтыкай, а ўсё астатніе — гэта ваш лад жыцьця. Мы можам кіраваць вонкавымі трывегамі для змены цыркадных гадзінаў, каб наладжаўца іх найлепшым для сябе чынам. Улічвайце ваш унутраны адказ на рэжым або зрабіце ДНК-тэст — на яго аснове можна атрымаць адказ па вашым хранатыпе.

**Аналіз ДНК і хранатып.** Падзялюся сваімі вынікамі. У съніпе (ад анг. *Single Nucleotide Polymorphism*, SNP, вымаўляеца як «съніп») rs7221412 у гене *Period 1* у мяне АА. Значыць, мне зручней уставаць у сярэднім на гадзіну раней, чым носьбіту варыянту GG.

Адным з галоўных генаў, якія кіруюць нашым унутраным гадзіннікам, з'яўляеца *CLOCK* ген. У мяне ў яго съніпе rs1801260 вынік СТ (гетэразігота), прамежкавы варыянт. Носьбіты С алелі ў гэтым съніпе больш скільныя да дэпрэсіяў, біпалярных разладаў, засынаюць пазней, маюць больш высокі ўзровень актыўнасці ўвечары і зыніжаную патрэбу ў съне (у параўнаньні з TT).

Таксама ў съніпе rs228697 у гене *PER3* у мяне СС, а кожная алель С павялічвае перавагу ранішнай актыўнасці. Атрымліваеца, у мяне відавочна пераважаюць гены «жаўрука», таму і над гэтай книгай я працую пераважна раніцамі.

Ёсьць меркаваньне, што аптымальная для сну гадзіны трапляюць на прамежак паміж 22:00 і 3 гадзінамі ночы — у той час ідзе актыўная выпрацоўка шматлікіх гарманаў. Разумна засыпаць крыху раней, адыходзячы да сну ў прамежак з 22 да 23:00. Для таго каб гэты час не высылігваў ад вас, можна спачатку ставіць будзільнік на 21.30, калі парыстыруаць да «вечаровых рытуалаў» і запісваць час адыходу да сну ў свой працоўны дзёньнік.

Калі вы ўвесь час прачынаецеся ў адзін час, то арганізм паступова прыстасуеца пад ваш рэжым. Можна эксперыментаваць, напрыклад, падштурхоўваць час абуджэння плюс-мінус 15–30 хвілінаў ад звыклага, каб ацаніць, наколькі лёгка вам уставаць. Так можна знайсці аптымальны для вас час.

## Совы мняюща

З досьведу сваёй працы магу ўпэўнена сказаць, што шматлікія людзі, якія лічаць сябе совамі, праста маюць зьбіты графік і лёгка перабудоўваюцца на ранішнюю і дзённую актыўнасць. Дасъледаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працуюць на вуліцы, роскід паміж совамі і жаўрукамі невялікі, усяго ў адну-дзве гадзіны. Мяркуючы са звестак генэтыкі, сапраўдных соваў менш за 16%. Сапраўды, дасъледаваньні паказваюць, што, калі совам ссунуць графік, адрэгуляваўшы іх съветлавы і харчовы рэжымы, то яны атрымліваюць прыкметныя перавагі для здароўя: зъмяншаюцца стрэс і дэпрэсія, паляпшаюцца ня толькі кагнітыўныя, але і фізычныя здольнасці! Таму для нармалізацыі графіка ўставайце на паўгадзіны раней, кладзіцесь таксама крыху раней — і так паступова знайдзеце свой баланс.

**!** **Дасъледаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працуюць на вуліцы, роскід паміж «совамі» і «жаўрукамі» невялікай, усяго ў адну-дзве гадзіны.**

## Рэгулярнасць часу засынаньня і абуджэння

Дасъледаваньні паказваюць, што тыя, хто мала спаў у будні і адсыпаўся на выходных, выяўлялі горшыя кагнітыўныя здольнасці, мелі большую вагу і вялікія рызыкі цукроўкі і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Сацыяльны джэтлаг, то бок недасып у будні і даўжайшы сон на выходных, зьбівае нашыя біярыйты, павялічвае рызыку дэпрэсіі, часта сці курэння, ужываньня алькаголю. Калі вы не даспалі, то кладзіцесь раней ці пасыпце адзін цыкл (паўтары гадзіны) днём. Памятайце, што рэжым — перадусім.

*Калі вы прачынаецеся на выходных нават на адну гадзіну пазней, гэта павялічвае шанцы атлусыценні.*

Для падтрыманьня рэжыму важна выкарыстоўваць ложак толькі для сну і сэксу. Ня варт спаць на ложку днём, працаўваць і гуляць на ложку, глядзець тэлевізар, размаўляць па телефоне, чытаць кнігі, працаўваць ці, горай за ўсё, — есьці.

Важна класіціся ў пасыцелю ня праста для адпачынку пры зьяўленыні стомлы, а толькі калі вы сапраўды хочаце спаць. Калі вы дрэ-

нна съпіце, то ня трэба валацца ў ложку. Выкарыстоўвайце мэтады кантролю стымуляцыі і абмежаваньня сну.

Кантроль стымуляцыі заключаецца ў tym, што ня варт ляжаць доўга ў ложку, калі ў вас бессань. Гэта важна для тых людзей, хто доўга варочаецца і ня можа заснуць, — ложак у іх пачынае асацыявацца з пакутлівымі спробамі. Калі ня можаце заснуць 20 хвілінаў, то ідзіце ў іншы пакой, пазаймайцесь любой спакойнай справай, напрыклад пачытайце. Калі захочацца спаць, зноў вяртайцесь ў пасыцелю.

Мэтад абмежаваньня сну грунтуецца на ўсталяваныні дакладных часавых рамак. Спачатку неабходна падлічыць рэальную працягласць сну. Напрыклад, вы спалі 5 гадзінаў, але правялі ў ложку 8. Значыць, на наступную ночь вам неабходна правесці ў ложку ня больш за 5 гадзінаў. Вядома, днём вы будзеце адчуваць дримотнасць, але засынаць будзеце хутчэй і спаць мацней. Як толькі якасць сну палепшылася, падаўжайце пэрыяд знаходжаньня ў пасыцелі.

## Пытаньні і заданьні

1. Вы жаўрук або сава? Як мняеца ваш хранатып з узростам?
2. Прачынайцесь і засынайце ў адзін і той жа час.
3. Ці ёсьць у вас рытуалы засынаньня і абуджэння?

## 9. Съпіце ў цішыні

Як толькі ўзыніклі гарады, зявілася і праблема начнога шуму. На самым пачатку нашай эры рымскі паэт Ювэнал пісаў: «Хворыя тут паміраюць, бо ня могуць спаць. Калі ж прыходзіць сон у арандаванай хаце? Гэта зусім ня праста, спаць у гэтym шумным горадзе! Вось чаму кожны тут хворы». Так, ужо ў Старожытным Рыме былі прынятыя першыя законы, якія забаранялі ўезд вазоў у начны горад для абароны сну яго насельнікаў. У наш жа час шум атручвае ня толькі сон, але й зъяўляеца самай частай прычынай канфліктаў паміж суседзямі.

Мы нават можам звыкнучы да начнога шуму, але гэта не паменшыць яго шкоднае ўздзеяньне на якасць сну і на арганізм. Для рашэння праблемы важна выявіць і прыбраць ключавыя кропніцы шуму юнчы: храп

партнёра, работа бытавых прыбораў, шум з вуліцы ці з-за сьцяны.

*Як хуткае рашэнне вы можаце выкарыстоўваць бяруши: лепш за ўсё — якасныя ваксавыя бяруши, якія можна замовіць індывідуальна. Магчыма, варта перабраць некалькі відаў, каб знайсці анатамічна камфортныя менавіта для вас.*

Зачыняйце вокны — тут часта гэта асноўная крыніца шуму. Зачыняйце дэ́веры ў пакой, дзе працуе лядоўня ці кандыцыянэр: шум ад прыбораў не павінны перавышаць 30 дБ. Можна зъмяніць дызайн кватэры так, каб паменшыць узровень шуму: заплянаваць спальню вокнамі ў двор, пераставіць мэблю, закрыць шум дываном, ужыць гукаізалючыя і гукапаглынальныя матэрыялы.

! Белы шум ці гукі прыроды могуць палегчыць засынанье, але съцеражыцца белага шуму высокай інтэнсіўнасці і працягласці.

### Сон з партнёрам

На жаль, партнёр можа быць сур'ёнай крыніцай шуму і нязручнасці — ад храпу да рухаў цела ў съне. Ідэальны выхад — спаць у розных пакоях: гэта забяспечвае даўжэйшы сон, у ім у два разы менш абуджэння і на паўгадзіны даўжэйшая фаза доўгага сну. Калі сон сумесны, дык трэба, па магчымасці, скасаваць ўсё, што можа перашкодзіць: вялікі ложак і два незалежныя матрацы, шумапаглынальныя дыванкі, бяруши, магчымасць зручна ўставаць з пасыцелі для кожнага і да т. п.

### Хатнія жывёлы

Сабакі і каты рэдка паважаюць ваш рэжым жыцця, таму практична кожны другі гаспадар скардзіцца на парушэнні сну. Проста не пускайце гадаванцаў у спальню. А ў цэлым хатнія жывёлы, асабліва сабакі, дабратворна ўплываюць на вашае здароўе.

### Спальны рыштунак

Выбірайце для сябе вялікі ложак, дзе вам зручна паварочвацца з боку на бок. Для матраца важная пругкая падтрымка і магчымасць зъмяніць позу, не правальваючыся, аптымальней зьяўляецца сярэдняя жорсткасць. Выбірайце невысокія падушкі, на

якіх зручна захоўваць натуральны выгін шыі, — занадта высокія могуць пагоршыць крывацёк. Для пасыцельнае бялізны выкарыстоўвайце натуральныя тканіны — яны лепей праводзяць цяпло, менш электрызууюцца і прыцягваюць меней пылу.

### Пытанні і заданні

1. Падбярыце сабе зручныя бяруши.
2. Які ўзровень шуму ў вас у спальні?
3. Вы храпяце?

### 10. Харчаванье і сон

«Наемся — не магу заснуць, ня ем — не магу заснуць ад голаду», — скардзіцца многія. Час, калі мы ямо, упłyвае на працу нашых «харчовых гадзінаў», бо адзін з галоўных гарманаў мэтабалізму інсулін працуе ў супрацьфазе з гармонам сну мэлятанінам. Чым больш мы зъядаем на вячэру і чым пазней вячэраем, тым больш рызыкаў ня толькі для фігуры, але й для сну. Таксама яда на ноч аслабляе працэсы аўтафагіі — аднаўлення і начнога «рамонту» клетак.

Важна вячэрца умерана — ня больш за 25% ад сутачнага каляражу, і не пазней, чым за 3-4 гадзіны да сну. З прадуктаў горш за ўсё на сон упłyваюць цукар і рафінаваныя вугляводы. А вось клятчатка ў гародніне і зеляніне, наадварот, паляпшае якасць сну і падаўжвае фазу павольнага сну. Бялковыя прадукты валодаюць стымулюючым дзеяннем, таму іх лепей зъядзець на съняданак, а не на вячэру. Пазъбягайце прадуктаў, якія зъмяшчаюць аміны (напрыклад, тырамін), які стымулюе выдзяленыне норадрэналіну: гэта сыр, віно, соўсы, паўфабрикаты, чакаляды.



Лёгкая  
вячэра

Можна пратускаць вячэру, але, калі вы дрэна кантралюеце апэтыт і голад, то гармон голаду грэлін, які валодае стымулюючым эфектам, можа пагоршыць засынанье. У такім

разе лепей вячэраць так, каб засынаць без па-  
цуцьца голаду.

**Кафэйн.** Небясьпечнейшы за ўсё для сну кафэйн, ён ёсьць у каве, гарбаце, многіх ахаладжальных напоях, батоніках. Кафэйн і недасып утвараюць заганнае кола: мы горай съпім, адчуваём дрымотнасць, п'ём каву, гэта парушае сон на наступны дзень, і так па коле. Кафэйн дзейнічае на адэназінавыя рэцэптары ў мозгу і блякуе сыгналы стомленасці, маскіруючы зънясіленыне. Сярэдняе значэныне паўраспаду кафэйну 4–5 гадзінаў, але адмоўна ўзьдзейнічаець на сон ён можа і да 12 гадзінаў.



Выключыць  
кафеін



Выключыць  
алькаголь

Навукоўцы ўсталявалі сувязь паміж ужы-  
вальнем кавы, парушэннямі сну і стомленас-  
цю па раніцах. А ў некаторых людзей ка-  
ва колькасцю больш за трыв кубкі ўзмацняе  
стрэс, трывогу і нэуроз.

Правядзіце рэвізію спажыванья кафэйну, складзіце свой «кафэйнавы съпіс». Не ўжы-  
вайце кафэйнавыя напоі пасля 14:00 (для некаторых нават пасля 12:00), прайдзіце ка-  
фэйнавы дэтокс, адмовіўшыся ад кафэйну на  
два тыдні, каб ацаніць індывідуальную рэак-  
цыю. Таксама можна зрабіць кафэйнавы дэ-  
токс на выходныя.

Памятайце, што кафэйн не генэрое энэр-  
гію, ён зънясільвае вас. Кафэйн, як і іншыя  
рэчывы, здольны вырашыць толькі тыя пра-  
блемы, якія самі і стварае.

! Акрамя кафэйну, шкодны і алькаголь,  
які моцна зъніжае якасць сну, узмац-  
няе храп, фрагментуе сон і асабліва мо-  
цна парушае фазу хуткага сну. Засынай-  
це цьвярозымі!

## Водны балянс

Залішняе спажыванье вадкасці на ноч можа прывесці да начных абуджэнняў для мочаспусканьня, што пагаршае якасць сну. У норме павінна быць ня больш за 1–2 мочаспусканьні за ночь. Таму важна за дзіве гадзіны да сну ня піць вадкасці (за выключэн-

нем здаволеняня смагі), а непасрэдна перад сном схадзіць у прыбіральню. Можна выпіць чаю ці кавы, а зёлкавай гарбаты, многія яе віды расслабляюць і могуць паляпшаць сон (мэліса, мята, чабор, рамонак).

## Сындром начнога апэтыту

Частай прычынай парушэння ў сну зъяў-  
ляецца сындром начнай ежы. Гэта камбіна-  
ванае парушэнне сну і харчаваньня: чым больш калёрыя ўвечары і ўначы, тым горш гэта ўплывае на здароўе. Пры-  
кметамі начнога апэтыту зъяўляюцца скаргі на эпізоды начнай ці вечаровай яды, зъні-  
жэнне настрою ўвечары, адсутнасць апэ-  
тыту ранкам. Часта, калі пагаршэнне сну і апэтыту доўжацца ня менш за тры месяцы, гэта спалучаецца з дзённай стомленас-  
цю, дэпрэсіяй, пачуццём віны. З карэкцыяй такога стану працуе псыхатэрапія, і, вядо-  
ма, пойдзе на карысць паляпшэнне рэжы-  
му харчаваньня.

## Дадаткі для сну

Дэфіцыт шматлікіх важных вітамінаў і мінералаў можа пагаршаць сон. Спрыяль-  
на ўплывае папаўненне дэфіцыту цынку і магнію. Вялікае значэнне маюць вітамі-  
ныя группы В (B<sub>6</sub>, B<sub>9</sub> і B<sub>12</sub>), прычым папаў-  
ніцца іх дэфіцыт лепш актыўнымі формамі: пірыйдаксаль-5-фасфат, мэтылфалат, мэтыл-  
кабаламін. Дадаткі мэлятаніну дапамогуць толькі пажылым людзям або пры змене га-  
дзінных паясоў. Паляпшаюць сон шматлікія расылінныя сродкі: валяр'яна, лаванда, рамонак.

З'яврніце ўвагу: шматлікія снатворныя мо-  
гутць выклікаць залежнасць, валодаюць мно-  
ствам эфектаў і не захоўваюць нармальную  
структуру сну. Таму іх можна карыстаць ад-  
но ў выпадку скрайнай неабходнасці і карот-  
катэрмінова. Ужываць можна вышэйзгаданыя зёлкі.

## Пытаныні і заданыні

1. Колькі вы п'яце кавы? Пасправуйце пры-  
браць кафэйн у другой палове дня.
2. Падбярыце для сябе расслабляльныя напоі без кафэйну на вечар.
3. Вячэрайдзіце так, каб не адчуваць гострага голаду да засынаньня.

## 11. Зъменшыце вячэрні стрэс

«Меней ведаеш — мацней сьпіш» — гэтую прымаўку варта згадваць час ад часу. Сапраўды, стрэс зьяўляеца частай прычынай парушэння ў сну. Увечары, калі мы абдумваем праблемы мінулага дня, праз стому ёсё можа здавацца горш, чым ёсьць насамрэч, а наша рэакцыя на стрэс часта аказваецца небяспечнейшай за сам стрэсар.

**!** Пракручванье стрэсавых сітуацый ў галаве для нашага цела — гэта як шматразоўе іх пражыванье нанова.

Таму важна за пару гадзінаў да сну вылучыць «чысты» час, сказаўшы сабе: «Турбавацца пра гэта я буду заўтра», ну альбо «Пераначуем — болей пачуем». Загрузіце свой мозг, зайніцесь прыборкай. Пасправуйце адразу, як скончылі працу, перамыкацца ў «рэжым адпачынку»: выключайце тэлефон, не заходзіце ў сацсеткі. Не разважайце пра тое, што не залежыць асабістая ад вас, нават калі гэта значныя рэчы накшталт глабальнага пацяплення і курсу валютаў. Адмоўцесь ад прагляду ці чытаньня навінаў увечары, а мой ня толькі ўвечары.



Актыўнае  
расслабленне



Прыбраць  
стрэсавыя спрэвы

Думайце пра тое, што асабіста вы можаце зрабіць: як смачна павячэраць, з кім паразмаўляць, што прыгожага надзець і як цудоўна выглядаць. Адцягвайцесь ад стрэсавых думак музыкай, прыродай, танцамі, цікавай кнігай, падкастам або аповедам. Чытанье выдатна зьнікае ўзвовень гармону стрэсу картызолу, а чытанье ўслых мае яшчэ большы расслабленчы ўфект.

Шмат хто скардзіцца: «Мне трэба добра выспацца, бо заўтра важны дзень. Але я не могу заснуць, бо заўтра важны дзень». Ня мени за 50% усіх выпадкаў парушэння ў сну звязана з эмоцыямі або стрэсам, — так лічаць навукоўцы.

Антыстрэсавы рэжым, стан спакою вельмі важны для стварэння здаровага вечара

і мусіць стаць часткай вечаровага рытуалу. Вылучыце гадзіну на клопат пра сябе, пацешыце сваё цела і мозг.

Усе спосабы расслаблення можна ўмоўна падзяліць на дзіве группы: зверху (праз галаўу) і зынізу (празь цела).

Да практикаў «зверху» можна аднесці чытанье прыемнай літаратуры, вядзенне дзённіка, мэдытацыю, практику падзякі і спагады — яны выдатна расслабляюць. Любыя практикі ўсвядомленасці здымаюць стрэс і паляпшаюць якасць сну. Яшчэ тысячы гадоў таму ўзынікла парада «сонца хайні зойдзе ў гневе вашым» (Эфэсянаў 4:26).

Разгрузіце мозг увечары: чым менш у галаве думак, тым лягчэй засынаецца. Выдатна дапамагаюць розныя тэхнікі накшталт фрырайтынгу, калі вы выпісваецце на аркуш паперы ёсё, што прыходзіць у галаву. Каб практикаванье было карысным, запішыце пляны на заўтрашні дзень — паводле дасьледаванняў, гэта на цэлых 9 хвілінаў паскарае засынанье.

Добра зьніжаюць стрэс і практикі «зынізу» — усе падыходы, якія накіраваныя на цела і актыўізуюць блукальны нэрв: масаж, са-мамасаж, гарачая ванна, расыцранье, дыхальныя практиканыні, саўна і лазня, камфортная затрымка дыханья на выдыху, глыбоке павольнае дыяфрагмальнае дыханье — дыхальныя практикі можна рабіць пад кантролем праграмаў.

Ёга, расыцяжкі, пілятэс таксама падыдуць: стрэс узмацняе цяглічную напругу, а такога роду практикі дапамагаюць яе зьніць. Можна ўжываць тыбэцкі аплікатар, ролікі па целе, шпотку для цела, абдымкі, аўтагенную трэніроўку, цялесную мэдытацыю, нэрвовачяглічную прагрэсіўную рэляксацию — усё гэта выдатна працуе.



Пазбягайце спосабаў пасіўнага расслаблення: ляжанье перад тэлевізарам, сацсеткі, зяданье стрэсу і да т. п. Гэта толькі скрадзе вашу ўвагу й сілы і кепска адаб'еща на стане здароўя.

Актыўнае расслабленне патрэбнае, каб прыбраць застойныя адмоўныя эмацыйныя перажываныні (разумовая жуйка, або румінацыя), калі мы ганяем адны і тыя ж перажываныні па коле. Навукова даведзена, што вядзенне дзённіка дапамагае зъменшыць стрэс і палепшиць сон. Таксама можна вы-

лучыць сабе фіксаваны час «пахвалявацца», а па, скажам, 15 хвілінах больш не вяртатца да гэтых думак. Пасправуйце пажартаваць зя сябе, абсурдызаваць ці пасъмияцца з проблемы. Гіпэрбалізуйце сваё перажываньне — пасумуйце хвілінаў пяць ад усёй душы або патрасіцесь ад жаху. Многім людзям не дае заснуць пачуцьцё віны за незавершаныя справы. Раскідайце іх у штодзённіку і адпачывайце з чыстым сумленнем.

Прыбярыце ўсё, за што чапляеца ваш погляд, навядзіце парадак у доме і на працоўным стале (пісьмовым і кампьютарным). Пачуцьцё завершанасьці дапамагае расслабіцца, невыпадкова пра моцны сон кажуць: «Спіць, як пшаніцу прадаўши». Вымыйце посуд, выкіньце съмецьце, падрыхтуйце сумку і адзеньне на заўтрашні дзень, навядзіце парадак вакол і на сваім целе. Усе гэтыя дзеяніні даюць пачуцьцё кантролю і гатоўнасьці, што важна для сну.

*Спакойная музыка, водары эфірных алеяў, польмя съвечак — усё гэта вы можаце ўключачыць у свой вечаровы рytual засынання.*

### Пытаныні і заданыні

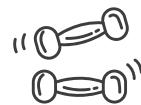
1. Расслабце цела: падыхайце, расыцягніцеся, прыміце ванну.
2. Разгрузіце сабе галаву, запоўніце дзёньнік.
3. Падрыхтуйцесь да заўтрашняга дня.

### 12. Актыўнасьць, задавальненіне, дзённы сон і вільготнасьць паветра

Калі мы моцна стамляемся, то патрэба целе ў адпачынку лёгка занурае нас у сон. Стаміўшыся фізычна, мы літаральна сьпім хоць зубы выберы: нагрузкa паляпшае сон, асабліва яго павольную фазу. Практычна любы від спорту паляпшае сон, але важна, каб вы здзяліліся даўжэй за 10 хвілінаў, да пачашчэння пульсу — тады і расслабіцца потым будзе прасьцей.

*Ранішняя зарадка — найлепшы від актыўнасьці для сну, які ні парадаксальна гучыць. Згодна з дасьледаваньнямі, тыя ўдзельнікі, хто рабіў практиканыні а 7-й раніцы, спалі лепш у парадунаныні з тымі, хто здзяліўся спортам у 13 ці 19 гадзінаў.*

Калі трэніруецца ўвечары, то не апранайцеся шчыльна і давайце целу астыць пасъля трэніровак — гэта дапамагае заснуць. Павольнае кардыё накшталт велатрэнажора, гімнастыкі можна практыкаваць непасрэдна перад сном, а вось сілавыя, спаборніцкія ці інтэрвальныя практиканыні за 2-3 гадзіны да сну лепш пазъбягачыць. Расыцяжкі, пілатэс, ёга могуць дапамагчы скінуць цяглічную напругу і спаць мацней.



Зарадка

Актыўны спорт на ноч можа толькі пагоршыць сон празь пераўбуджэнне. Фізычна актыўныя засынаюць у сярэднім на паўгадзіны раней, съпяць на 15 хвілінаў даўжэй і раздзей абуджаюцца ў сыне. Больш за 75 % тых, хто пачаў фізычныя практиканыні, адзначаюць паляпшэнне якасці сну. Пры гэтым чым больш у вашым жыцці актыўнасьці, тым больш сну трэба для аднаўлення і цяглічнага росту, а без дастатковай колькасці сну фізычныя здольнасьці прыкметна падаюць.

### Задавальненіне, пазітыў і сэнс жыцця

Пагадзіцесь, што эклер і сэрыял чым пазнейшыя, тым смачнейшыя. Давайце разъбяромся, чаму так атрымліваецца і як жаданыне «пажыць для сябе яшчэ гадзінку» парушае сон.



Задавальненіне

Дэфіцыт задавальнення прыводзіць да дэфіцыту сну. Калі мы з розных прычынаў (лішак стымуляцыі, самота, адмова ад хобі і інш.) атрымліваем менш задавальнення ад жыцця, наш мозг патрабуе пасъля працоўнага дня атрымаць больш задавальнення і дафаміну. Зыніжэнне ўзроўню дафаміну парушае ритмы працы ўнутранага гадзінніка, узмацняе дзённую дримотнасьць, вядзе да зъяўлення фрагментациі сну. Чалавека па-

чынае нястрымна цягнуць да забаваў увеча́ры, ён імкненца падоўжыць тое добрае са-маадчувањне, якое ў яго зьяўляеца, і гэта ўзмацняе недасып. Так узынікае «адкладзе-ны» стыль жыцьця. Таму так важна спата-ляць свой эмацыйны голад прадуктыўна на працягу дня і загадзя прадумваць для сябе задавальненныні, няхай гэта будзе новы фільм і новае месца, хобі і камунікацыя, цікавая кніга і шпацыр.

**Запішыце тры задавальненныні, якія вы атрымалі сёньня, і ававязкова заплани-нуйце задавальненыне на заўтра — та-кое чаканье будзе дабратворна ўплы-ваць на ваша самаадчувањне.**

Больш задавальненныя. Каб мацней спаць уначы, трэба болей цешыцца днём. У тых людзей, хто схільны да дэпрэсіі і парушэнняў сну, менш пазітыўных думак і больш нэгатыўных. Карысна прыцэльна працаваць над эмоцыямі і вучыцца шукаць добрае ў паўсядзённым жыцьці, пераадольваючы прыроджаную схільнасць фіксавацца на нэ-гатыве.

*Падумайце, што пазітыўнага і добрага было сёньня? А што пазітыўнага можа адбыцца заўтра? Якія дасягненныні ў вас сёньня? А чаго вы можаце дасягнуць заўтра? Усё роўна, вялікія ці малыя гэта будуть моманты й посьпехі, важнае адчувањне ўэктару вашага руху. Навукоўцы высьветлілі, што тыя людзі, якія маюць больш ясны напрамак руху ў жыцьці і ў якіх ясьнайшыя сэнсы жыцьця, лепей съпяць.*

### Удзячнасць

Пачуцьцё ўдзячнасці і спагады актывуе антыстрэсавую систэму і выдатна расслабляе. Пагаварыце з бліzkімі людзьмі, правядзіце зь імі «чысты» час без адцягнення ўвагі на смартфон. Абдымкі, погляд воч-у-воч, кампліменты, гумар расслабляюць. Падумайце пра важнае ў вашым жыцьці, пагартайце дзёньнік. Запішыце сытуацыі, у якіх вы былі ўдзячныя нечаму ці некаму. Адчувањне сэнсу пражытага дня важнае, для таго каб паспяхова супрацьстаяць бягучым стрэсам.

### Сэкс

Блізкасць, абдымкі і сэкс важныя для дабрабыту і сну, а для многіх сем'яў сумесны

сон — гэта яшчэ адна магчымасць быць разам. Нават калі вы сьпіце асобна, рэгулярна прыходзіце да партнёра або запрашайце яго ў спальню. Сэкс прыкметна (на 20%) паляпшае якасць сну, эндарфіны і аксигенавын дапамагаюць у гэтым. Ранішні сэкс можа быць выдатным пачаткам дня.

### Якасць паветра ў спальні

Вы схадзілі ў прыбіральню, прынялі душ, пачысьцілі зубы — спаць у «цялеснай чысьціні» прыемна. Аднак гэта яшчэ ня ўсе нашы выдзяленыні: мы выдыхаем у паветра прадукты абмену, часам іх нават называюць «газ-западобным калам». І днём, і падчас сну мы выдзяляем з дыханьнем вуглякіслы газ, адзін чалавек за гадзіну выдыхае 30 літраў CO<sub>2</sub>! Куды ж ён зьнікае?

За час сну ў пакой 20 м<sup>2</sup> прырост CO<sub>2</sub> будзе складаць 500 прт кожную гадзіну, і калі ў спальні слабая вэнтыляцыя, то да абуджэння яго ўзровень у дзесяць разоў перавысіць норму. Сон у спальні без вэнтыляцыі з высокай канцэнтрацыяй вуглякілага газу прыводзіць да пагаршэння кровавароту галаўнога мозгу, стомленасці, разбітасці і раздражнільнасці, можа ўзмацніць храп, цяжар у галаве і галаўны боль.

*Важна правяраць з дапамогай CO<sub>2</sub>-датчыка якасць паветра і, пры неабходнасці, выпраўіць вэнтыляцыю: усталяваць прытокавы клапан паветра, праверыць цягу ў вэнтишахтах, адчыняць акно на мікроправетрыванье, трыва-маць дзвіверы ў спальню адчыненымі.*



Ветрыце  
памяшканьне

Асабліва часта вільготнасць падае зімой праз цэнтральнае ацяпленыне. Нізкая вільго-тнасць паветра вядзе да перасыхання дыхальных шляхоў, што вядзе да закладзенасці носа і павялічвае рызыку ГРЗ. Таксама сухасць памяшканняў павялічвае колькасць пылу ў паветры. Выкарыстоўвайце ўвільга-тніяльнік паветра і падтрымлівайце вільготнасць у спальні на менш за 50 %.

Чым лепшае паветра (вэнтыляцыя і вуглякіслы газ, дастатковая вільготнасьць, чысьціня), тым меншая рызыка недыху — апноэ. Старыя матрацы і тканіны могуць утрымліваць пра-дукты жыцьцядзейнасці пылавых кляшчоў, якія раздражняюць дыхальныя шляхі. Пыл, які асядае на тканінах і абіўках, таксама нэ-гатыўна ўплывае на дыханье, таму перыя-дычна ўборка ці выдаленне падобных пы-лазборнікаў са спальні станоўча адаб'еца на якасці сну.

*Наўкоўцы высьветлілі, што чысьціня паветра (колькасць дробных часціц Р2.5 у ім) амаль напалову скарачае якасць сну і выклікае проблемы з засынаньнем. Паветраны фільтр (HEPA-фільтар) у вашай спальні будзе здаро-вым рашиэннем, асабліва калі вы жывяце ў буй-ным горадзе ці паветра ў вашым раёне бруднае (падрабязна пра гэта ў раздзеле «Шкоднае ася-родзьдзе»).*

## Дзённы сон

Эта гісторыя пра тое, як нашыя дзіцячыя правілы — накшталт шмат гуляць на вуліцы і спаць днём — становіцца дарослымі зада-вальненінямі. Дзённы сон добры ня толькі ў дзіцячым садку. У нашым біярытме ёсьць натуральны момант падзеньня актыўнасці ў прамежку з 13 да 15 гадзінаў. Прыйблізна праз 8 гадзінаў паслья абуджэння наш уз-ровень картызолу зьніжаецца, і мы адчува-ем стому ѹ дрымотнасць. Таму ѹ некоторых выпадках карысна крыху падрамаць, але ня ўсім і не заўсёды.

Дзённы сон натуральны для чалавека, яго традыцыя (*сіеста, інэмуры*) ёсьць у розных культурах. Дзённы сон павялічвае пра-дуктыўнасць на 34 % і ўагу на 54 %, паляпшае запамінанье і кагнітыўныя здольнасці. 20 хві-лінаў сну эфектыўнейшыя за некалькі кубкаў кавы і дапамагаюць згладзіць наступствы дре-ннага сну ноччу. Сіеста нават тро разы на тыдзень на 37 % памянаше съмяротнасць ад інфаркту і зьніжае рызыку дэпрэсіі.

Аптымальна паспаць ня больш за 30 хвілінай, каб не прачнуцца ў фазе глыбокага сну і ня трапіць пад інэрцыю сну — пагаршэніе самаадчуваньня пры абуджэнні ў глыбокай фазе. Занадта доўгі дзённы сон можа запаво-ліць засынанье ўвечары.

Дзённы сон можна практикаваць у любым месцы (офіс, дом, машына): стаўце будзіль-нік, выкарыстоўвайце маску для сну і бяру-

шы. Можна выпіць кубак кавы да дрымо-ты, і кафэін пачне дзейнічаць акурат паслья абуджэння. Пры гэтым дзённая дрымотнасць на тле нармальнай працягласці начнога сну можа быць небяспечным сымптомам недыху, цукроўкі, дэпрэсіі, парушэння работы шчытавіцы, дэфіціту жалеза. Вы-ключыце гэтыя станы, не ігнарайце такога роду дрымотнасць, не заглушайце яе кафэ-інам.



Дзённы сон

8-гадзінны сон ноччу і 20–30 хвілінаў сну днём у прамежак ад 13:00 да 15:00 — гэта, ма-быць, самы аптымальны рэжым.

## Пытаньні і заданьні

1. Заплянуйце сабе задавальненіні на ноц, структуруйце свой вечар.
2. Ці дапамагае вам дзённы сон?
3. Вызначыце ўзровень вільготнасці ў спальні. Як можна яго аптымізаваць?

## 13. Бессань, недых і дэпрывация сну

Як і са стрэсам, часта неспакой пры пару-шэннях сну можа прынесці больш шкоды для здароўя, чым сама па сабе адсутнасць сну. Адны людзі прымушаюць сябе заснуць сілай волі і трывожацца з нагоды наступна-га дня, даводзячы сябе да зьнямогі. Іншыя пачынаюць ужываць снатурныя, але ж сна-творныя ня лечаць прычыну, якая выклікала бессань, яны пагаршаюць архітэктуру сну, могуць выклікаць залежнасць і мець заўва-жтныя пабочныя эфекты. Той жа мэлятанін не зьяўляеца панацэй і, на маю думку, можа нават прынесці шкоду людзям маладога і сярэдняга ўзросту. Нават, здавалася б, бяспечныя зёлкі, такія як валяр'яна, часам могуць выклікаць парадаксальную рэакцыю.

Няправільна рэагуючы на парушэнні сну, чалавек можа спрыяць развіццю «навуча-най бессані», калі яна становіцца хранічнай. Вы баіцесь недасыпу, баіцесь не заснуць, гэ-та вядзе да ўзмацненія ўзрушанасці, і вы

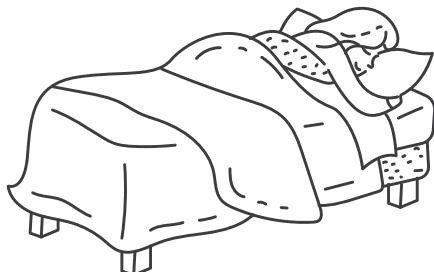
рэальна пачынаецца горай спаць. Важна стаўніца прасыцей, не катастрафізаваць сытуацыі, у якіх вы ня сьпіце, — у рэшце рэшт, гэта дапаможа лягчэй перажыць бяссонную ноч.

**!** Памятайце, што нават у бяссонныя ночы мы ўсё роўна съпім больш, чым нам здаецца, бо маем тэндэнцыю прымяншаць колькасць сну.

Акрамя першаснай бессані, ёсьць і другасная, выкліканая ўсталіванымі звонку прычынамі. Як толькі яны вырашаюцца, якасць сну аўтаматычна паляпшаецца. Гэта могуць быць стрэсавыя сытуацыі, стымулятары, захворваныні. Напрыклад, на новым месцы нам бывае цяжка заснуць, але гэта натуральная біялягічная рэакцыя, калі нязвыкласць і магчымыя небясьпекі прымушаюць наш мозг ня спаць. Многія хваробы выклікаюць праблемы са сном, на першым месцы сярод іх упэўнена стаяць недых і дэпрэсія. Меншы ўплыў на сон аказваюць сындром неспакойных ног, астма, энцэфаліт, хвароба Паркінсана і Альцгаймера, захворваныні шчытавіцы.

Некаторыя сымптомы, напрыклад начная патлівасць, таксама могуць быць праявай недыху, сухотаў, мэнапаўзы, гіпаглікеміі пры дыябэце, тырэятаксікозе, гастразафагеяльнай рэфлюкснай хваробы і да т. п.

Парушэніні сну бываюць двух відаў: калі вам цяжка заснуць (парушэніне засынання) і калі вы прачынаецеся ўначы і ня можаце заснуць (парушэніне падтрымання сну). Цяжкасці з засынаннем часта бываюць звязаныя са стрэсавымі прычынамі, а вось цяжкасці з абужэньнем сярэдначы могуць быць звязаныя з дэпрэсіяй, і часам гэта адзіная праява схаванай дэпрэсіі. У маёй практицы бывала, што менавіта лячэніне дэпрэсіі прыводзіла да паляпшэння сну, усе шматлікія спробы палепшиць гігіену сну не ўпłyвалі на яго якасць і працягласць.



## Недых (апноэ)

Недых — гэта частыя прыпынкі дыханья ў съне і самая частая прычына парушэння сну. Недых звязуеца цяжкім, але папраўным станам, на жаль, яго часта ня могуць дыягнаставаць. Недых падступны, ён маскіруеца храпам, у яго мала самастойных праяў, але пры гэтым ён правакуе раззвіццё шматлікіх іншых захворванняў: атлусьценіне, сардэчна-сасудзістыя захворваныні, пашкоджаныні мозгу і інш. Часта да гэтай праблемы дадаюцца начная і ранішняя гіпертэнзія і вісцэральная атлусьченіне. Начны недых можа звязацца на нішто спробы чалавека схуднечы, а вось пасыля яго карэкцыі адбываюцца памяншэнне вагі. Павелічэнне абхопу шыі — чыннік рызыкі апноэ. Паводле розных ацэнак, недых можа ўкараціць жыццё на 15–20 гадоў, пры гэтым чалавек будзе ўвесі час пакутаваць ад дрымотнасці, стомы, недахопу энэргіі.

Пры падазрэніі на недых неабходна звязнуцца да спэцыяліста для ўдакладнення дыягнозу і лячэння. Для зыніжэння храпу не ўжывайце алькаголь, съпіце на баку, трымайце гігіену дыхальных шляхоў, схудніце. Ёсьць шмат розных дапаможных прыладаў: налепкі і пластыры на нос, насавыя і ротавыя ўкладышы, якія перашкаджаюць спадзенню дыхальных шляхоў. Дыханыне праз рот можа пагоршыць сон і нават павысіць рызыкі карыесу, адзінкавыя дасыледаваныні гавораць аб магчымай карысці нават заклейвання рота на ноч, хоць патрабуюцца дадатковыя дасыледаваныні для праверкі гэтай ідэі. Паменшыць выяўленасць храпу дапаможа лячэніне захворванняў і дэфармациі насавой поласці, трэніроўка цягліцаў глоткі, ніжнія сківіцы і языка, артыкуляцыя, съпевы, ігра на спэцыфічных інструментах, такіх як дыджэрыду.

Дыягназ ставіцца пры полісанаграфіі, але неаднаразовыя прыпынкі дыханья ў съне, гучны храп, частыя начныя мочаспусканыні і дзённая дрымотнасць — гэта тыповыя яго прыкметы. Калі ёсьць хаця б адна з гэтих прыкметаў, неабходна выключыць недых. Некаторыя гаджэты, напрыклад сыстэма для аналізу сну Sleep Analyze (Withings), могуць вызначаць недых.

## Нактурыя

Начныя паходы ў прыбіральню часьцей за адзін раз (нактурыя) — гэта прыкмета парушэння здароўя. Яны сустракаюцца ў кожнага трэцяга чалавека старэйшага за 30 і ня толькі зьніжаюць якасць сну, але й могуць быць прадвеснікамі многіх захворваньняў. Для больш дакладнага вызначэння прычынаў варта пэўны час весці дзёньнік мочаспусканьня — адзначаць час і абём кожнага мочаспусканьня, з указаннем сілы пазыву, дыскамфорту, неабходнасці натужваньня і інш.



**Сярод адносна дабраякасных прычынаў частых пазываў у прыбіральню вылучаюць залішнюю водную нагрузкку ўвечары, позніе ўжыванье кафэіну і алькаголю.**

Пачашчэнне начных паходаў у прыбіральню — гэта прыкмета старэння. Пасля 50 гадоў падвойваецца колькасць начной мачы: чым старэйшы чалавек, тым больш мачы выдзяляецца ноччу. Аднак перад tym, як сьпісаць гэта на старэнне, трэба выключыць хваробы: сардэчная і нырачная недастатковасць, сындром апноэ ў съне, цукроўка, гіперплазія падкарэнінцы, інфэкцыі мачавых шляхоў, праляпс мачавога пухіра, дэфіцит андрагенаў.

## Бруксізм

Бруксізм (зубоўны скрогат) можа замінаць сну, але лечыцца ён дастаткова складана. Выкарыстоўваецца набор розных падыходаў — ад дадаткаў і зьніжэння стрэсу да кіраваньня тонусам жавальнай мускулатуры, — таму для абароны зубоў ад пашкоджаньня варта выкарыстоўваць спэцыяльныя капы.

## Сындром неспакойных ног

Сындром неспакойных ног досыць часта мае генетычную схільнасць і звязаны з абліем дафаміну. Ліквідацыя правакацыйных чыннікаў, ад папаўненія дэфіцыту жалеза да зьніжэння колькасці кавы, можа дапамагчы аблегчыць гэты стан. Таксама дапамагае лячэнне спадарожных захворваньняў, адмена лекаў, якія правакуюць гэты стан, і да т. п.

## Дэпрывацыя сну

Працяглая адсутнасць сну выклікае захворваньні, але ў малых дозах дэпрывацыя сну можа быць карыснай. Чалавечая культура з самых ранніх часоў утрымлівае рытуалы, пэрыядычна выконвальныя ўсю ноч: можна ўспомніць ўсяночныя чуваньні, вігіліі, будыйскі данчод-хурал ды іншыя абрады, якія трываюць да самай раніцы. Яшчэ старажытныя рымляне ведалі, што бяссонная нач здольная на некаторы час пазбавіць чалавека ад дэпрэсіі. Сапраўды, дэпрывацыя сну дапамагае пры цяжкіх формах дэпрэсіі, якія не адказваюць на антыдэпрэсанты. Незвычайнія адчуваньні пасля бяссоннай начы часткова абумоўленыя ўздымам дафаміну.

Існуе некалькі хронабіялягічных мэтадаў лячэння дэпрэсіі: поўная дэпрывацыя сну, тэрапія абуджэннем, зрух фазаў сну, калі мы раней кладзёмся, лячэнне съятлом і цемрай, лячэнне яркім съятлом. Часта выкарыстоўваецца трайная хронатэрапія: спалучэнне дэпрывацыі сну, яркага съятла раніцай і раннянага адхіду да сну.

Зъ немэдыкамэнтозных спосабаў хронатэрапія працуе настав лепш за фізычную актыўнасць: паляпшэнне ў 41 % у групе дэпрывацыі супраць 13 % у групе трэніровак у першы тыдзень, 62 % супраць 38 % праз 28 тыдняў.

Адсутнасць сну пасля гострага стрэсу зьніжае рызыку посттраўматычнага стрэсавага разладу: падчас сну інфармацыя з кароткачасовай памяці пераходзіць у доўгачасовую, а адсутнасць сну парушае гэты процэс. Бяссонная нач съцірае ўспаміны і аслабляе эмацыйную рэакцыю на мінулае. Пара-даксальна, але адсутнасць сну можа дапамагчы вылечыць бесссань. Абмежаванье сну ўзмацняе «ціск сну», таму дримотнасць на наступную нач можа ўзмацніцца. Як асобны мэтад гэта не практыкуецца, але выкарыстоўваецца ў складзе кагнітыўна-паводзіннай тэрапіі бесссані.

Кагнітыўна-паводзінная тэрапія зьяўляеца адным з самых эфектыўных немэдыкамэнтозных спосабаў палепышыць якасць сну без пабочных эфектаў. Яе можна праходзіць у спэцыяліста або карыстацца многімі прынцыпамі самастойна.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці ёсьць у вас дзённая дримотнасць?

2. Ці моцна вы храпяце?
3. Ці часта вы ходзіце ў прыбіральню ноччу?

## 14. Правільнае абуджэнньне і раніца

Засынаньне з абуджэннем — гэта найважнейшыя складнікі мастацтва моцнага сну. Калі вы ўстаяце «ня з той нагі», то ўвесь дзень ідзе наўскасяк. А посыпех прыходзіць ня проста да тых, хто рана ўстае, а хто прачынаецца энэргічным і пазітыўным. Сапраўды, як сустрэнеш дзень, так яго і правядзеш.

Найважнейшымі часткамі дня, якія забяспечваюць зладжаную працу нашага ўнутранага гадзініка, зьяўляюцца раніца і вечар. Адначасовая падзаводка біярытмаў раніцай забяспечвае нас зарадам бадзёрасці на цэлы дзень. І наадварот: калі мы выкарыстоўваем розныя стымулы несынхранізавана, гэта можа прыводзіць да парушэнняў працы ўнутраных органаў: пропуск съянданку павялічвае адчувальнасць да стрэсу, што можа паўплываць на засынаньне, а недахоп съянданіцай вядзе да дримотнасці.

### Ранішняя сынхранізацыя

Калі людзі кладуцца позна, то раніца для іх прачынаецца стрэсава і ў мітусыні. Пры гэтым ранішні час самы рэсурсны, таму так важна хаця б паўгадзіны, а ў ідэале гадзіну, прысьвяціць асабістама сабе: няхай гэта будзе вядзеніе дзённіка, плянаваньне, мэдытацыя, разважаньні, прыняцьце рашэнняў. Гэта дапаможа вам быць больш усвядомленымі і сабранымі на працягу дня. Ваша ранішняя гадзіна асабістама для сябе можа быць крытычна важнай для вашага росту. Спытайце сябе раніцай, што добрага вы зробіце сёньня? Што вы зробіце, каб наблізіцца да сваіх мэтаў? А як бы вы правялі гэты дзень, ведаючы, што ён апошні?



Ранішні  
рытуал

На працягу першай гадзіны пасъля абуджэння заводзім усе гадзіннікі нашага арга-

нізма: уключаем яркае съятло, прымаем халодны ці кантрасны душ з расыціраньнем, робім кароткую інтэнсіўную зарадку, шчыльна сънедаем з акцэнтам на бялковыя прадукты, вызначаем тры галоўныя задачы на сёньняшні дзень, у ідэале — трохі прайсціся па дарозе на працу, пабываўшы на сонца. Гэтыя дзеяньні дазваляюць скінуць інэрцыю сну, больш актыўна пачаць свой дзень.

### Вечаровая сынхранізацыя

Вечаровая сынхранізацыя мяркуе адваротныя ранішнія дзеяньні: зыніжніе яркасці съятла, памяншэнніе стрэсу, манатонныя і расслабляльныя дзеяньні, прахалода і спакой. Для адных такімі манатоннымі дзеяньнімі зьяўляюцца вязаньне ці чытаньне ўсіх дзецям. Вельмі часта многія школныя звычкі, напрыклад пераяданьне, больш актыўныя ўвечары, калі чалавек стаміўся і ягоная воля аслабленая. Таму так важна мець добры плян дзеяньняў на вечар і вылучыць хоць паўгадзіны «чыстага» часу пабыць самасам з сабою, якасна адпачыць. Без выразнага вечаровага пляну мозг будзе вас спакушаць ня самымі здаровымяі варыянтамі.



Рытуал сну

*Калі раніца больш рацыянальная, то вечар часта бывае больш креатыўным. Так, аналіз шахматнай гульні паказаў, што, незалежна ад вашага хранатыпу, раніцай стратэгія гульні заўсёды больш абдуманая і бясьпечная, а ўвечары хутчэйшая і рызыкоўная.*

Важныя рашэнні, звязаныя з ацэнкай рызыкі, аптымальна прымаць толькі раніцай. Да вечара зъмена адчувальнасці да даміну розных рэцэптараў і назапашваньне высокага ўздоўжнага гармону спрыяе большай імпульсіўнасці, спонтаннасці, творчасці. Галоўнае — тварыць за пісьмовым сталом, а не ісці і лавіць посыпех у казино або шукаць задавальненінне ў лядоўні.



Перад сном можна падумаць над якой-небудзь важнай задачай і пажадаць сабе знайсці яе вырашэнне.

### Як лёгка прачнуцца?

Тое, як вы прачынаецеся, — найважнейшы паказынік здароўя. Многія людзі штодня прачынаюцца па будзільніку, але адчуваюць да яго нэгатыўныя пачуцьці. Будзільнік — крыніца стрэсу, ён разбурае структуру сну, дэсынхранізуе нас, вядзе да рэзкага ўздыму стрэсавых гарманаў, што можа быць небяспечна для сардэчна-сасудзістай систэмы. Калі мы прачынаемся падчас фазы глыбокага сну, то можам адчуваць сябе пабітымі — такая інэрцыя сну прыводзіць да зыніжэння настрою і эфектыўнасці. А калі мы пераносім час абуджэння — «яшчэ пяць хвілін», 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 заканчэнні цыклу сну і лёгка ўставацца;

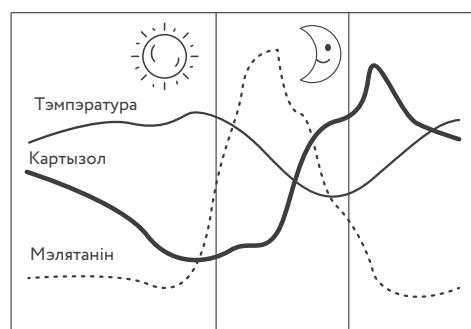
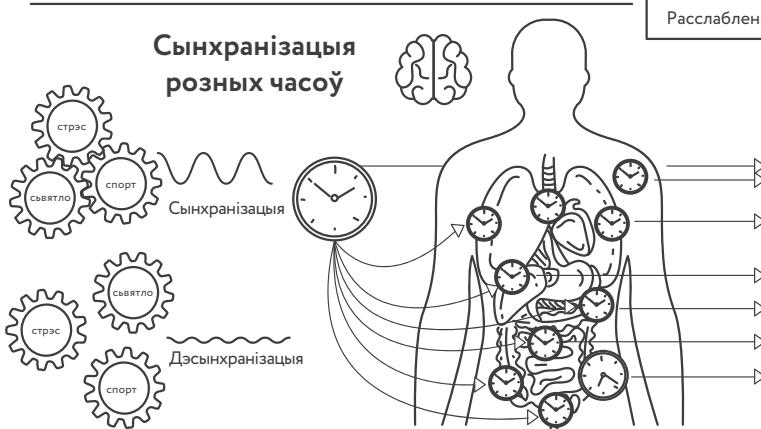
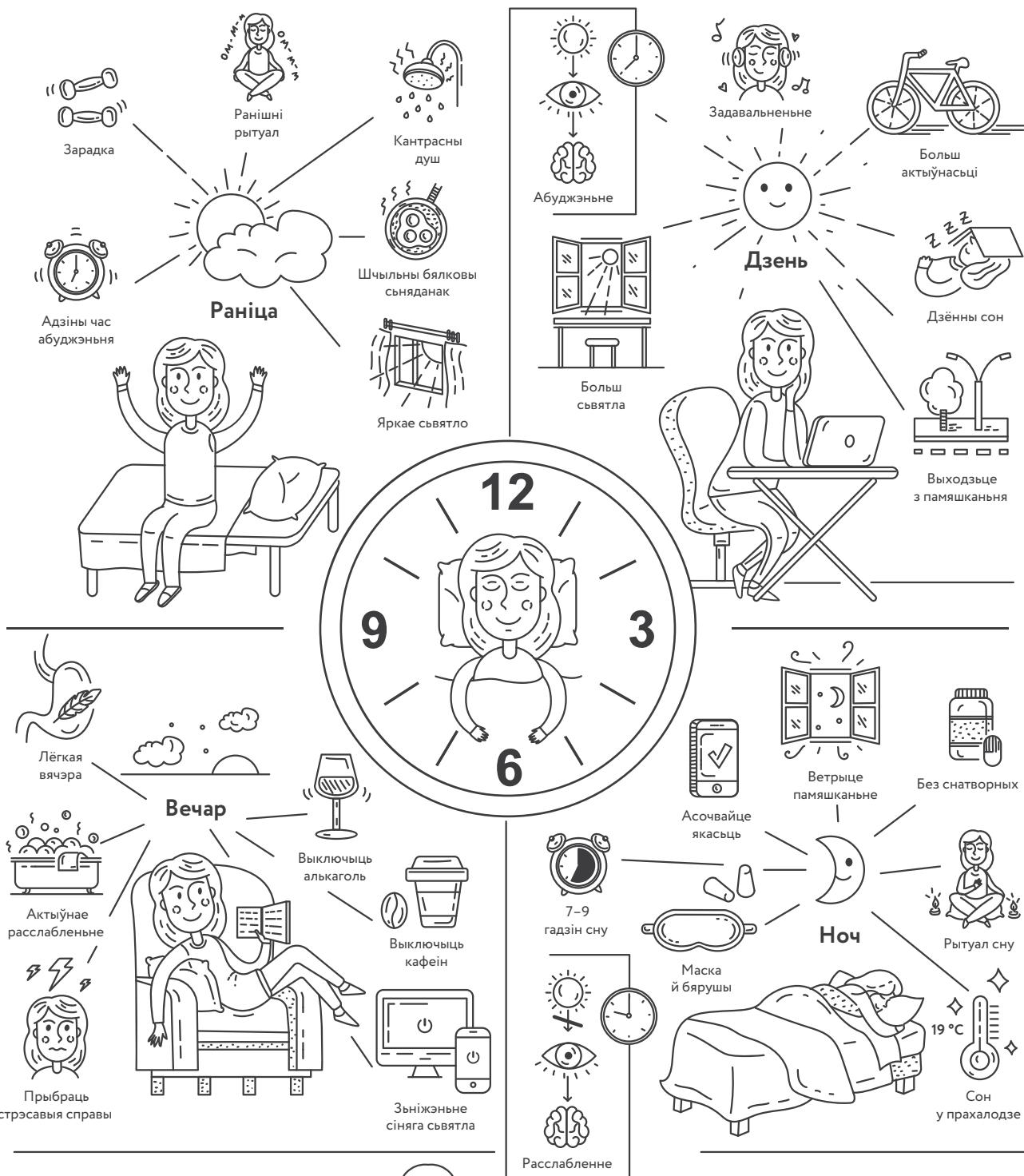
- выкарыстоўваць съветлавы будзільнік, які плаўна павышае яркасць у пакоі і рыхтуе нас да абуджэння;
- заводзіць «унутраны будзільнік», калі, засынаючы, мы выразна ўяўляем час абуджэння. Так можна прачнуцца самастойна нават за пяць хвілін да званка будзільніка, які будзе выкарыстоўвацца толькі для страхоўкі;

- зь вечара наладжвацца на цікавае заўтра: калі нас чакаюць вялікія істотныя справы, мы лёгка прачынаемся.

Многія людзі ня бачаць ані сэнсу, ані задавальнення ў заўтрашнім дні — нядзіўна, што ім так цяжка прачнуцца. Ці ёсьць дзеля чаго прачынацца вам?

### Пытаныні і заданыні

1. Ці лёгка вы прачынаецеся?
2. Як вы бачыце сваю ідэальную раніцу?
3. Складзіце свой ранішні рытуал.



## Стрэсаўстойлівасць

### 1. Што такое стрэс?

На працягу нашага жыцця мы сутыкаемся як са спрыяльнымі магчымасцямі, так і зь перашкодамі рознай ступені складанасці. Для забесьпячэння выжыванья арганізм развіў здольнасць рэагаваць на пагрозу. Калі мы гаворым пра стрэс, то маєм на ўвазе адначасова дзеянне стрэсара і набор ахоўных стрэсавых рэакцый на яго. У нас ёсьць дзьве рэакцыі: даць рады з прычынай стрэсу або змяніць сваю рэакцыю на яго, адаптавацца да сітуацыі або здацца.

Для аптымальнай работы ўсіх сістэм нашага арганізма павінны падтрымлівацца пэўныя ўмовы ўнутранага асяродзьдзя — гаворка пра гамэастаз, здольнасць сістэмы захоўваць пастаянства. Але чыннікі навукольнага асяродзьдзя ўвесь час мяняюцца. Звычайна мэханізмы рэгуляцыі нашага цела згладжваюць гэтую ваганыні, не выходзячы за пэўныя значэнні. Але калі ўзьдзеяньне занадта моцнае, то пастаянства ўнутранага асяродзьдзя парушаецца, і арганізм задзейнічае «цяжкую артылерью», запускаючы стрэсавыя рэакцыі. Як часам яшчэ кажуць, стрэс — гэта вынік трэнья ўнутранага і вонкавага съветаў.

**!** Стрэсавыя рэакцыі аднолькавыя пры розных відах стрэсараў, і іх мэта — забяспечыць арганізм энэргіяй для выжыванья ды мінімізаваць страту. Таму, калі мы гаворим пра стрэс, заўжды будзем гаварыць і пра энэргічнасць.

Пры запуску стрэсавай рэакцыі:

- спачатку ўзынікае рэакцыя трывогі, калі ўключаюцца ўсе магчымасці і рэсурсы арганізма;
- затым ідзе стадыя супраціву, калі мы супрацьстаем стрэсу;

- трэцяя стадыя — гэта або адаптацыя, калі мы здолелі прыстасавацца да стрэсара, або зьнясіленыне, калі нам забракавала рэсурсаў гэтага зрабіць.

Чым больш у чалавека рэсурсаў, тым большую нагрузкую ён зможа адолець бяз шкоды для здароўя і тым вышэйшая імавернасць, што ён прыстасуеца да стрэсу, павялічыўшы свае магчымасці й навыкі. Ужо шмат гадоў я вяду навучальны курс стрэсаўстойлівасці, які дапамагае людзям зъмяніць стайненне да стрэсу, знайсці рэсурсы для росту і зъменаў. На курсе ўдзельнікі, абмяркоўваючы праблемы, часта дзівяцца — тое, што зъяўляеца стрэсам для аднаго, можа быць задавальненінем для іншага.

Пры стрэсе вынік вызначае ўзровень BDNF — мазгавога чынніка, які павялічвае нэўраплэстычнасць, то бок здольнасць утвараць новыя сувязі паміж клеткамі. Калі ўзровень BDNF звычайна, то чалавек, імаверна, выгарыць ад стрэсу, а калі падвышаецца — то зможа адаптавацца.

Запас рэсурсаў для супрацьстаяння стрэсу называюць адаптацийнай энэргіяй. Энэргія для адаптации назапашваеца і захоўваеца ў амежаваным выглядзе і можа быць разымеркованая на розныя сферы або сфакусаваная на адным выкліку. Калі чалавек выдаткоўвае сваю адаптацийную энэргію хутчэй, чым назапашвае, гэта можа прывесці да зьнясілення і захворванняў.

**!** Стрэсаўстойлівасць — гэта псыхалагічны рэсурс, звязаны з магчымасцю трываць высокі ўзровень нагрузкі і стрэсу зь мінімальнай шкодай для здароўя, здабываючы карысць са стрэсу.

Стрэсаўстойлівасць залежыць ад рэсурсаў:

- фізычных: харчаванье, сон і інш.;

- псыхалягічных: навыкі рэлаксацыі, копінг-стратэгіі і інш.;
- сацыяльных: падтрымка сяброў і інш.

Нізкая стрэсаўстойлівасць вядзе да вычэрпвання ўзоўню энэргіі і фармавання сіндрому хранічнае стомы. Калі стрэс становіцца хранічным, гэта небясьпечна хранічнай жа стомаю, стратай працаздольнасці, пастаннай заклапочанасцю проблемамі, іпахондрыяй, выгараньнем, дэпрэсіяй.

У сучасным жыцці мы сутыкаемся з ростам няпэўнасці, усё большым аб'ёмам інфармацыі і новых контактаў, неабходнасцю прымаць рашэнні і рабіць выбар пры велізарнай варыятыўнасці – як вынік, наш арганізм запускае стрэсавую рэакцыю нашмат часцей, чым было задумана першапачатковая падчас эвалюцыі. Стрэсавая рэакцыя сёння стала неадаптыўнай: нашая псыхіка не прыстасаваная да такой хуткасці зъменаў, і нам трэба вучыцца не выгараць, калі мы хочам захаваць здароўе ва ўсё больш непрадкальной будучыні.

Стрэсавая аўтаматычная рэакцыя ў мінулым выдатна дапамагала нам выжыць, запускаючы дзеяньні і рэакцыі бязь іх асэнсавання і аналізу. Больш за тое, пры стрэсе нават ёсьць тэндэнцыя адключаць префронтальную кару, каб не запавольваць свае дзеяньні.

Вось нашыя клясычныя 5F стрэс-рэакцыі:

- заміранье (freezing), калі трэба спыніцца, глядзець і слухаць;
- актыўнае нэрвовае ўзбуджэнне для мабілізацыі сілаў (fidget);
- уцёкі (flight);
- бойка (fight);
- здрэнцвеннене (faint): калі нічога не працуе, то можна прыкінуцца мёртвым.

Праблема ў тым, што цяпер нашыя задачы ня могуць быць вырашаныя ніводным з гэтых спосабаў. Можна прыкінуцца мёртвымі, але гэта не пакрые нашыя рахункі. Можна біцца, але гэта не дапаможа прыдумака новую бізнес-стратэгію. Можна ўцячы, але ад сябе нікуды не ўцячэш. Менавіта таму стрэсаўстойлівасць немагчыма без прыцэльнага падтрымання актыўнасці префронтальнай кары. Для выжывання нам неабходны ясны разум.

*2,5 тысячы гадоў таму Буда вылічыў, што невуцтва прыводзіць чалавека да пакутаў, а адзіная крыніца пакутаў – нашыя ўласныя ўчынкі. Накідаючыся на раешэнне пра-*

*лемы аўтаматычна, неусъядомлена праз 5F, мы часцяком адно пагаршаєм стрэсавую сітуацыю.*

### Гостры і хранічны стрэс

Эвалюцыйна мы прыстасаваныя да гострага стрэсу (рэакцыя бі-бяжы) і нашмат горш прыстасаваныя да хранічнага стрэсу. У сучасным сьвеце шмат у каго відавочны дэфіцыт гострага стрэсу і лішак хранічнага.

Хранічны стрэс прыходзіць адусюль: занадта шумна (шумавое забруджванье), занадта брудна (паветра, вада, плянэта ў цэлым), занадта съветла (съветлавое забруджванье), занадта сыта (праблема пераядання) і да т. п.

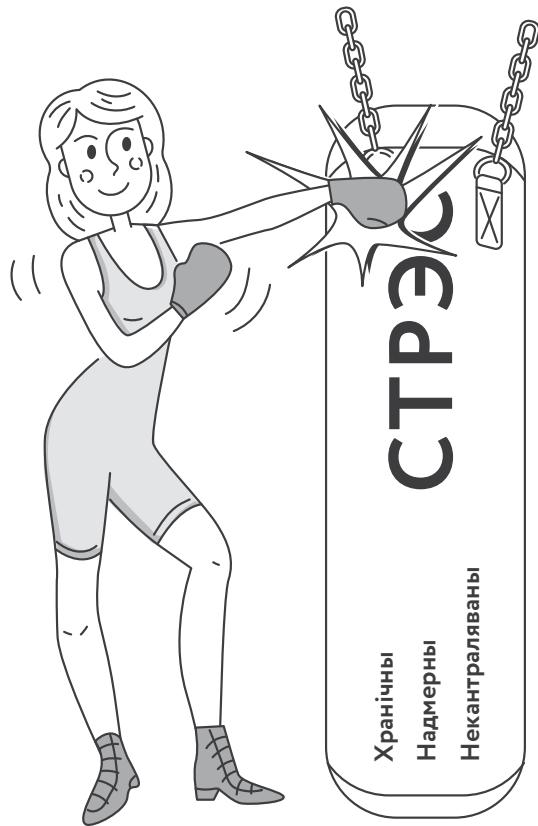
Як мудра заўважылі самураі, абрывуўшы струмень вады на меч, мы прымусім яго блішчаць, калі ж вада будзе капаць па кроплі, то меч заржавеет.

Хранічны стрэс як іржа – ён занадта слабы, каб запусціць дзеяньнне антыстрэсавых мэханізмаў, але на працягу доўгага часу прыносіць вялікую шкоду.

Прыкмета часу – некантролюваны стрэс, найбольш небясьпечны для здароўя. Часта стрэс выкарыстоўваецца як інструмент маніпуляцыі: рэклима ўводзіць нас у стрэс, каб павялічыць пакупніцкую здольнасць, палітыкі – каб мы ўдзельнічалі ў галасаваньні, начальства – каб зрабіць нас паслухмянымі. У школе і ў войску стварэнне некантролюванага стрэсу – гэта звыклы спосаб зрабіць людзей больш кіраванымі. Нэгатыўная інфармацыя пра няшчасці ці пакуты, якія падаражальна, прыцягвае больш увагі, бо мозг лічыць, што яна больш карысная для выживання, чым пазітыўныя навіны. Са зъяўленнем смартфонаў мы ўвесі час знаходзімся пад атакай стрэсавых падзеяў.

### Сацыяльны стрэс

Людзі – істоты сацыяльныя, для нас быць у калектыве – значыць выжыць. У старажытнасці чалавек, адрынуты племем, асуджаны на выгнанье, быў вырачаны. Таму мы і цяпер такія ўспрымальныя да сацыяльнага стрэсу. Сацыяльныя буль часцяком нашмат горшы за фізычны – бо фізычны мы перажываєм адзін раз, а сацыяльны не слабее: публічнае прыніжэнне мы згадваем шматкроць.



Да ліку стрэсараў, важных для выжываньня, мозг адносіць аспекты SCARF: *status, certainty, autonomy, relatedness, fairness*, г. зн. *статус, упэйненасць, самастойнасць, агульнасць і справядлівасць*. Нас чапляе несправядлівасць у стаўленыні нас: калі хтосьці замахваецца на наш аўтарытэт, мы можам рэагаваць вельмі хваравіта.

Мы міжвольна і эмпатычна можам капіяваць стрэс у навакольных праз работу люстранных нэўронаў. Навукоўцы кажуць, што стрэс можа быць «заразны», і картызол узрастае, нават калі вы назіраеце за перажываньнямі іншых людзей. Цікава, што дэлайн зыніжае эмпатычнасць і ўспрыманьне чужога стрэсу.

### Псыхалягічны стрэс

У жывёлаў стрэс мае фізычныя характар, узынікае, калі выжыванню пагражает прамая небясьпека, і адносна рэдкі ў іх жыцьці. А вось чалавек можа запускаць такую ж рэакцыю на ўяўныя пагрозы, якія малюе розум. Другая праблема ў працягласці рэакцыі: драпежнік гоніцца за жывёлай ня больш за хвіліну, тут ужо ці цябе зъелі, ці ты ўцёк.

у любым выпадку доўга турбавацца няма пра што. У чалавека ж псыхалягічны стрэсар можа дзейнічаць днімі і месяцамі, не паніжаючы інтэнсіўнасці. У жыцьці цывілізаваных людзей дамінуюць менавіта псыхалягічныя стрэсары, таму пагражает нам не сама стрэсавая сітуацыя, а рэакцыя на яе ці нават яе чаканьне, напрыклад страх звольнення.

Мы можам сотню разоў пракручваць і перажываць складаную сітуацыю, прымушаючы сваё цела зноў і зноў рэагаваць на яе, што вельмі шкодна для здароўя.

Псыхалягічны ціск складаецца з сотняў дробязяў: праблемы ў стасунках і на працы, асьцярогі рознага кшталту, нездаволеныя жаданыні і інш. Чым горш мы спраўляецца, тым мацнейшы на нас ціск, і наша адаптыўная сістэма перастае вытрымліваць нагрузкі. Кожны стрэсар узмацняе наш трывожны стан, а наш трывожны стан становіцца больш адчувальным да кожнага новага стрэсара.

Ёсьць усходняя прыпавесьць пра люстрыны пакой у палацы шаха, які даваў дзясяткі адлюстраваньняў. Аднойчы туды забег сабака, які ўбачыў вакол мноства сабак, шчэрый зубы, брахай і кідаўся на люстэркі, адлюстраваныні шчэрыліся ў адказ, а рэха толькі ўзмацняла ягоны брэх. Раніцай служкі знайшли ў пакоі мёртвага сабаку, хоць у люстрамым пакоі не было нікога, хто мог бы яму нашкодзіць. Так і мы часта мацней пакутуем ад сваёй рэакцыі на думкі, жаданыні, пачуцьці, а не ад прамога дзеянья навакольных стрэсараў.



Вялікае значэнне маюць псыхалагічныя ўсталёўкі: ад таго, як вы ацаняеце стрэсар, залежыць ваша фізіялагічная рэакцыя на яго і ваша магчымасць да яго адаптавацца.

Што ж ёсьць стрэсам? Адзін і той жа чыньнік для кагосці можа быць стрэсарам, а для іншага — не. Спартовец лёгка падымае вагу, здольную траўмаваць пачаткоўца, дасьведчаны перамоўца спакойна сьпіць пасьля канфлікту, які б ня даў заснуть усю ноч звычайному чалавеку. Тоэ, што для нас зъяўляецца ці не зъяўляецца стрэсарам, шмат у чым залежыць выключна ад нашых рэурсаў і наўкуяў. Калі вы ўмацоўваецеся, ранейшая нагрузкa выклікае ў вас ужо не стрэс, а толькі подзіў. Вялікае значэнне маюць псыхалягі-

чныя ўстаноўкі: ад таго, як вы ацэнываеце стрэсар, залежыць вашая фізіялягічная рэакцыя на яго і вашая магчымасць да яго адаптавацца.

Узьдзеяньне стрэсу на арганізм залежыць і ад іншых рэурсаў здароўя. Напрыклад, пры стрэсе павышаецца артэрыяльны ціск, расце ўзровень тлушчаў і глюкозы ў крываі – і гэта зъяўляеца рызыкай сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябету. Але калі вы займаецеся спартам, то вашыя цягліцы лёгка спаляюць лішак тлушчаў і глюкозы, а яшчэ пры руху выдзяляеца аксід азоту, які зъмяншае артэрыяльны ціск. Так актыўнасць абараняе вашае цела ад стрэсу. А вось калі ў стане стрэсу вы лежыце на канапе перад тэлевізарам і заядаеце яго піцай, гэта яшчэ мацней павялічвае ўсе рызыкі.

Нягледзячы на тое, што ў гэтым разьдзеле ўвесь час выкарыстоўваецца слова «стрэс», я б рэкамэндаваў менш ужыванаць яго ў адносінах да свайго жыцця. Кажучы «стрэс», мы як быццам ставім сабе дыягназ невылечнай хваробы, зъ якой трэба зъмірыцца ѹ жыць. Лепш скажыце сабе, маўляў, у мяне ёсьць задача ці проблема, што выклікае ў мяне пэўныя рэакцыі. І калі гэта задача, дык яе можна прааналізаваць і вырашыць, а ня «вытрываць».

*Зрабіць зь лімонаў ліманад. Мне падабаецца мэтафара з гештальт-тэрапіі: стрэс – гэта ежа. Чым гастрэйшыя вашыя зубы і мацнейшыя сківіцы, тым мацнейшы стрэс вы можнаце ня проста перажаваць, але ѹ засвоіць ягония карысныя ўласцівасці. Любая падзея як ежа – ці зможаце вы іх перастрываваць? Слушна заўважалі стоікі: «Нашия дзеяньні могуць сутыкацца зь перашкодамі, але для нашых намераў ці плянаў перашкодаў не існуе. Бо мы здольныя падладжавацца і прыстасоўвацца. Съядомасць прыстасоўваецца і абытарае на сваю карысць перашкоду, якая стала на шляху нашых дзеяньняў. Перашкода на шляху дзеяньня спрыяе дзеяньню. Тое, што стаіць на шляху, становіцца шляхам». Марк Аўрэлій, 170 год н.э.*

### Пытаныні і заданыні

1. Ці гатовыя вы адхапіць «свой кавалак» ад жыцця, адаптаваўшыся да новых умоваў? Ці вы лічыце, што мусіць зъмяніцца сам съвет?

2. Успомніце сітуацыі, якія былі стрэсавымі для вас у мінулым, а цяпер вы лёгка

даяце ім рады. Што дапамагло вам зънізіць іх стрэсагеннасць?

3. Якая ваша самая тыповая рэакцыя на стрэс? Ударыць, уцячы, замерці, дрыжаць? Ці дапамагае яна вам? Ці ўдавалася вам зъмяніць сваю тыповую рэакцыю?

### 2. Уплыў стрэсу на здароўе

Прымаўка съцвярджае, што «ўсе хваробы ад нэрваў, і толькі некаторыя – ад задавальненіння». Які стрэс найбольш небяспечны? Той, што выклікае зънясіленне, якім мы не можам кіраваць. Замест адаптациі такі стрэс выклікае страту рэурсаў, выгараныне, зънясіленне, аж да дэпрэсіі. Гэта суправаджаецца адчуваюнем катастрофы, стратай сэнсу і задавальненіння ѹ жыцці. Небяспечная не аднаразовая стрэсавая рэакцыя, а менавіта сістэматычнае ўзьдзеяньне на працягу доўгага часу: «шкодны» стрэс мае выразны назапашвальны эфект. У сучасным жыцці мы сутыкаемся зь лішкам стрэсу эмацыйнага, некантролюванага, хранічнага, і пры гэтым нам можа бракаваць гострага стрэсу.

*Гостры стрэс, такі як фізычная актыўнасць, хоць і павялічвае ціск, але трэніруе сэрца – у выніку спорт зьніжае ціск і пульс у стане спакою, што зъяўляеца спрыяльным і карысным.*

Для нашых далёкіх продкаў стрэс быў звязаны з прамой пагрозай для жыцця, для выжыванья даводзілася разъвіваць фізычную актыўнасць і эканоміць энэргію. Таму пры стрэсе запускаецца рэакцыі, якія павышаюць гатоўнасць да фізычнай актыўнасці (рэакцыя «бі – бяжы»): павялічваецца ціск, пульс, пачашчаецца дыханыне, павялічваецца цяглічны тонус і канцэнтрацыя ѹ крываі глюкозы і тлушчаў. Калі такая рэакцыя запускаецца занадта часта, а пры гэтым мы шмат сядзім, то яна шкодзіць нам: павышэнне цукру павялічвае пашкоджаныне сасудаў і павышае рызыку дыябету, павышэнне тлушчаў правакуе зъяўленыне атэрнаклерозу, павышэнне ціску павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і да т. п.

### Хранічны стрэс і энэргія

Пры стрэсе арганізм пачынае запасіць энэргію, бо хранічны стрэс часта быў звязаны з голадам. Таму ў нас узмацняеца апэтыт,

назапашваеца тлушч, адключаюцца «няванжныя» палавая систэма, шчытавіца, імунітэт, касцяная систэма — усё дзеля эканоміі энэргіі. Калі гаворка ідзе пра выживаньне, то нам, вядома, не да размнажэння.

Рэзвіваеца гіпадынамія — і гэта не «съвідомае» нежаданьне рухацца, першаснае тут менавіта прыгнечанье жаданьня руху мозгам. Пры гэтым чым менш мы рухаемся і больш ямо, тым яшчэ вышэйшая рызыка дэпрэсіі і яшчэ ніжэйшыя рэсурсы — так фармуеца замкнёнае кола.

### Стрэс і запаленьне

Стрэс павялічвае ўзровень запаленьня. У выпадку нападу або ўцёкаў звычайна здарядаюцца раненыні, у раны могуць трапіць бактэрыі, таму важна загадзя павысіць актыўнасць запаленчай рэакцыі — так эвалюцыйна арганізм прывык рэагаваць на стрэс. Таму пры стрэсе арганізм «па звычы» назапашвае вадкасць і натрый, павялічвае актыўнасць систэмы згортваньня і ўзровень запаленчых малекулаў. У бойцы гэта дапамагло б справіцца са стратай крыва і хутчэй загадзіць раны. У звычайнім мірным жыцці гэта толькі павялічвае нашы рызыкі: напрыклад, чым вышэйшы ўздым запаленчага маркера С-рэактыўнага бялку, тым вышэйшая рызыка разъвіцца постстрэсавай дэпрэсіі.

### Рэгуляцыя стрэсу

Стрэсавая систэма мае шмат узроўняў рэгуляцыі. На гарманальным узроўні працуе гармоны картызол і адрэналін, ім дапамагае вегетатыўная нэрвовая систэма. Яна складаеца са стрэсавай сімпатыйнай і антыстрэсавай парасімпатыйнай систэмамі, гэта як газ і тормаз у аўтамабілі.



Гіпэрактыўнасць сімпатыйнай нэрвовай систэмы пагаршае шкоду стрэсу, а стымулюючы парасімпатыйчную систэму, мы можам заўважна прыслабіць дзейніне стрэсу на наш арганізм.

*Некантраліваны гостры стрэс празьмернай сілы павялічвае рызыку съмерці. Напрыклад, крах біржы, як і землятруса, павялічвае ў найбліжэйшыя дні съмяротнасць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Нават пройгрыш любімай каманды можа павысіць съмяротнасць, а вось выйгрыш можа зьнізіць рызы-*

*ку съмяротнасці бліжэйшымі днямі — такая адказнасць перад заўзятарамі. Пастаноўка дыягназу «рак» павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістай съмерці ў першы тыдзень амаль у шэсць разоў, у першы месяц — у троны разы, а да канца года рызыка становіща сярэдняй.*

Стрэс нэгатыўна ўплывае на працу мозгу, зьніжае нэўраплястычнасць, сінаптагенез, нэўрагенез, што вядзе да пагаршэння памяці і павелічэння рызыкі дэмэнцыі. Хранічныя стрэсы фізычна зъмяншаюць памер мозгу, пакутуюць найважнейшыя структуры мозгу: гіпакамп (памяняеца на 7-15%) і кара лобных доляў. Вобласці прэфрантальнай кары адказваюць за самакантроль, а чым горшы самакантроль — тым горш вы даяце рады са стрэсам. І зноў фармуеца заганнае кола.

### Стрэс і сэрца

Стрэс адмоўна ўзьдзейнічае на сэрца: узмацняе працу сімпатыйнай нэрвовай систэмы, пагаршае кровазабесіячэнне, правакуе разъвіцьцё арытміі, стымулюе згусаньне крыва і г. д. Чым больш напругі на працы, тым вышэйшая рызыка атэрасклерозу каронарных сасудаў і падвышанага ціску. У Японіі нават існуе тэрмін «каросі» — съмерць (інсульт або інфаркт) на працоўным месцы ад перапрацоўкі. Высокі ўзровень перажытага стрэсу летась у чатыры разы павялічвае рызыку інсульту. А ўсяго некалькі месяцаў перапрацоўкі па 10 гадзінаў за дзень на траціну павялічваюць імавернасць інсульту.

Програмы зьніжэння стрэсу пасля інфаркту прыводзяць да зьніжэння съмяротнасці ў бліжэйшы год назіраньня, а праграма рэлякацыі на працягу 6-9 месяцаў зьніжае на толькі стрэс, але і ягоныя наступствы — зварочвае атэрасклероз, прыводзіць да памяншэння таўшчыні інтым-мэдыя сонных артэрыяў, зьніжае ЧСС, павышае варыябельнасць сардэчнага ритму, паляпшае пераноснасць фізычнае нагрузкі, зьніжае частасць прыступаў стэнокардыі, эпізодаў арытміі, а таксама колькасці съмерцяў ад ССЗ.

Стрэс зьніжае адчувальнасць да інсуліну і павялічвае рызыку дыябету. Стрэсавае пераяданьне пагаршае гэты працэс. Пры стрэсе лішак картызолу узмацняе страту цяглічнай масы і павялічвае набор тлушчу ў вобласці жывата, правакуючы вісцэральнае атлусцэніе, а таксама ў верхній частцы цела, ук-

лючаючы твар і шыю. Хранічны стрэс пагаршае структуру цела, прыводзячы да ўтварэння ў розных частках цела «пастак тлушчу», устойлівых да паходання. Стрэс вядзе да парушэння працы імуннай і стрававальнай сістэмам, прама ці ўскосна шкодзіць усяму арганізму. Стрэс кароціць тэламеры, а чым карацейшыя тэламеры, тым вышэйшая хуткасць старэння.

### Стрэс і нездаровыя паводзіны

Як трапна заўважыў Ірвін Ялам: «Чалавек не выбірае сваю хваробу, але ён выбірае стрэс — і менавіта стрэс выбірае хваробу». Бадай, найболей небясьпечным зъяўляецца тое, што стрэс робіць чалавека больш імпульсіўным і звужае гарызонт плянавання. Чалавек пачынае для расслаблення заядаць стрэс, які і сам па сабе ўзмацняе цягу да высокакалірыйнай ежы і дазваляе зъесыці неймаверную колькасць ежы без адчування насычэння. Стрэс узмацняе цягу да нікантыну, альлаголю, іншым наркотыкам, азартным гульням, рызыкоўным паводзінам, залежным адносінам. Фармуецца нездаровая мадэль паводзінаў: пры стрэсе мы «ўзнагароджваем» сябе смачным, і гэта замацоўвае паводзіны «лузэра». Пакуль мы знаходзімся ў стане стрэсу і не рашылі задачу, варта пазъбягаць узнагародаў любога кшталту. Ёсьць рызыка пачаць змагацца стымулятарамі з такімі стрэсавымі сымптомамі, як стома або ангеданія, актыўна нарощваючы іх дозы. У рэшце рэшт гэта прывядзе толькі да большага спусташэння.



У стане стрэсу вялікая рызыка зрыву і вяртання да ранейшых нездаровых мадэляў паводзінаў, таму, калі вы былі залежныя ад ежы, альлаголю ці курэння, будзьце асабліва пільныя.

Скарачэнне HALT(S) часта выкарыстоўваецца ў прафіляктыцы і лячэнні залежнасцяў як трыверы зрыву. Hungry (галодны), angry (злы), lonely (самотны), tired (стомлены), S ёсьць некалькі Sad Sick Stressed Serious (сумны, стрэсаваны, сур'ёзны) — гэта трыверы, якія запускаюць непажаданыя паводзіны і прыводзяць да таго, што мы прымаем няправільныя рашэнні і можам сарвацца. Калі вы знаходзіцесь ў адным з гэтых станаў, то лепш устрымашца ад высноваў, словаў і дзеяньняў. Бо гэтыя станы вельмі моцна ўпłyваюць на працэс мысьлення, скажаючы яго, і гэтае скажэнне нам цяжка заўважыць. Спачатку трэ выправіць стан (паесыці, супакоіцца, пагутарыць, адпачыць), а затым — прыматаць рашэнні.

### Мысьленне і стрэс

Актыўнасць прэфрантальнай сістэмы залежыць ад шматлікіх чыннікаў — стрэсы, недасып, разумовая і фізычная перагрузка, выгараныне саслабляючы яе. Аслабленыне агульнага здароўя, гарманальны дысбаланс, дэфіцыт сонечнага сіятла або зьбідненасць асяродзьдзе — усё гэта зьніжае яе сілу. Акрамя агульнага зьніжэння разумовай прадукцыйнасці, адбываецца і сёе-тое горш: аслабляецца тармазны кантроль над падкоркавымі цэнтрамі, уключаючы мігдаліну, прылеглае ядро і да т. п. Раствармажэнне вядзе да феномену «блуканья разуму», якое на фоне стрэсу і стомы афарбоўваецца нэгатывам, бо ў стане стрэсу значнасць нэгатыўных чыннікаў вышэйшая і яны аўтаматычна прыцягваюць увагу.

Як гэта адбываецца? Спачатку ваша ўвага адъядзяляецца ад вонкавых чыннікаў і перанікроўваецца на ўнутраную плынню інфарматыцы, затым паніжаецца кантроль над сэнсавым зъместам съядомасці, узмацняецца выманыне інфарматыцы з памяці і ўсе мэты мысьлення становяцца асабістай і эмоцыйной афрабаванымі. Калі нэгатыўная думка ці эмоцыя прыходзіць, прэфрантальная кара мозгу — гэта інструмент, як Google. «Окей, Гугл, чаму мне ке-

пска?» І вы атрымліваеце сотні й тысячи магчымых прычынаў, разгляд якіх («зварот да памяці») прымушае зноўку перажываць нэгатывны вопыт і яшчэ мацней закручвае сьпіраль нэгатыву.

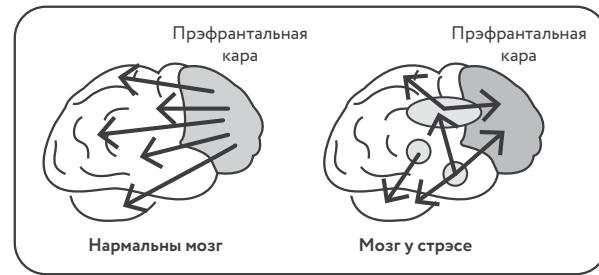
У стрэсе ў нас скача фокус увагі, адбываеца аўтаматычнае абмежаваныне ўспрыманьня інфармацыі, не звязанай з выжываньнем, нам цяжка адрозніваць дэталі, бо ўзмацніеца палярызацыя мысьлення (чорна-белая ўспрыманьне), пагаршаюцца пэўныя кагнітыўныя навыкі, памяншаеца здольнасць улічваць наступствы сваіх дзеяньняў, узмацніеца стэрэатыпнасць, могуць паўстаць феномэн блякады мінулага досьведу і тунэльнае ўспрыманьне і яшчэ шмат іншых багаў. Самае непрыемнае ў гэтых багах — мы ня можам заўважыць іх знатры, то бок знаходзячыся ў стане стрэсу.

### Ня ўсім сваім думкам вер

Адным з найважнейшых для мяне адкрыццяў ва ўсьвядомленасці стаў навык адрозніваць «слабыя» думкі, выкліканыя стрэсам і рэакцыяй на эмоцыі, ад маіх «моцных», сапраўдных думак, якія адлюстроўваюць реальнасць і мае асабістую ўстаноўку. Усьвядомленасць дапамагае зразумець, што «слабыя» думкі — гэта толькі «ўнутраная прапаганда», рэакцыя на нерэалістычную ўнутраную карціну съвету, фэйк. Калі мы сур'ёзна рэагуем на «слабыя» думкі, то ўспрымаєм сваю слабасць пасля ГРЗ за слабахарктарнасць, варожае ўспрыманьне іншага чалавека праз недасып як яго реальнью ацэнку, страх перад пачаткам праекта праз ніzkі тэстастэрон за сваё прыроджанае няўменьне канкураваць.

Якая з гэтага выснова? З эмоцыямі ня варта «лягічна разьбірацца», калі яны зьяўляюцца толькі прадуктам нашага стрэсу, недасыпу, хваробы, г. зн. адлюстрываньнем «слабога» стану зь ніzkім кагнітыўным кантролем і неадэкватным успрыманьнем реальнасці. Важна ў кожны момант разумець, што нашае мысьленне залежыць ад стану розуму і цела. Чым вы слабейшыя фізычна, чым горшы кантроль увагі, tym горшае і кіраваньне падкоркай. Усьвядомленасць, вядзенне дзённіка дазваляе заўважыць, як моцна мяніеца хада вашых думак у залежнасці ад уздоўжнену энэргіі.

*Спытайце сябе: мае думкі проста цяпер — гэта рэальнасць ці прадукт съвядомасці або стрэсу? Ёсьць клясычная мадэль успрыманьня ABC, дзе A — рэальная сітуацыя (як быццам запіс відэа), B — яе інтэрпрэтацыя сітуацыі (ацэнчанае меркаваньне), C — нашыя рэакцыі ды імпульсы. Так мы можам асобна разгледзець усе кампанэнты нашага ўспрыманьня і ўбачыць неадпаведнасці.*



Верце думкам у моцныя моманты. Важна даваць ацэнкі, прыматаць рашэнні, плянаўваць, весьці перамовы толькі ў тыя моманты часу, калі ваша префронталка ў найлепшай форме — як правіла, гэта ранішні час. На працягу тыдня імкніцца заставацца ў форме, сочачы за рэжымам і ўзроўнем актыўнасці, каб як мага больш гадзінаў былі «моцнымі». Усё, што дапамагае 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 реальнасць і асабістую ўстаноўку.

### Вымярайце стрэс

Рыпеньне можа напалохаць нас толькі ў цемры, а ня ў съветлым пакоі. Так і стрэс палохае нас, калі ён незразумелы. Пачніце вывучаць стрэс, і ўжо гэта аслабіць ягонае ўзьдзеяньне. Можна спалучыць розныя спосабы, бо ніводны зь іх не дасканалы. Возьмем аналіз стрэсу: можна здаць у лябараторыі шэраг стрэсавых паказынікаў, напрыклад профіль картызolu або альфа-амілазу съліны, можна з дапамогай датчыка маніторыць варыябельнасць пульсу, праходзіць аптытанікі і ацэніваць як стрэсар, так і сваю рэакцыю на яго.

Важна ўмець назіраць, і найлепшы спосаб для гэтага — весьці дзённік стрэсу. Адзначайце, як вы рэагуеце на стрэсавы дзень:

затор, складаная размова, таксічны калега, бессань, съпешка, — і ацэнвайце, што вам дапамагае, а што яшчэ больш узмацніе стрэс. Зь якімі стрэсарамі вы сустракаецеся часта і яны сталі для вас звыклымі, а якія стрэсары рэдкія ў вашым жыцьці?

Адсочвайце рэакцыі на кожны ўзыніклы стрэсар:

- фізыялягічныя рэакцыі: потадзьдзяленьне, пачашчаны пульс, цяглічная напруга;
- псыхалягічныя рэакцыі: страх, турбота, зъянтэжанаасыць, скрайняе хваляванье.

Ацаніце свае спосабы адаптациі да стрэсара, прыёмы рэляксациі, скарыстаныя ў гэты дзень, і іх эфектыўнаасыць. Адзначайце адчуваньні на працягу дня: фізычныя, напрыклад, галаўны боль, боль у стравінку ці ў сьпіне, і псыхалягічныя, напрыклад, прыступ неспакою, пачуцьцё няўпэўненасыці, адчуваньне цэйтноту.

Ацаніце свае стрэсавую рэакцыю:

- парог рэакцыі: які стымул якой сілы выклікае ў вас стрэс;
- велічыня рэакцыі: як вы рэагуеце;
- хуткасць згасанья і аднаўлення паслья стрэсу: чым хутчэй вы вяртаецеся ў норму, тым вышэйшая вашыя рэсурсы.

У інтэрнэце можна знайсьці вялікую колькасць карысных аптытанак, якія дапамогуць ацаніць вашую рэакцыю на стрэс і індыўдудальныя асаблівасці. Вы можаце зразумець, да якіх копінг-стратэгіяў зъвяртаецеся часцей за ўсё, які ў вас тып паводзінаў: тып А — сімпатыйны, або тып Б — парасімпатыйны.

Варыябельнаасыць сардэчнага рытму можна вымяраць з дапамогаю бранзалета, датчыка, тэлефона, вымяраюцца шмат паказынікаў, напрыклад SDNN, RMSSD, pNN50. Чым вышэй варыябельнаасыць пульсу, тым лепш. Развілчавацца і вытворныя: хвалі з высокай частатой HF паказваюць актыўнаасыць парасімпатыйнай систэмы, а зь нізкай LF — сімпатыйнай. Калі мала HF, то брак расслабленніе, калі мала LF — то нізкі тонус. Суадносіны LF / HF характарызуе вэгетатыўны баланс.

### Пытаныні і заданыні

1. Як хутка вы вяртаецеся ў норму паслья перажытага стрэсу? (Чым хутчэй, тым лепш.)
2. Як мяняеца вашае ўспрыманыне съвету, сябе і іншых людзей у момант стрэсу?

3. Як стрэс упłyвае на вашыя паводзіны і якія шкодныя звычкі ён у вас правакуе? Пачніце весьці дзённік стрэсу, каб заўважыць гэта.

### 3. Стрэс і энэргія

Гостры стрэс можа зарадзіць нас энэргіяй, і стрэсавую падзею мы можам утаймаўца як неаб'еджанага жарабца. Хранічны ж стрэс — ён як паразіт, павольна выsmоктвае сілы і энэргію з дня ў дзень. Як мы ўжо гаварылі, стрэсаўстойлівасць непасрэдна звязаная з нашым узроўнем энэргіі і колькасцю рэурсаў. Чым менш у нас энэргіі, тым горш мы супрацьстаем стрэсу і тым менш у нас застаецца энэргіі — узынікае замкнёнае кола. Доўгае ўзьдзеяньне стрэсараў, кепскіе аднаўленні і нізкія рэсурсы прыводзяць да перагрузкі і зъясілення, а гэта зъмяншае ўзровень даступнай нам энэргіі, якую мы можам накіраваць на вырашэніе сваіх проблемаў.



Многія людзі, якія хочуць зъмяніць сваё жыцьцё, ня могуць гэтага зрабіць прости таму, што не валодаюць дастатковым узроўнем энэргіі.

Канцепцыя «аластатычнай нагрузкі» стрэсу кажа аб працяглым залішнім узьдзеяньні стрэсавых чыннікаў, якія маюць назапашвальны нэгатыўны эфект. Калі нагрузкa занадта вялікая, у арганізме ўзынікае канкуренцыя паміж рознымі працэсамі. Можа бракаваць рэурсаў на аднаўленні або на імунітэт, бо прыярытэтам пры стрэсе зъяўляецца кароткатэрміновае выжыванье, а доўгатэрміновыя наступствы аказваюцца ня так важныя. У рэшце рэшт назапашаная стрэсавая нагрузкa вядзе да паломкі ў самым уразылівым месцы арганізма. Чым болей у вас стрэсу, тым меней сілаў, а чым меней сілаў, тым меншая гатоўнаасыць супрацьстаяць стрэсу.

Псыхалягічныя рэсурсы — гэта як праграмы для камп'утара. Чым лепшыя праграмы, тым больш эфектыўна мы адаптуемся і вырашаем складаныя жыцьцёвые ситуацыі. Да ліку такіх рэурсаў можна аднесці самакаштоўнаасыць, самакантроль, самапавагу, прафесійныя кампетэнцыі, сацыяльнае асяродзідзе, сям'ю, даход — усё, што прама або ўскосна павялічвае выжыванье ды імавернаасыць

дасягненіня мэтаў. Павялічваючы, пісьменна аднаўляючы і пераразмыркоўваючы свае рэсурсы, мы пачынаем лягчай прыстасоўвашца.

Таму развицьцё стрэсаўстойлівасьці і ўключае ў сябе самыя розныя навыкі — гэта ня проста пра «ўмець адпачываць». Галоўным рэсурсам звычайна выступае самакантроль і са-маарганізацыя, якія кантралююць і арганізуюць разъмеркаваньне іншых рэсурсаў і мацней за ёсё падаюць пры стрэсе.

### Варонка зъясленіння

Калі мы паспяхова адольваем адну задачу, то ўпэўненыя, што можам адразу пацягнуць такую ж ці яшчэ больш складаную, забываючы пра неабходнасць аднаўленія сілаў. Шкодная прынятая ў культуры «герайзацыя працы» і небяспечныя для здароўя віды работ, дзе да супрацоўнікаў выстаўляюцца высокія патрабаваніні, але забяспечваеца нізкая падтрымка. Часта прафэсійная дзейнасць страчвае часавыя рамкі, адцягвае і раніцай, і ўвечары. Каб лепей спраўляцца з працай, мы менш адпачывам і пачынаем скарачаць «непатрэбную» актыўнасць: сустрэчы, хобі, забаўкі.

**Параход: чым больш мы прыбіраем сілкавальныя для нас заняткі, тым меней у нас застаецца сілаў.**

Зъясленінне неўпрыкметаў выклікае стра ту задавальненіння ад жыцьця, развязваеца ангеданія. Нам усё меней хочацца нешта рабіць, узынікае раздражнільнасць, звужэньне кола контактаў, пракрастынацыя, мяніеца сон, становіца мень спонтаннасці й лёгкасці ў паўсяядзённым жыцьці, зънікае жаданьне рабіць нават рутынныя справы. Узынікае своеасаблівая съячка, якая суправаджаеца пачуцьцём хранічнае стомы — калі працяглы адпачынак перастае прыносіць палёгку, у адрозненіне ад назапашанай стомы, калі адпачынак яшчэ дапамагае. Хранічны стрэс і нездаровы лад жыцьця могуць прывесці і да мэтабалічных парушэнняў, развязацца своеасаблівага «рэжыму дэфіцыту», пры якім усе працэсы скіраваныя на эканомію энэргіі і выжываньне. Калі людзі не выкарыстоўваюць свае навыкі, то пачынаюць іх страчваць: зъмяншаюцца цяглічная маса, кагнітыўныя здольнасці, стрэсаўстойлівасць і шматлікае іншае.

### Стратэгія назапашваньня энэргіі

Пры хранічным стрэсе ўзынікае звычка жыць адным днём. Людзі заклапочаныя здыманынем стрэсу, бо рэальнасць такая невыносная. Стрэс можна здымашць ілюзіямі або дафамінавай «халявай»: рызыкоўнымі паводзінамі, гіпэркалярыйнай ежай, алькаголем, азартнымі гульнямі, наркотыкамі і да т. п. Такі нездаровы лад жыцьця і стымуляцыя на час могуць падняць настрой і энэргію, але забіраюць сілы і энэргію ў заўтрашняга дня, узмацняючы стрэс. Пачаць назапашваньне энэргіі варта з увядзенія антыстрэсавага рэжыму. Праца са стрэсам індывідуальная: залежыць ад генэтыкі, асабістых асаблівасцяў, тыпу стрэсара, акалічнасцяў і даступных вам рэсурсаў. Часта дапамагае нават зъмена ацэнкі сітуацыі. Зъмяніўши бачаньне, можна зъмяніць і фізіялягічную рэакцыю на стрэсар, вызначыўши яго як «не пагрозыўвы».

Чым мацней вы будзеце прымушаць сябе штосьці рабіць, тым вышэй будзе стрэс і, вेрагодна, гэта ня пойдзе вам на карысць. Велізарныя пляны могуць сарваць усю распачатую працу над сабой, таму пачынаць трэба з невялікіх кроکаў.

Моцны стрэс дае інфармацыю ў катэгорычай форме: «Такім займацца нельга! Гэтага трэба пазыбягаць любым коштам!» Таму зону камфорту варта пашыраць паступова, дамагаючыся невялікіх зъменаў. Як толькі вы страчваеце цікавасць ці адчуваеце агіду, варта спыніць заняткі: спорт, дыета ці вывучэніне новага навыку варта рабіць «па любові». Важна дадаць у кожны працэс задавальненінне, атрымліваючы кайф ад пераадоленія сябе, ад прыгожага спартовага адзеньня або сэрвіроўкі стала. Рэгулярнасць нават малых перамог і захаваньне рэжыму важныя для павелічэння ўпэўненасці ў сабе, што дасыць вам сілы для далейшага прагрэсу. Разглядайце свае заняткі як інвестыцыю ў будучыню, бо карысць — гэта і ёсьць задавальненінне ў будучыні.

### Рэсурсы энэргічнасці

Усе рэсурсы энэргічнасці мы можам умоўна падзяліць на цэнтральныя і пэрыфэрычныя. Да цэнтральных можна аднесці прэфронтальную кару, дафамінавую сістэму і цэнтры, якія адказваюць за стрэс. Розныя дафамінавыя праблемы, ад залеж-

насьцяў да фрустрацыяў, забіраюць вельмі шмат энэргіі. Таму такія важныя ўсьвядомленасць і разуменне таго, што менавіта ў вашым жыцьці забірае энэргію і ўвагу, дзе ваяшия «чорныя дзіркі».

*Пастрабуйце ўпрадаваць увагу. Прыбярыце паглынальнікі вашай увагі ў жыцьці, факусуіцеся на сваіх плянах, думайце пра будучыню, практикуйце ўдзячнасць таму, што ёсьць цяпер. Разъбярыцеся з інфармацыяй, якую вы «ўжываеце», і памятайце, што яна таксама сёе-тое ёсьць — вашую ўвагу! Што яшчэ крадзе энэргію? Часцяком розныя крыўды, пачуцьцё віны, трывога, румінацыі могуць адымамаць большую частку вашай энэргіі зусім непрадуктыўна.*

Даданье спантаннасці, навізны, гульні, крэатыўнасці, разнастайннасці ў паўсядзённнае жыцьцё дапаможа павысіць і ўзровень энэргіі. Варта паступова прыбіраць дафамінавую «халаву» (цукар, вугляводы, алькаголь, смартфон, балбатню) і дадаваць больш добрага дафаміну (хобі, масаж, камунікацыя, сонца, рух, перамогі і да т. п.).

Для адэкватнай працы мозгу неабходнае падсілкоўванье задавальненінем. Наш настрой, матывацыя, энэргія залежаць ад нэўрамэдыятара дафаміну. Навык шчасціця — гэта атрыманье задавальненіня зь ненаркатачных крыніцаў. Чым менш чалавек атрымлівае задавальненіня ад свайго паўсядзённага жыцьця, тым больш актыўна ён звязаўтасцца да вонкавай стымуляцыі. Калі дафаміну бракуе, то ўзынікае «сындром дэфіцыту задаволенасці» — калі вам цяжка атрымліваць задавальненіне ад паўсядзённых справаў, учынкаў, стасункаў. Усё перастае цешыць, акрамя магутных гіпэрстымулаў, часцяком небяспечных ці перакручаных, а калі нешта кранае, хвалюе, то радаесьць хутка зьнікае.

*Проблема дэфіцыту задаволенасці звязаная з самымі разнастайнімі відамі залежнасцяў: алькаголь, курэнне, інтэрнэт, залежныя стасункі, пераяданье, агрэсія, рызыкоўная паводзіны, наркатачныя залежнасці, порназалежнасць і інші.*

Чым мацней, часцей і даўжэй вы стымулюеце сваю дафамінавую сістэму задавальненіняў, тым меншую колькасць дафаміну яна пасъля выпрацоўвае. Пасъля моцнай стымуляцыі любога кшталту назіраецца дысфарыя і ангеданія: лішак задавальненіняў у любым выглядзе зъмяншае адчувальнасць

дафамінавых рэцептараў, вядзе да страты смаку ад жыцьця, зъмяншае жаданье дасягаць нечага. Таму важна прытрымлівацца ўмеранай аскезы і абмежаванняў — парадакальна, але яны зробяць асалоды больш яркімі і дапамогуць вярнуць матывацію.

«Не дазвалайце сабе аніякіх глупотаў, акрамя тых, якія прыніясуць вам велізарнае задавальненіне»: сёння ў тэрапіі пазітывам людзей вучаць атрымліваць задавальненіне ад плянавання, дзеяньня і навучання. Скараціце колькасць справаў, якія вы ня хочаце рабіць, якія вам зусім не даспадобы, і дадайце больш справаў, якія павялічваюць настрой і якія вы робіце з задавальненінем. Вы загадзя плянуеце сабе задавальненіні, каб атрымліваць радасць ужо ад іх прадчування — я называю гэта «дафамінавым маяком», — затым съядома атрымліваеце асалоду ад працэсу, пасъля гэтага дзеліцеся ўражаннямі зь іншымі і разъвіваеце ўдзячнасць ад перажытага. Радаесьць лечыць і зараджае!

Пэрыфэрычныя рэсурсы энэргічнасці — гэта ўсё, што знаходзіцца за межамі чарапной каробкі, гаворка як пра ўзьдзеяньне на цела, так і пра біяхімічныя аспекты работы арганізма. Для таго каб выявіць магчымыя прычыны зьніжэння энэргічнасці на ўзроўні гарманаў і мэтабалізму, трэба правесыці шэраг дасьледаванняў.

*Парушэнныя працы шчытавіцы (аналіз ТТГ, вольнага ТЗ), зьніжэнне тэстастэрону, павышэнне запалення (С-рэактыўныя бялок і ІЛ-6), нізкі ўзровень жалеза (фэрытын), інсулінарэзістэнтнасць і высокі глікаваны гемаглабін, лептынарэзистэнтнасць, высокі гомацыстэін (і нізкі ўзроўні B<sub>9</sub> і B<sub>12</sub>) могуць прыводзіць да зьніжэння энэргічнасці.*

Базавая нармалізацыя ладу жыцьця таксама вельмі важная. Напрыклад, гіпадынамія зьніжае энэргічнасць, а гармон голаду грэлін, наадварот, павялічвае і ўзровень дафаміну, і энэргічнасць. Ясная рэч, бяз добраға сну тут не абысьціся.

### Пытаньні і заданьні

1. Як часта вы намаганьнем прымушаеце сябе нешта рабіць?

2. Якія проблемы са здароўем абмяжоўваюць вашу стрэсаўстойлівасць?

3. Складзіце съпіс «уцечак» вашай энэргіі, дзе розныя крыўды, трывогі зъядоюць вашыя сілы.

#### 4. Антыстрэсавы рэжым

Антыстрэсавы рэжым — гэта своеасаблівы стрэсавы тайм-мэнеджмент, у якім важна пазьбягаць зъянсіленыня, правільна разъмяркоўваць рэсурсы, надаваць дастатковы час аднаўленню. Правільны выразны рэжым дня з рэжымам харчаванья, руху і сну вельмі важны для назапашванья сілаў. Варта перагледзець свае задачы, прыбраць тыя, што мардуюць вас, і павялічыць тыя, што сілкуюць.

**!** Завядзіце антыдзённік, у які першымі ўносіце паўзы, адпачынак, рэлаксацыю і толькі пасыля гэтага — справы!

Ніцшэ неяк заўважыў, што «той, хто ня можа ўкладвааць 2/3 дня асабіста для сябе, павінен быць названы рабом». Але сучасныя дасьледаваныні паказваюць, што для адчуваанья шчасціца працоўнаму чалавеку трэба дзьве з паловай гадзіны часу для сябе. Но, з аднаго боку, яго лішак вядзе да таго, што людзі адчуваюць бязмэтнасць, ды і ўсе мы маем патрэбу ў структураваныні часу, а з другога — дэфіцыт вольнага часу рэзка зьніжае ўзровень шчасціца.

#### Прынцып сымэтрычнасці аднаўлення

Чым большая нагрузкі, тым глыбей і даўжэй мусіць быць аднаўленыне. Часта адпачынкам можа быць пераключэнне тыпу дзейнасці: гэта пераключае і дамінантныя нэрвовыя цэнтры.

#### Распазнаваныне зъянсіленыня

Антыстрэсавы рэжым пачынаецца з уменьнія пачынаць адпачываць раней, чым стомісця, бо калі раззвіваецца зъянсіленыне — гэта прыводзіць да таго, што аслабляеца праца прэфрантальнай кары, узмацняеца актыўнасць мігдаліны, мы реагуем аўтаматычна і гублем самакантроль. Важна наўчыцца распазнаваць свае самыя раннія прыкметы стомленасці.

Напрыклад, вам хочацца «ўзбадзёрыца», хочацца салодкага-тлустага-салёна, ёсьць патрэба ў каве і стымулятарах, цягне пракра-



Распазнаваць зъянсіленыне

стынаваць, зъяўляеца пачуцьцё страты кантролю, разьюшаюць дробязі. Прыходзяць думкі стрэсу: «Чаму я? Гэта ўжо занадта! Мне павінна быць сорамна, я ніколі не змагу гэта зрабіць». А таксама слова “зайсёды”, “я вінаваты”, “усе яны”, “пастаянна”, “цалкам”. Узьнікаюць адчувааныні загнанасці, безвыходнасці, перагрузкі, ціску, пратэсту, непрымання.

А якія ў вас самыя раннія прыкметы стомленасці?

Дзённы рэсурс прэфрантальнай кары ў нас абмежаваны, таму стрэсаўстойлівасць — велічыня непастаянная, і ў выніку стомленасці ўзынікае раздражняльнасць, імпульсіўнасць, схільнасць да спакусаў і інш. Памятайце, што пераначуем — болей пачуем, плянуйце важныя справы на дні бяз моцных нагрузак, для самых важных ладзьце «прэфрантальная панядзелкі», калі вы на максімуме сваіх сіл.

**!** Першая палова дня, першая палова тыдня, час пасыля адпачынку, пасыля фізычнае актыўнасці, як правіла, звязаныя з большай стрэсаўстойлівасцю.

#### Рабіце перапынкі

Паўзы — гэта нашая магчымасць, мэтафарычна кажучы, “завастрыць сякеру” або “навастрыць касу”. Тыя, хто рабіў такія перапынкі, заканчвалі свой дзень у больш добрым настроі. Чым цяжэйшая праца, тым больш эфектыўныя такія невялікія паўзы. Што вы рабіце падчас перапынку — ня так ужо важна, галоўнае, каб вы сябе да гэтага не прымушалі і вам падабалася тое, чым вы займаецеся.

Навукова ўстаноўлена, што перапынак у працы ў першай палове дня карыснейшы для прадуктыўнасці, чым у сярэдзіне ці канцы дня. Таксама было даведзена, што шмат кароткіх перапынкаў нашмат больш эфектыўныя, чым адзін працяглы. Некаторыя дасьледаваныні паказваюць, што пры навучаньні новаму наўку неабходныя паўзы, роўныя часу навучань-

ня. 10 хвілінаў пазаймаліся? 10 хвілінаў і адпачывайце.

Я раю разьбіваць працу на фрагменты па 25–35 хвілін, калі можна зъмяніць месца, папрысядзець, перакінуцца з калегам параді словаў, выпіць глыток вады. Для мяне ў паўзах лепш за ўсё працуе невялікая фізычная актыўнасць, напрыклад сэт бэрпі ці хвіліна скачкоў.

Наступны цыкл — гэта трывалы цыкл, ён складае ў сярэднім 1,5 гадзіны (90 хвілінаў — гэта клясычны ультрадыяны рытм актыўнасці), пасля чаго перапынак на 15 хвілінаў. Тры паўтарагадзінныя цыклі складаюць адзін вялікі цыкл у 4,5 гадзіны. Паміж вялікімі цыкламі ёсьць адна гадзіна, якая звычайна спалучае фізычную актыўнасць, прыём ежы і рэляксацию. Атрымліваецца своеасаблівы фрактальны рэжым, дзе шмат структурованых перапынкаў. Такі рэжым я прыдумаў для сябе, ён рэальна дапамагае працаўцаў шмат і без зъянсілення — і ўся справа ў структуру дні.

Пачатак працы і правільны настрой таксама маюць значэнне. Сфакусуйцесь на задачы, вылучыце сябе мэту, пункт гарызонту, паспрабуйце задаць пару цікавых пытанняў да матэрыялу, знайсці супяречнасць або здаймальную зачэпку, каб абудзіць цікавасць.

## Плянуйце

Плянаванье — важны інструмент, які дае кантроль і здымает стрэс. Многія людзі складаюць доўгія сьпісы справаў, а затым, калі не паспяшаюць усё зрабіць, адчуваюць толькі расчараванье і стомлу. Я звычайна пляную кожны тыдзень і падводжу на выходных вынікі. Штораніцы стаўлю 1–3 важныя справы на дзень і арганізују рутыну вакол іх. Наша працоўная памяць мае абмежаваны аб'ём, яе перапаўненне адно выклікае трывогу і дае адчуванье перагрузкі. Важна мець лёгкую галаву, каб ясна факусавацца на галоўным.

Для таго каб задзейнічаць энэргію эмоцыі, пераформулуйце задачы як міні-гісторыі. Напрыклад: «Сёньня я змог цудоўна расказаць у артыкуле пра важнасць рэжыму дня і запаліць сэрцы сваіх чытачоў!» Няхай гэта захапляе і натхніе, няхай ваш план будзе такім, каб неадкладна хацелася ўласбяць яго ў жыцці.



Плянаванье

Падумайце, што вялікае вы можаце стварыць, як перасягнуць сябе ў сёньняшніх справах, кідайце сабе выклік. Пытайце сябе кожны раз: «Я зараз заняты ці прадуктыўны?» Занятасць можа быць сучаснай лянотай — гэта калі вы імітуеце актыўную дзейнасць замест таго, каб займацца сапраўды важнымі справамі. Не злоўжывайце рознымі «трэба» — гэта можа прывесці да выгарання. Лепш прааналізуіце прычыны пракрастынаці і вырашыце іх.

Будзьце больш гнуткімі: жыцьцё дынамічнае і непрадказальнае, таму ня варт складаць дэталёвяя пляны наперад, а ўжо пагатоў пераносіць усе незавершаныя справы ў сваё заўтра.

Кожны дзень пачынайце з чыстага аркуша, з новага сьпісу справаў. Часам нечаканыя акалічнасці могуць павялічваць колькасць працы, і тады мы пачынаем неўпрыкметай прапускаць прыёмы ежы, трэніроўкі, надаўаць менш часу сваім хобі. Каб ня трапіць у пастку зъянсілення, важна правільна расставіць межы ў сваім жыцьці. Буфер паміж сабой і зменлівымі абставінамі — гэта запас часу на выпадак такіх падзеяў.

Выязджайце на працу загадзя, каб нікуды і ніколі не съпяшацца. Майце буфер паміж рознымі справамі, каб не адчуваць ціску дэфіцыту часу, а мець магчымасць адпачыць і перазарадзіцца.



Калі ў вас заўсёды ёсьць запас часу для сябе, то вам не даводзіцца ахвяраваць асабістым, і нават само веданье гэтага зъніжае стрэс.

Межы — гэта мінімальныя і максімальныя адрезкі часу, якія мы ўсталёўваем для сваіх справаў. Напрыклад, мінімум трэніровачнай актыўнасці на тыдзень, максімум часу на адзін проект. Гэта важна, бо, як вядома, «праца займае час, адпушчаны на яе». Межы дапамагаюць перадолець пачуцьцё съпешкі, таму стварайце сабе простору, дзе вы будзеце пачувацца ў раскошы часу і сіл. Калі мы не пільнуем межаў і сыходзім ад сваіх мэтаў, гэта можа прывесці да нездаровых наступс-

тваў і пропуску магчымасцяў. Як звычайна, рэжым — перадусім!



Межы  
й буфэрны

*Згадайце, як у фільме «Зъязнъне» герой Джэка Нікалсана бесъерапынна набіраў на друкарцы фразу “All work and no play makes Jack a dull boy” (Пастаянная праца без забаваў робіць Джэка нудным хлопцам).*

### Усталёўвайце прыярытэты

Прэфрантальная кара працуе лепш, калі ў нас выразна зададзеныя прыярытэты, інакш любая ўваходная інфармацыя будзе мець для мозгу аднолькавую важнасць. Чым лепш мы бачым свае мэты, тым менш адцягваемся, застаёмся ўстойлівейшымі да стрэсаў і лепш працуем.

*Перад працай выразна пагаварыце пра сябе, чым канкрэтна вы зьбіраецеся займацца: “Што я зараз буду рабіць і навошта?” Калі цяжка сказаць адразу, дык варта засяродзіцца і сфармуляваць.*



Ясныя  
приярытэты

Вельмі важна мець у жыцьці вялікія мэты і ясныя прыярытэты, бо нашая стрэсавая систэма каліbruеца ў залежнасці ад высцяўленых задач. Калі ў вас у жыцьці ёсьць вялізная важная задача, то ў параўнанні зь ёю значнасць бытавых стрэсаў цъмяннее, і яны не здаюцца сур'ёзнымі. Калі такіх мэтай няма, то нават дробязі будуць лёгка чапляць і выводзіць зь сябе.

### Ліквідуйце лішняе

Як той казаў, «мудрасць у тым, каб выдаць са свайго жыцьця ўсё няважнае». Вельмі часта перагрузка і стрэс узынікаюць, калі мы бяром на сябе занадта шмат непатрэбных справаў і абавязкаў. Іх дэлегаваньне — важная частка антыстрэсавага рэжыму. У ідэале

мы павінны займацца тым, што ніхто акрамя нас у дадзенай сітуацыі ня можа зрабіць, ці тым, што найлепш атрымліваецца менаўта ў нас. Часцей пытайцеся ў сябе: «А ці тым я займаюся?» Амаль усё вакол нас — гэта шум, карысных справаў шмат, а факусавацца важна на самых каштоўных для нас.

Ахоўнае тармажэнне — гэта нэрвовы працэс, які складаецца ў прыгнёце або апярэджаныні іншай хвалі ўзбуджэння. Ахоўнае тармажэнне дапамагае нам спыняць думаць пра што-небудзь, закрываць працэсы. Скажыце сабе, што гэта няважна, нецікава, непатрэбна. Вельмі часта мы працягваем рабіць нешта па інэрцыі, і потым нам становіцца шкада вытрачаных намаганьняў. Пазбаўляйцеся ад лішняга.

### Разгружайце мозг

Не трymайце ў ім розныя ідэі, думкі і пляны — няхай пад рукой заўсёды будзе настайнік, куды можна ўсё занатаваць. Таксама ў канцы дня вы можаце выпісваць усе думкі, якія толькі прыходзяць вам у галаву, гэта выдатна памяншае стрэс. Прааналізуіце сваё працоўнае месца — што адцягвае вас? Спраесьце свой дзень — выдаляйце ўсё, што замінае прадуктыўнасці, максімальна палягчайце рутыну. Майце выразны алгарытм працы з уваходнай інфармацыяй, не дазваляйце яе плыні перагружаць вас.



Разгружайце  
мозг



**Выбірайце ў моманце: альбо запісаць і адкласыці, альбо зрабіць проста разраз, — але не трymайце інфармацыю ў галаве.**

### Ужывайце аўтаматызацыю

Звяждзіце да мінімуму колькасць рашэнняў, якія прымаюцца штодня, бо нават выбар адзеніні можа забраць у вас прыкметную колькасць кагнітыўнай энэргіі.

*Можна выкарыстоўваць наборы готовых рашэнняў: камплекты адзеніні, мэню на дзень і на тыдзень, готовыя чэк-спискі і спискі для розных сітуацыяў.*

## Купляйце сабе час

Дасьледаваньні паказваюць, што час можна купіць: гэта наём людзей пасядзець зь дзецымі, прыбраць хату, пакасіць траву, ажно да асабістага памочніка. І вытраты на куплю часу робяць людзей нашмат больш шчасльвымі, чым на куплю матэрыяльных дабротаў. Падумайце, якую працу вы можаце дэлегаваць іншым людзям, як расчысьціць сабе больш часу?

## Вучыцца гаварыць «не»

Мы хочам падабацца іншым людзям, таму нам хочацца згаджацца з імі — так задумана эвалюцыяй. Ветлівая адмова — гэта просты спосаб разгрузіць сябе. Навучыцесь адмаўляць, дазваліяючы чалавеку захаваць твар. Трэніруйцеся супрацьстаяць грамадскай думцы і ня бойцеся расчараўваць іншых. Заўсёды бярыце паўзу, каб абдумаць любую прапанову, ніколі не згаджайцесь адразу.



Кажыце «не»

## Пераключайцесь

Пераключэнне паміж рознымі аспектамі працы дапамагае адпачыць без адпачынку, бо за розныя аспекты справаў адказваюць розныя нэўронавыя контуры. Напрыклад, вы можаце чаргаваць рутуну і навізну, працу з камандай і аўтаномнасцю, задачы — адных, дзе канцэнтрацыя не патрабуецца, да других, якія займаюць максімум увагі.



Пераключэнне

## Баланс рытуал-манатоннасць

З аднаго боку, наш мозг любіць рытуалы, таму так эфектыўна рабіць адно і тое ж у адзін і той жа час, выкарыстоўваць рытуалы для падрыхтоўкі да працы, адпачываць з дапамогай аднастайных паўтаральных дзеянняў. Але зь іншага боку, важна пазбягаць манатоннасці, якая вядзе да зыніжэн-

ня ўзроўню гармону актыўнасці арэксіну. Мае сэнс кожны дзень рабіць нешта ўнікальнае, уносіць элемэнты навізны: спрабуйце сядзець на розных месцах, хадзіць рознымі маршрутамі, выкарыстоўваць розныя крыніцы інфармацыі.

## Курс на аднаўленыне

У спорце існуе яснае разуменіне таго, што фізычныя нагрузкі без аднаўлення небяспечныя зыніжэннем вынікаў. Адэкватнае аднаўленыне — ключ да росту. Дакладна гэтак жа і ў стрэсе — важна новую нагрузкку браць не адразу пасыля папярэдняй, а ў пункце суперкампенсацыі, калі энэргія ўжо аднавілася.



Аднаўленыне



Фізычная актыўнасць, час сярод блізкіх людзей — гэта выдатныя спосабы завяршыць стрэс і ўключыць рэжым аднаўлення.

Антystрэсавы лад жыцця мяркуе, што большую частку дня мы арганізуем як адпачынак, вылучаем ня больш за 4-6 гадзінаў на максімальнае засяроджваныне, а астатні час — на нізкастрэсавыя заняткі. Гэта дапамагае нам быць суперпрадуктыўнымі, замест таго каб па 10 гадзінаў хаатычна пераключацца паміж рознымі справамі. Вылучайце хатця б адзін дзень нау тыдзень на якасны адпачынак у выглядзе розных абмежаванняў: бяз працы, без смартфона, на інфармацыйнай і дафамінавай дыяце, прысьвяціўши яго адпачынку і разважаньням.

Фрамінгемскае дасьледаваныне сэрца вызначыла сувязь паміж адпачынкамі і сардэчна-сасудзістымі захвораванынямі: адпачынак мени за трывалыя перыяды на год прыводзіў да павелічэння съмяротнасці на 37 %. Нічога дзіўна ў гэтым няма, іншыя дасьледаваныні таксама пацьвярджаюць гэтыя назіранні. Вучыцесь адпачываць эфектыўна. Вось некалькі ідэяў для якаснага адпачынку.

Папераджалыны адпачынак супроць канчатковага. Чым раней вы началі адпачываць і рабіць перапынкі, тым даўжэй праццаце без зынісілення. Ідэя «адпачываць толькі

як усё скончу» заганная. Паўзы — гэта не мірнаваньне 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 што-тыднёвік першымі ўносіць рэкрэацыйныя актыўнасці, расыпішыце, дзе і як вы будзеце адпачываць, час для хобі і прыемных спраў. А ўжо на рэшту часу — працу. Прадчувацьне адпачынку — ужо адпачынак і стрэсаўстойлівасць сёняня.

Зъмена кантэксту супроць манатоннасці. Адпачываць і працаўваць за адным сталом — гэта кепская ідэя. Выкарыстоўвайце розны кантэкст для розных актыўнасцяў. Таму пажаць некуды, дзе няма ніякіх асацыяцый з працай ці звыклымі клопатамі, эфектыўна разгружае.

Чысты адпачынак супроць паўработы. Справаўваць памяншаць нагрузкі на сябе, даваць працоўныя патураныні ці зъмяншаць тэмп на вельмі карысна. Лепш перапыніцца і аднавіць свой узровень энэргіі. А пачынаючы працаўваць — забясьпечыць сабе глыбокое занурэнне.

Спонтаннасць супроць «як звычайна». Спонтаннасць, выпадковасць, навізна заўсёды асьвяжаюць і бадзёраць. Кіньце жэрабя, куды пайсьці, тыцніце пальцам у мапу і пабывайце ў гэтых месцах. Любое адступленне ад рутыны выдатна перазагружае. Крэатыўнасць, лёгкая вар'яцінка добра балянсуе стомленую префронталку.

Актыўны адпачынак супроць пасіўнага. Пасіўны адпачынак накшталт ляжаньня на канапе ці зразаньне вуглоў да дафаміну (выпіць, заесці, сэрфіць) не такі эфектыўны. Актыўны адпачынак вучыць вас атрымліваць дафамін больш складанымі, але больш эфектыўнымі шляхамі. Сходзіць на танцы, згуляць у тэніс, пашпацьраваць у восеніскім парку.

Пераўтваральны адпачынак супроць спажывальнага. Адпачынак, калі мы проста пасіўна спажываем нешта, не такі эфектыўны, як пераўтваральны адпачынак. Напрыклад, нават мэдыя можа валодаць эфектам катарсісу, стымулюючы нас прарабіць унутраную працу. Творчасць стымулюе ствараць новае, зъмяніць існае. Мы ня проста вяртаемся да сябе ранейшых, а ўзынімаемся вышэй над сабой.

## Пытаньні і заданьні

1. Якія самыя ранынія прыкметы стомы вы ў сабе заўважаеце?

2. Ці надаяце вы ўвагу плянаванью сваёй працы і падтрымцы працаўдольнасці?

3. Чатыры кіты рэжыму: харчаванье, рух, сон і праца. Ці атрымліваеца ў вас іх сінхранізація і падтрымліваць?

## 5. Добры стрэс

«Стрэс — гэта водар і смак жыцця», — казаў Ганс Сэлье, заснавальнік вучэньня аб стрэсе. Сама энэргія стрэсу — бяз знакаў «плюс» або «мінус», стрэс як полымя — можа сагрэць, на ім можна гатаўваць, але яно ж можа і пакінуць глыбокія апёкі.

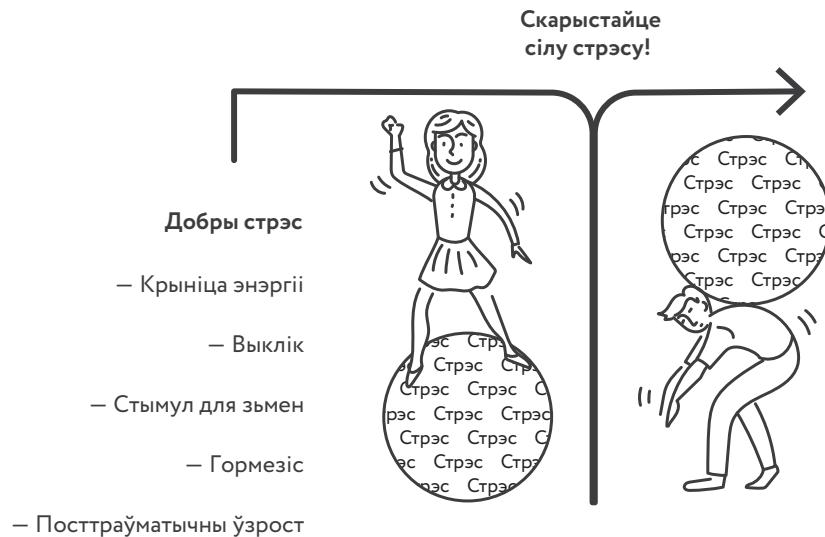
Ня ўсякі стрэс — гэта шкодна, карысны стрэс мае асобную назуву — эўстрэс. Ён забяспечвае нас энэргіяй, павялічвае матывацію і ўстойлівасць.

Дасыледаваньні паказваюць, што паміж колькасцю стрэсу і здароўем існуе U-падобная залежнасць: малая і вялікая колькасць стрэсу звязаная з горшым здароўем, а вось сяродняя колькасць стрэсу карысная. Людзі, якія перажылі шэраг небяспечных сітуацый, шчасливейшыя, чым тыя, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых сітуацый.

Карысны стрэс — гэта кароткі і кіраваны стрэс, з магчымасцю адэкватнага аднаўлення. Асова добры фізичны стрэс, на дэфіцыт якога мы пакутуем: гэта халодныя аблаваньні, умераныя трэніроўкі.

Псыхалігічны гостры стрэс таксама можа быць карысны як каталізатор зъменаў. Калі цела і псыхіка адаптуюцца да нагрузкі, мы становімся мацнейшымі, а досьвед пераадленаўня стрэсавых сітуацый аказваецца карысны ў будучыні. Ганс Сэлье лічыў, што паз্বягаць трэба ня стрэсу, а зънясілення ад яго.

Разглядаючы стрэс як сябра, мы ня толькі зъмяншаем шкоду ад яго, але й можам атрымліваць карысць, пераўтвараючы перашкоды ў сродкі дасягнення мэты. Калі няма напругі, дык робіцца нудна: кароткі стрэс павялічвае навучанье і засваеніе новага, дапамагае нам хутчэй прымаць зъмены. Энэргія стрэсу — як хвала, на якой вы можаце працаціца і сілу якой можаце выкарыстоўваць. Любоў да зъменаў — гэта смак да жыцця. Дасыледаваньні паказалі, што тыя, хто пера-



жыў шэраг небясьпечных сітуацыяў, больш шчасльвія за тых, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых сітуацыяў.

### Успрыманьне стрэсу і ягонае шкоды

Калі мы ўспрымаєм стрэс як шкодны фактар, гэта можа спрацаваць як нацэба (антыплацэба): перабольшаньне яго небясьпекі і неспакой з гэтай нагоды павялічвае рэальныя рызыкі для здароўя. Зъмянішы сваё стаўленьне, мы зъменім і свае рэакцыі, зьнізішы нэгатыўнае ўздзеяньне стрэсу.

У адным з дасьледаваньняў паддос্লедных ставілі пад псыхалагічны стрэс, прымушаючы выступаць і вырашаць задачы, у працэсе крытыкуючы іх, абрываючы, лаючы за памылкі. Але адной групе патлумачылі: стрэс не нясе пагрозы, а дапамагае мабілізаваць рэсурсы, увагу і энэргію, пачашчэнне пульсу — гэта больш кіслароду, цяглічны тонус — гатоўнасць змагацца і да т. п. Падрыхтаваныя ўдзельнікі паказалі лепшыя вынікі, хутчэй аднавіліся, а самае галоўнае — давалі іншую фізыялагічную рэакцыю: пры павышэнні пульсу ў іх назіралася расслабленьне сасудаў, а не звужэнне, як у контролльнай групі. Такая рэакцыя зьніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Калі мы сфакусаваныя на нэгатыўных чаканьях, гэта можа адыграць ролю «самавыканальнага прароцтва», калі нашыя чаканьні вядуць да неадаптыўнай рэакцыі і пераконваюць нас у праўдзівасці нашых уяўленьняў («а я казаў»).

### Стрэс і перабудова нэўронавых сувязяў

«Для посьпеху ў жыцці патрэбныя сувязі, моцныя нэўронныя сувязі», — жартуюць нэўрафізіёлягі. Але насамрэч нам патрэбныя гнуткія нэўронныя сувязі, бо нам трэба не вучыцца, а перавучвацца.

На гэта асабліва зважаў амерыканскі футуrolieg Элвін Тофлер: «Непісменнымі ў ХХІ стагодзьдзі будуць лічыцца ня тыя, хто ня ўмее чытаць і пісаць, а тыя, хто ня ўмее вучыцца, развеучвацца і перавучвацца». Так, для многіх японскіх фірмаў характэрная ратация і перавучванье пэрсаналу новым спэцыяльнасцям кожныя 3-5 гадоў.

Перавучвацца нашмат складаней, чым праста вучыцца новаму. Рэч у тым, што пры доўгім занятку адным і тым жа нэўронным сувязі, якія кіруюць гэтым працэсам, становіцца досыць трывалымі. Гучыць быццам бы добра? Насамрэч гэта ня так. Устаноўлена, што здольны на больш эфектыўнае навучанье мозг валодае гнуткасцю і здольнасцю адразу перабудоўваць злучэнні з мэтай засваенія новых ведаў — гэта называецца высокая нэўраплястычнасць. Залішняя «калянасць» нэўронавых шляхоў звязаная з горшай навучальнасцю.

Як вядома, стрэс выклікае зьніжэнне колькасці нэрвовых сувязяў (бяз гібелі нэўрону) — вось гэта гучыць ня вельмі.

Часам менавіта зыніжэнне колькасці нэрвовых сувязяў зьяўляецца дабрадайней глейбай для зъменаў, бо яно вядзе да фармавання «вольнага поля». Памятаеце ўсходнія фільмы, дзе стары мудры настаўнік укідвае вучня ў стан стрэсу і толькі потым пачынае на-

вучаньне? Чаму ён гэта робіць? Мэта — выкарыстаньне стрэсу для аслаблення звыклай хваткі звычак і стварэння «поля для зъменаў». Сапраўды, значныя зъмены асобы рэдка адбываюцца самі па сабе, як правіла, іх крыніцай зъяўляеца сур'ёзны стрэс.

Гэты фэномэн атрымаў назуву «посттрапічнага росту», калі ў чалавека адбываецца пераацэнка каштоўнасцяў, усьведамленыне каштоўнасці жыцьця ў цэлым, узьнікае «гатоўнасць да дзеянняў», выяўляюцца новыя магчымасці і па-іншаму ацэньваюцца асабістая якасці.

**!** Калі мы захоўваем кантроль, пачуцьцё ўласнае вартасці і эфектыўнасць, імкненіне знайсці асэнсаваную мэту ў жыцьці, пазітыўная эмоцыя і пачуцьцё гумару, падтрымку блізкіх, то нам нашмат лягчэй атрымаць карысць ад стрэсу.

*Некаторыя навукоўцы нават вылучылі канцепцыю «другога нараджэння» аб тым, што для радыкальных зъменаў у жыцьці, для развіцця лідэраў неабходнае ўзьдзеяньне траўмавальных падзеяў, якія зъмяняюць погляды, якія прыводзяць да азарэння і пераасэнсавання.*

### Экспазыцыйная тэрапія

Некаторыя людзі лічаць, што можна зъменіць стрэс, проста ўцякаючы або ўхіляючы яго крыніцы. Маўляй, няма стрэсу — няма проблемаў. Але, на жаль, гэта не працуе. Калі мы будзем пазбягаць стрэсараў, то наша адчувальнасць да стрэсу толькі вырасце.

Чым часцей мы робім тое, што выклікае ў нас стрэс, тым менш гэта нас траўмует. Будысты і стоікі з дауніх часоў выкарыстоўвалі нэгатыўную візуалізацыю, пражываючы гора і няшчасці, якія зь імі адбываліся.

Уяўляючы раззвіццё сцэнароў па найгоршым варыянце, мы ўсьведамляем, што нават у гэтым выпадку зможам знайсці сілы жыцьця далей і даць рады са стрэсам. Заадно гэта дапаможа атрымліваць больш задавальненіння ад жыцьця — уявіце, што вы пазбавіліся ўсяго. А сутыкнуўшыся са стрэсам, уявіце і пражывіце яшчэ горшыя варыянты раззвіцця падзеяў — гэта дапаможа зразумець, што цяпер ня ўсё так кепска.

*Стрэс-прышчэпкавая тэрапія — гэта дазаванае даданыне стрэсу, калі мы вучымся трывалаць нагрузкую.*

### Гармэзіс, або «Тое, што не забівае, робіць нас мацнейшымі»

Для нашага цела карысным зъяўляецца і дазаванае ўзьдзеяньне розных шкодных чыннікаў. Яны стымулююць ахоўныя сілы і аднаўленыне арганізма, паляпшаюць здароўе. Да іх адносяцца фізычныя трэніроўкі, харчовыя абмежаваныні (фастынг і галаданні), холад (розныя віды гарставання), цеплавыя чыннікі (саўна), зъмена ўтрыманьня кіслароду (гіпаксічныя трэніроўкі або гіпэрбарычная аксігенация, гіпаксія на трэніроўцы, ныранье, уздым у горы), узьдзеяньне на цела (іголкаўкованье, масаж, нават драпіна і сіняк) і нават іянізавальная радыяція.

*Як ні парадаксальна, але высьветлілася, што работнікі атамных станцый маюць у два разы меншую рызыку раку. З трапэўтычными мэтамі выкарыстоўваюцца радонавыя ванны.*

Некаторыя злучэнні ў прадуктах харчавання, такія як поліфенолы, таксама стымулююць гармэзіс — і гэта ўжо будзе фітанутрыентны стрэс: напрыклад, кафэін у расьлінах працуе як яд для абароны ад казюрак, але гэтыя аб'ём «яду» ўзьдзейнічае на чалавека падбадзёрліва. Або сілімарын — рэчыва ў пладах растаропшы — упłyвае на печань чалавека і зъяўляеца гепатапратэктарам.

### Пытаныні і заданыні

1. У якіх выпадках стрэс і нагрузкa надаюць вам сілы і натхняюць?
2. Ці былі ў вашым жыцьці такія сітуацыі, калі стрэс мяняў вашыя погляды і прымушаў пераасэнсаваць каштоўнасці?
3. Якія крыніцы карыснага стрэсу ёсьць у вашым жыцьці? Што яшчэ можна дадаць?

### 6. Псыхалягічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці

Псыхалягічныя навыкі стрэсаўстойлівасці — гэта наш «софт»: чым гэтыя праграмы лепш у нас працісаныя, тым аптымальней мы спрайляемся са стрэсам, не пакутуем ад яго, а раззвіваемся зь ім. Мы ж не расьліны, не гародніна, якія прывязаны да зямлі, мы здольныя адаптавацца і мяняцца.

## Мозг ня бачылі?

Часта дзеянне моцнага стрэсара прыводзіць да аўтаматычнай рэакцыі, калі мігдаліна літаральна «крадзе мозг», і чалавек губляе контроль над сабой, выбухае.

Кажуць, у цара Саламона таксама была проблема «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 цішэу. Аднойчы гэта не дапамагло, і ён сарваў пярсыцёнак... Але спрацаваў надпіс на ўнутраным баку: «І гэта міне».

Сэнсарная інфармацыя ўваходзіць у мозг, праходзіць праз таламус і далей ёсьць два шляхі: яна можа ісъці па «кароткім», актывуючы амігдалу (бі або бяжы), і па «доўгім» — праз префронталку (падумай, а потым рабі). У старожытнасці кароткі хуткі шлях рэагавання дапамагаў нам выжыць пры нападзе драпежніка, але цяпер ён трymae нас у аброці страху і аўтаматызму. Свабода ад аўтаматычных рэакцый нараджаецца ў префронтальнай кары — тут жыве навык вытрымліваць паўзу між стымулам і рэакцыяй. Бяз гэтага навыку мы вырачаныя паўтараць «дзень байбака».

Як пісаў псыхоляг Віктар Франкл: «Паміж стымулам і рэакцыяй ёсьць прамежак. У гэтым прамежку мы маём свабоду выбару сваёй рэакцыі. Ад гэтага выбару залежыць нашае разъвіцьцё і шчасьце».

## Ацэнка стрэсара

Для таго каб абраць правільнную рэакцыю, неабходна адэкватна ацэніваць стрэсар. У гэтым дапаможа паўза: усяго 4 сэкунды, удых і выдых, і гэтага будзе дастаткова, каб префронтальная кара ўключылася ў ацэнку сітуацыі. Не хвалюйцеся, што будзене выглядаць недарэчна, хутчэй наадварот — такая марудлівасць створыць вам імідж чалавека, які адказвае за свае слова. І нават калі стрэс непазыбжны, правільнае яго выкарыстаньне ператворыць энэргію стрэсу ў натхненіе і выклік, а не ў трывогу. Далей, уласна, ацэнка: пагрозу нясе стрэс ці сама стрэсавая рэакцыя, ці патрэбныя дадатковыя ахоўныя меры? Вы ж памятаеце, што самым шкодным зьяўляецца некантраліваны стрэс, дык што ж вы можаце адразу ўзяць пад контроль?

Наш мозг перадуім ацэнівае стрэсар праз прызму нашай асобы, ці зьяўляецца стрэ-



Ацэнка стрэсару  
й рэакцыі

сар значным, спрыяльным або небясьпечным? Калі стрэсар небясьпечны, то ідзе ацэнка наяўных у нас рэурсаў. Калі рэурсаў стае, мы спакойна рашаем пытанье. Калі рэурсаў бракуе, то падключаюцца копінг-стратэгіі, калі мы можам зъмяніць саму сітуацыю або зъмяніць сваю эмацыйную рэакцыю на сітуацыю.

Калі рэурсаў у нас мала, то мозг уключае псыхалягічныя абароны, пры якіх чалавек як быццам ізалюеца ад праблемы, не ўсьведамляе пагрозы, мае скажонае ўспрыманье рэчаіснасці. А вось копінг дазваляе больш мэтанакіравана падысьці да сітуацыі, якую мы ня можам вырашыць. Абавязкова пераўядыце некалькі варыянтаў: калі ў вас толькі адна ідэя, што рабіць, дык гэта ня вельмі добра. Пачынайце дзейнічальць, толькі калі ў вас ёсьць мінімум трох розных варыянтыў рашэння пэўнай праблемы.

### Варыянты:

- ліквідаваць стрэсар: прыняць меры для вырашэння праблемы, адысьці ад праблемы;
- зынізіць узровень стрэсу: адаптаваць сваю фізыялагічную рэакцыю;
- зъмяніць сваё стаўленіне да стрэсара: зынізіць важнасць стрэсара;
- зъмяніць свае паводзіны: выбраць іншую копінг-стратэгію.

Для таго каб сітуацыя стала стрэсавай, яна павінна зъмяніцца адзін з чыннікаў N.U.T.S.: новізна (*Novelty*), непрадказальнасць (*Unpredictability*), ацэнка пагрозы (*Threat perception*), пачуцьцё страты контролю (*Sense of no control*). Антыстрэс-канцепцыя будзе праца з кожным з гэтых чыннікаў.

Ацаніце сваю рэакцыю: ці працягайны вони адказ стрэсу, ці ведаеце вы, калі выключыць стрэсавую рэакцыю і як яе абменяваць у часе? Падумайце, як пераразьмеркаваць рэсурсы для вырашэння ўзынікай праблемы, што вам трэба адпусціць, а якія рэсурсы можна выкарыстоўваць у гэтай сітуацыі. Калі нешта ўжо стражана, дык, магчыма, ужо ня варта за гэта і змагацца, крываць ці шкадаваць?

**Копінг-стратэгіі** (ад англ. to cope with — даваць рады, спраўляцца) — гэта праграмы, якіх прытрымліваецца чалавек, каб даць рады стрэсусу. Яны могуць быць карыснымі ў адным выпадку і шкоднымі ў іншым. Выбар правільнай стратэгіі — важнае рашэнне, якое падвышае стрэсаўстойлівасьць. Можна дзейнічаць у адзіночку ці сацыяльна, можна актыўна вырашачаць праблему альбо ўхіляцца ад яе, можна дзейнічаць актыўна ці пасіўна.



Копінг-стратэгіі

Тыповымі копінг-стратэгіямі зьяўляюцца:

1. **Канфрантацыя** — актыўнае вырашэнне праблемы, адстойванье сваіх інтарэсаў у канкрэтных дзеяннях, можа быць не заўсёды адаптыўнай.

2. **Дыстанцыяванье** — зыніжэнне значнасці праблемы, зыніжэнне эмацыйнай уцягнутасці, абясцэнніванье стрэсара, пераключэнне ўагі і да т. п. У некаторых сітуацыях карысным будзе «рэпрэсіўны копінг», калі людзі схільныя пазъбягаць нэгатыўных думак, эмоцыяў і ўспамінаў.

3. **Самакантроль** — пераадоленне праблемы за кошт стрымліванья эмоцыяў і мэтанакіраваных паводзінаў, высокое самавалоданье.

4. **Пошук падтрымкі** — прыцягненне вонкавых рэурсаў, звычайна людзей, чаканьне дапамогі, парады, увагі.

5. **Прыняцце адказнасці** — прызнаньне сваёй адказнасці за праблему, часта з элементамі віны і самакрытыкі, можа сполучацца з хранічнай незадаволенасцю сабой.

6. **Уцёкі-пазъбяганье** — ухіленыне ад вырашэння праблемы за кошт яе адмаўлення, фантазіі або рэгрэсіі. У некаторых катастрофічных выпадках адмаўленыне можа быць найлепшай стратэгіяй, каб захоўваць надзею.

7. **Плянаванье** — аналіз сітуацыі і выпрацоўка рацыональнай стратэгіі яе вырашэння.

8. **Станоўчая пераацэнка** — пераасэнсаванье праблемы як стымулу для асобаснага росту, знаходжанье ў ёй станоўчых момантаў.

Дадатковыя чыннікі стрэсаўстойлівасьці ўключаюць давер і шчаснае сацыяльнае асяродзідзze, кааперацыю з іншымі людзьмі і, як ні парадаксальна, пэўнае самаўзвышэнне: лічыцца, што прымаць свае абмежаваныні карысна, але часам завышаная самаацэнка і нерэалістычны перадузятасці адносна сябе спрыяюць дабрабыту і павышаюць устойлівасьць перад стрэсам.

### Пытаньні і заданьні

1. Ці ўмееце вы зрабіць паўзу перад рэакцыяй на стрэсар?
2. Якія чыннікі робяць сітуацыю стрэсавай? Як зь імі можна справіцца?
3. Якімі копінг-стратэгіямі часцей за ўсё вы карыстаецца? Ці эфектыўныя, ці адэкватныя яны?

## 7. Жыцьцеўстойлівасьць

Калі копінг-стратэгіі — гэта, хутчэй, альгартмы дзеяння, то жыцьцеўстойлівасьць — гэта ўласцівасьць асобы, самы важны псыхалагічны рэурс стрэсаўстойлівасьці. Жыцьцеўстойлівасьць — гэта цэлая сістэма перакананьняў пра сябе, сівет і адносіны зь ім, гэта сапраўдная «мужнасць быць» у рэальнym сівеце. З пункту гледжаньня нашае цьвёрдасці і сілы супрацьдзеяння мы — гэта тое, як мы змагаемся. Людзі з высокай жыцьцеўстойлівасцю менш хварэюць і маюць лепшае здароўе незалежна ад узроўню стрэсусу і нават у адсутнасці сацыяльнай падтрымкі. Жыцьцеўстойлівасьць узмацняе ўзровень шчасця і ўпэўненасці ў сабе, дапамагае чалавеку вытрымліваць стрэсавую сітуацыю, захоўваючы пры гэтым унутраны баланс і гармонію, палягчае адэкватнае бачаныне сітуацыі, прызнаньне сваіх рэальных магчымасцяў і сваёй уразлівасці. Менавіта гэта, у сваю чаргу, дапамагае трансфармаваць нэгатыўныя ўражаньні ў новыя магчымасці і «рабіць ліманад зь лімонаў». Калі ж мы мінаем небясьпечныя сітуацыі, то падобная мяккасць паступова разбурае нашу стрэсасутайстойлівасьць.

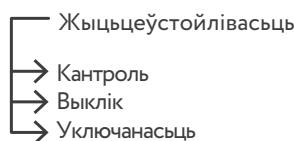
Такі тып людзей, якія ўхіляюцца, мае горш разъвітую ўсвядомленасць, самаідэнтыфікацыю, яны ня могуць адэкватна ацэньваць сітуацыі і лічаць сябе няздольнымі кантроліваць тое, што адбываецца зь імі. Мяккія людзі пазъбягаюць стрэсаў або «цярпяць» іх, часта

пэсімістична настроеная, маюць нізкую матываци ѹ і сыходзяць у ілюзіі замест рашэння проблемаў.

! Давайце разбяромся, зь якіх ключавых кампанентаў складаецца развіцьцё жыцьцеўстойлівасьці.

### Уключанасьць

. Уключанасьць — гэта перакананасьць у тым, што вялікая ўцягнутасьць ва ўсё, што адбываеца навокал, дае й вялікія шанцы знайсьці нешта цікавае і важнае для сябе асабіста. Гэта адчувањне ўдзелу ў плыні жыцьця, поўнае ўключэніе ў вырашэніе жыцьцёвых задач, разуменьне таго, што я могу прымаць ва ўсім удзел і ўплываць на тое, што адбываеца.



! Калі мы ўключаныя ѿ жыцьцё, то мы поўнасцю аддаёмся сваёй справе, падзяляем яе сэнсы і мэты, прымаем на сябе абязязкі да выкананья.

Наша асона як бы зыліваеца з намерам выкананца справу і дасягнуць выніку, з адчувањнем, што ўсё магчыма, што мы здольныя рэалізаваць сябе, і гэта, вядома, дае адчувањне ўласнай каштоўнасці. Таму асьцерагайцца тых людзей, якія маніпуляцыямі выклікаюць думкі, што «ад вас нічога не залежыць, ня трэба нават спрабаваць». Калі мы ўключаныя, съвет для нас не абыякавы, і мы матываваныя на актыўнасць.

Выключанасьць, ці адчуженіе ад таго, што адбываеца, узмацняе адчувальнасць да стрэсу і прыносіць адчувањне, што жыцьцё праходзіць міма. Актыўна прымайце ўдзел ва ўсіх аспектах жыцьця: сходзіць на мітынг, паўдзельнічаць у сходах груп, організаваць якую-небудзь справу, уключыўшыся ѿ жыцьцё свайго пад'езда, школы, калектыву, і далей пашыраючи зону ўплыву. Цікаўцеся тым, што адбываеца вакол вас, і вырашайце заўважаныя проблемы.

Пазыцыя «мая хата з краю» небяспечная для здароўя.

### Кантроль

Унутраны локус кантролю — гэта ўпэўненасьць (аб'ектыўная або суб'ектыўная) у тым, што мы можам упłyваць на хаду падзеяў, што мы здольныя дамінаваць над абставінамі, зъмяніць усё ѿ лепшы бок, паспяхова супрацьстаяць нават самым цяжкім момантам жыцьця. Калі нас пазбавіць кантролю, гэта выклікае адчуванье бездапаможнасці і павялічвае нэгатыўнае дзеяніе стрэсу. Некантраляваны стрэс часта выкарыстоўваецца як маніпулятарная тэхніка для павышэння кіравальнасці ѿ школах, войсках, сектах ды іншых гіерархічных калектывах, дзе пачаткоўцаў выпрабоўваюць.

Эксперыменты амэрыканскага псыхоляга Марціна Сэлігмана паказалі, што працяглы некантраляваны стрэс вядзе да фарміравання вывучанай бездапаможнасці, калі жывёлы і людзі адмаўляюцца нат спрабаваць нешта зъмяніць нават у спрыяльных абставінах. Гэта прыводзіць да пастўнасці, нежадання штосьці зъмяніць. Вывучаная бездапаможнасць звязаная з дэпрэсіяй і павеліченнем ризыкі шматлікіх захворванняў. Любая магчымасць кантролю вядзе да таго, што стрэс пераносіца лягчэй, гэта працуе і ѿ людзей, і ѿ жыўёлаў.

Некантраляваны стрэс складаецца з наступных кампанентаў:

- немагчымасць прыстасавацца да ўзьдзеяньня;
- немагчымасць пазыбегнуць узьдзеяньня або пазбавіцца яго;
- немагчымасць прадказаць пачатак і канец узьдзеяньня.

Важна: выявіць крыніца некантраляванага стрэсу ѿ сваім жыцьці і высьветліць, якая асаблівасць гэтага стрэсара робіць яго на дзеяніе некантраляваным.

У эксперыментах у доме састарэлых павеліченіе магчымасці выбіраць бытавыя аспекты свайго жыцьця (музыка, ежа, абстаноўка пакояў і да т. п.) прывялі да прыкметнага паліпішэння здароўя ва ўдзельнікаў. Калі на людзей узьдзейнічае шум, але ім сказана, што яны могуць пазбавіцца яго па жаданні, яны трываюць такое ўзьдзеяньне нашмат лягчэй і захоўваюць больш высокую працаздольнасць.

На стан упłyвае кантроль нават у паўсядзённых дробязях: напрыклад, самае спакойнае месца ў перапоўненым ліфце — ля панэлі з кнопкамі. Нават такія моманты могуць павялічыцца адчуваньне кіраваньня сваім жыццём. Пры гэтым трэба менш увагі надаваць рэчам, якія мы дакладна ня можам кантраліваць. Стойце сабе мэтай, напрыклад, ня выйграць матч, а зрабіць усё магчымае, каб яго выйграць, — бо ня ўсё залежыць ад вас. Не марнуйце час на шкадаваньне аб мінульм: калі вы спрабуеце паўплываць на тое, што ўжо немагчыма зъмяніць, гэта павялічвае рызыку бездапаможнасці.

### Аўтаномная зона паводзінаў

Любыя падзеі, якія адбываюцца, дзяліце на «магу кантраліваць» і «не магу кантраліваць», факусуючыся на першых і не марнуючы сілаў на перажываньні аб другіх. Падзяліце ўсё свае дзеянні на рэактыўныя, якія вы абавязаныя рабіць, і праактыўныя, якія вы можаце рабіць, а можаце і не рабіць, і нікому ня мусіце справаздачыцца. Павелічэнне колькасці праактыўных дзеянняў дабратворна ўпłyвае на стрэсаўстойлівасць, 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 гэтыя сітуацыі. Паспрабуйце неўзаметку зъняць абутак і даць ногам адпачыць. У заторы — чым рэагаваць лютасцю, лепей паслухайце музыку ці аўдыёкніжку і зрабіце самамасаж стомленай шыі.*

Пошукавая актыўнасць — гэта любая дзеяннасць, калі мы імкнёмся зъмяніць стрэсавую сітуацыю, нягледзячы на пагрозы і нават пры адсутнасці гарантый ў посьпеху. Успомніце прыпавесьць пра жабку і збан малака: у жабкі не было гарантый, што яе скакі дапамогуць, тым ня менш яна не здавалася і выбралася вонкі. Воля да жыцця, канструктыўная агрэсія і настойлівасць дапамагаюць у сітуацыях нават безь відавочнага разшэння. Будзьце настойлівыя, адкрытыя новаму досьведу, улічвайце і заўважайце нюансы сітуацыі, і гэта можа падказаць вам шлях.



Заўсёды рабіце першы крок: стрэс пачынаецца зь непрыняцця мераў, а як толькі вы разумееце, што можаце нешта зрабіць для разшэння праблемы (даведацца, патэлефанаваць, скласці плян), стрэс памяншаецца.

### Самастойнасць і працоўны стрэс

Адна з рэчаў, якія я больш за ўсё шаную ў маёй працы, — гэта ступень свабоды ў выбары таго, што і як трэба рабіць. Працоўная самастойнасць — гэта рэч вельмі карысная для здароўя, яна значна зьніжае ўзровень стрэсу.

*Дасьледаваныні паказваюць, што пры парананыні людзей з аднолькавымі статусамі, заробкам і месцамі працы, рызыка дэпрэсіі ніжэйшая, калі кантроль над сваёй працай вышэйшы. Таксама ёсьць цалкам выразная залежнасць паміж рызыкай сардэчна-сасудзістых захворванняў і працоўнай самастойнасцю.*

Чым больш вы можаце кантраліваць таякія аспекты свайго працоўнага месца, як кіраваньне сувятылом, кандыцыянэрам, магчымасць ставіць фатаграфіі, вешаць асабістыя рэчы, ставіць расцяліны, мяняць і перасоўваць мэблі, тым больш гэта карысна для здароўя.

Рэалізацыя сваёй ідэнтычнасці на працоўным месцы павышае прадуктыўнасць на 30 %. Павялічвайце сваю магчымасць кіраваць прасторай, у якім вы знаходзіцесь. Часцяком нам шкодзіць ня гэтулькі стрэс, колькі адчуваньне свайго бясьсільля і бездапаможнасці, немагчымасці паўплываць на рэчы ў падзеі. А калі ніzkі кантроль спалученца з падвышанымі патрабаваніямі і адсутнасцю падтрымкі, то рызыка для здароўя ўзрастает яшчэ мацней.

Якая ў вас ступень працоўнай самастойнасці? Ці спрабуеце вы яе пашырыць?

### Выклік

Стрэс — гэта асабісты выклік, жыццё — гэта зъмены, мы мяняемся, пакуль мы жывяя, адаптация — гэта ключ да раззвіцця: такое стаўленне да стрэсу і магчымасць прымаць жыццёвія выклікі зъяўляецца важным чыннікам жыццяздольнасці. Калі мы бачым у стрэсе магчымасць для раззвіцця, гэта дазваляе нам заставацца адкрытымі ўсяму, што адбываецца.

Рэакцыя «збліжэння» часьцей за ўсё прадуктыўнейшая за рэакцыю «пазъбягання» стрэсара. Прымаючы выклік, мы гатовы перажыць любы досьвед, і добры, і дрэнны. У кожным выпадку гэта спрыяе разьвіцьцю, бо нават памылка ці пройгрыш даюць нам каштоўную інфармацыю. Боязь прайграць зъбядніе нашае жыцьцё, фанатычнае імкненіне да бяспекі і камфорту аслабляе нас.

*Падумайце, які выклік можа быць у ваших стрэсарах? Чаму яны могуць вас научыць? Разгледзьце і перафармулюйце свае задачы як выклікі, якія вы вітаеце, а ня цяжар, які імкненіе пазъбегнуць.*

### Самаэфектыўнасць

Гэта ўпэўненасць у тым, што мы можам выкананіць пэўную працу. Чым больш у нас практичных навыкаў для выканання канкрэтнай дзеянасці, тым больш мы ў сабе і ўпэўненыя. Чым вышэй наш досьвед, тым менш напругі мы адчуваєм.

Важнай часткай самаэфектыўнасці зьяўляецца паняцьце спасыціжэння — то бок перакананаасці, што съвет вакол нас разумны і яго можна зразумець, а падзеі можна хаця б часткова перадбачыць.

Упэўненасць у спасыціжэнні дапамагае нам не пазъбягаць нявызначаных сітуацый, а брацца за іх вырашэнне, бо мы ўпэўненыя, што знайдзем там парадак і сэнс. Вельмі часта загрузка чалавека працай, пазбаўленай сэнсу, прыводзіць да выгарання. Таму разглядзіце ў сваіх стрэсарах сэнс і выклік — гэта дазволіць трывальці стрэсавыя сітуацыі нашмат лягчэй. Рэзвівайце навык талеравання нявызначанасці, а ў працоўных сітуацыях імкніцесься іх давызначаць: задавайце правільныя пытанні, патрабуйце поўных інструкцый, удакладняйце і бярыце на сябе адказнасць за вырашэнне незразумелых пытанняў.

Яркая мэтафара стрэсаўстойлівасці — гэта неваляшка (ванька-ўстанька). Як бы вы яе ні адхілялі, як бы ні кідалі, яна хутка вяртаецца ў зыходны стан. Японская неваляшка дарума лічыцца сымбалем непахіснасці імкненіяў яе ўладальніка. Бо ня так важна, што выбіла вас зь сядла, важна, як хутка вы ўзыбераецца назад. Калі парушаецца гамэастаз, то чым меншае адхіленыне і чым хутчэй сістэма вяртаецца ў норму, тым яна мацнейшая і тым лепш працуецца мэханізмы

рэгуляцыі. Як хутка вы вяртаецца ў норму пасцяля стресу?

### Пытаныні і заданыні

1. Дайце нырца ў жыцьці: у якіх падзеях, што адбываюцца поруч з вамі, вы не прымаеце ўдзелу? Паспрабуйце гэта зрабіць і актыўна паўплываць нават на лякальным узроўні.

2. Якія стрэсары ў вашым жыцьці можна аднесці да некантролюваных? Што ў гэтых сітуацыях вы ўсё ж можаце ўзяць пад контроль?

3. Паспрабуйце ўспрыніць стрэс як выклік. Чаму вы можаце научыцца, калі яго прымеце?

### 8. Аптымізм, гумар і гнуткасць

Бачачы пустую шклянку, пэсіміст злуеца, што ўжо ўсё выпілі, а аптыміст радуеца, што яшчэ не налілі, пэсіміст лічыць, што жыцьцё ідзе кульмігам, а аптыміст радуеца, што яно танчыць брэйк-данс. Пад аптымізмам мы разумеем не жыцьцё ў ілюзіях, а толькі пэўны пункт гледжання на факты, погляд на жыцьцё са станоўчага боку, упэўненасць у лепшых варыянтах будучыні. Аптымізм надае ўпэўненасць, дае пачуцьцё апоры, зъмяншае рызыку захворванняў і можа прыкметна падаўжаць жыцьцё. Аптымізм практычны, бо дае больш варыянтаў дзеяньняў, больш магчымасцяў.

*Дасьледаваныні паказалі, што працягласць жыцьця жанчынаў-аптымістак на 15 % даўжэйшая, у мужчынаў сувязь з аптымізмам была слабейшая. Таксама аптымісты радзей прастуджваюцца і маюць меншую рызыку сардична-сасудзістых захворванняў.*

Калі мы ня верым, што лепшая будучыня магчымая, то мы нават не паварушымся, каб нешта зрабіць. Таму аптыміст бачыць зусім іншую рэальнасць, чым пэсіміст.

**!** *Можна сказаць, што разьвіцьцё аптымізму — гэта своеасаблівая трэніроўка разуму, калі нашая ўвага даўжэй затрымліваецца на станоўчых аспектах.*

На жаль, эвалюцыяна наш мозг уладкованы так, каб зъвяртаць больш увагі і надаваць значэнніе менавіта нэгатыўнаму. Зъвяртаньне ўвагі на пагрозы раней дапамагала выжы-

ваць, але цяпер адно зыніжае нашу стрэсаваўстайлівасьць. Аптымізм — гэта калі мы тлумачым па-рознаму посьпехі і няўдачы. Пры гэтым зъмяняеца спосаб тлумачэння падзеяў, галоўнымі аспектамі якога зъяўляюцца сталасьць, універсальнасць, пэрсаналізацыя.

У выпадку аптымістычнага съветапогляду мы тлумачым посьпехі як асабістая — звязаныя з маймі намаганьнямі; як агульныя — я добрыя ня толькі ў гэтай справе, але і наогул; і як пастаянныя — мне заўсёды шанцуе, а ня толькі сённяня. А няўдачы — як безасабовыя, то бок залежныя і ад вонкавых абставінаў; канкрэтныя, г. зн. ня я дрэнны, а я памыліўся адно ў гэтай сітуацыі; і часовыя — у мяне не атрымалася толькі сённяня. Пэсімісты ўспрымаюць усё наадварот: дрэнныя рэчы яны бачаць як асабістая, агульныя і пастаянныя, а добрыя — як безасабовыя, канкрэтныя і часовыя.



Аптымізм

Трэнаваныне аптымізму заключаецца ў тым, каб съядома факусаваць увагу на станоўчых аспектах, разглядаць іх у аптымістычнай атрыбуцыі і памяняць стыль разгляду няўдачаў. Гэта можна рабіць, напрыклад, у пісьмовым выглядзе. Іншыя спосабы ўключаюць кагнітыўныя трэніроўкі, напрыклад існую праграма, у якой вы на хуткасць вызначаецце радасныя твары сярод сумных і нэутральных. Пры вядзеніні дзёньніка важна съядома мяніць свой стыль апісанья і факусавацца на станоўчых аспектах таго, што адбываеца. Пасправуйце пару дзён «пазітыўнай дыеты», калі вы глядзіце, чытаеце, думаеце толькі пазітыўныя рэчы і падзеі.

Гумар і съмех — гэта выдатныя спосабы рэляксацыі і зыніжэння стрэсу, а здолнасць пасъмяняцца з сябе — важная ўмова здароўя і практык здароўя, таму часцей жартуйце, съмейцеся, глядзіце больш камедый і чытайце вясёлыя кнігі.

У даследаваньні прагляд камедый і фільмаў жахаў прывёў да розніцы ў 50% у ступені пашырэння сасудаў: гумар паляпшае аслабленыне съценак артэрыяў. Таксама съмех спрыяле выдзяленню бэта-эндарфінаў, зыніжае боль, марке-



Гумар

ры запаленяния. Яшчэ ў 60-х гадах XX стагодзьдзя былі закладзеныя асновы гелотатэрапіі — тэрапіі съмехам, а цяпер карыстаецца папулярнасцю такі кірунак, як ёга съмеху.

Калі эўрапейцы ўпершыню ўзяліся за наукае вывучэньне ўсходніх практык, то яны былі зьбітыя з панталыку тым, што тыбецкія будысты ўвесе час жартавалі зь іх. Эўрапейцы спрабавалі настойваць на сур'ёзнасці, але ім патлумачылі, што пачуцьцё гумару — гэта абавязковая ўмова разумення складаных мэдытатыўных практык. І сённяня можна ўбачыць, як людзі «вельмі сур'ёзна» мэдытауюць або займаюцца здаровым харчаваньнем, што прыкметна павышае рызыку артарэксіі.

Як звязаныя гумар і ўсьвядомленасць? Абодва яны патрабуюць разгляду сітуацыі збоку, погляд мэта-назіральніка. А гэта магчыма пры актыўнай прэфронтальнай кары і пасавай зывіліне, што ўжо гаворыць пра здароўе і зыніжэнне стрэсу. Калі вам ня съмешна ані каліўца, то вы не ўсьвядомлены ў гэтай сітуацыі ні на грам.

Мы часта съмляёмся без нагоды, і гэта абсолютна нармальна, бо толькі 10% съмеху выкліканы жартамі.

Цікава, што гумар пры старэнні і нэўрадэгенэратаўных захворваннях часта мяніеца самым першым, як складаная мазгавая функцыя. Таму зъмена пачуцьця гумару можа быць трывожным сымптомам.

Съмех расслабляе. Яшчэ філёзаф Імануіл Кант прыкметіў: «Съмех ёсьць афэкт ад раптоўнага пераутварэння напружанага чаканя ў нішто». Съмех робіць страшнае нястрашным. Таму многія людзі панічна баяцца съмеху, баючыся, што съмех пазбавіць іх «аўтарытэту». Для жанчынаў пачуцьцё гумару зъяўляеца важным крытэрам выбару партнёра. Съмех у пары дазваляе партнёрам хутчэй здыматць напружаныне пасяля цяжкіх падзеяў, і ў цэлым сумеснае жыццё такой пары звычайна працягваецца даўжэй. Съмех збліжае — гэта выдатная разрадка сітуацыі і сацыяльная эмоцыя, якая гуртуе людзей незалежна ад таго, ці быў жарт съмешны.

Съмех — гэта рэальны індыкатар блізкасці.

**Съмех карысны для здароўя.** Ён зьніжае ўзровень картызолу, паліпшае імунную функцыю, падаўжае жыцьцё як здаровым, так і хворым. Згодна з дасьледаваннямі, съмяротнасць сярод хворых, якія маюць добрае пачуцьшё гумару, ніжэйшая на 31 %.

У дасьледаваннях паказана, што съмех паліпшае адчувальнасць да інсуліну: дыябэтыкі і здаровыя людзі елі, а затым сядзелі на нуднай лекцыі ці на камэдыйным шоў. Пасля шоў нават у дыябэтыкаў уздым цукру быў мінімальны ў параўнанні з тымі, хто слухаў лекцыю. У іншай працы паказана спрыяльны ўплыў съмеху на рэнін-ангіятэнзінавую систэму: съмех зьніжае рэнін плазмы.

!  
З узростам мы съмяёмся ўсё менш: дзіця съмлецца ў 20 разоў больш за дарослага. Страна гумару гаворыць пра непамысныя зьмены асобы. Зьмена пачуцьця гумару — прыкмета шматлікіх парушэнняў, напрыклад старэння.

**Съмех дапамагае вучыцца.** Навукоўцы ўстановілі, што дзеці, якіх съмашылі, лепш навучаюцца, а дзеці, якія не рэагуюць на жарты, навучаюцца горш. Студэнты больш эфектыўна запаміналі матэрыялы, калі выкладчыкі расказвалі нешта съмешнае, звязанае з тэмай урока. Калі я выкладаў у мэдуніверсітэце, то таксама актыўна выкарыстоўваў гэты прыём.

### Кагнітыўная гнуткасць

Калі мы ўспрымаем сябе ў сітуацыі стрэсу як цвёрды камень, на якім расце ноша, то адчуваєм, што можам трэснуць і рассыпацца, калі нагрузкa стане крытычнай. Так і бура можа з коранем вырваць магутны дуб, а вось гнуткая вярба прыгнецца да зямлі і выжыве. Калі перапаліць сталь, яна стане вельмі крохкай!



Гнуткасць забяспечвае нам запас трываласці і лепши кантроль над сваімі рэакцыямі. Пры стрэсе нам вельмі часта шкодзіць зацыкленасць. Мы можам шматкроць пракручваць траўмавальную сітуацыю або фіксавацца толькі на адным яе аспекте, выпус-

каючы з-пад увагі ўсё астатніе. Павелічэнне кагнітыўнай гнуткасці, г. зн. здольнасці пераключацца між сітуацыямі, — важны і карысны навык.

Мазгавой структурай, якая забяспечвае гнуткасць, з'яўляецца зывіліна поясу, перадусім пярэдняя яе частка. Гэта наша своеасаблівая каробка перадач мозгу, яна асабліва актыўная тады, калі для рашэння задачы патрабуеца прыклады разумовае намаганье або сканцэнтравацца, калі трэба пераключаць увагу з аднаго аб'екта на іншы, з адной думкі на іншую, бачыць розныя варыянты, правільна спраўляцца з пераменамі.

Кагнітыўная гнуткасць забяспечвае адначасовае абдумванье мноства бакоў зьявы, бачаныне вялікай колькасці розных аспектаў сітуацыі, дапамагае зьмене ўстаноўкі і разуменю разнастайных варыянтаў дзеяньня. Калі ў чалавека нізкая кагнітыўная гнуткасць, то ён зацыклены на сваіх проблемах, у яго скільнасць да абсесіўнай кампульсіўных паводзінаў і працяглага ўтримання траўмы ўнутры сябе, яму складана мяняцца і дамаўляцца з людзьмі.

Пастаянная дрэнныя думкі пагаршаюць настрой, дрэнны настрой вядзе да пазъбягання патрэбных дзеяньняў, падае вера ў сябе, дрэнных думак становіцца яшчэ больш — і гэта далей па коле. Або дрэнныя думкі прыводзяць да дрэннай ацэнкі іншых людзей, гэта пагаршае ўзаемадзеяньне, людзі рэагуюць нэгатыўна, што прыводзіць да яшчэ горшага іх ацэнвання — і зноў па коле. Такіх сітуацый можа быць шмат, калі ня ўмець пераключацца.

Для павышэння кагнітыўнай гнуткасці важна ўмець адцягвацца, практыкаць выпісванье думак, прывучаць мозг да пастаяннага пошуку розных варыянтаў і опций, новых ідэй — чым больш, тым лепш. Напрыклад, як з пункта А трапіць у пункт Б максімальна вялікай колькасцю спосабаў? Дапамагаюць павысіць гнуткасць камунікацыя і выслухоўванье розных пунктаў гледжання. Карысна пасьмяяцца з сябе, давесці сітуацыю да абсурду, каб яна вас адпусцила. Паспрабуйце рэфрэймінг сітуацыі: як бы да яе паставіліся іншыя людзі, як бы вы зрабілі праз 5, 20, 40 гадоў і да т. п. Пэрыядычна выкідайце лішнія і наводзіце парадак — гэта таксама карысна для гнуткасці.

! Практыкуйце спантаннасьць — станцуйце, схадзіце ў новае месца, зрабіце што-небудзь незвычайнае. Альтруізм, суперажыванье, дзеяньні ў інтэрэсах іншых, клопат пра іншых дапамагае стаць больш гнуткім, бо зацыкленасьць на сваіх асабістых перажываньях робіць нас менш гнуткімі.

### Шанцунак

Кожны дзень па ўсім съвеце людзі пачынаюць мнства праектаў, але толькі малая частка зь іх становіцца пасьпяховымі. Гэта здаецца дзіўным, бо вакол нас мнства пасьпяховых бізнесаў, якія, як бачыцца збоку, можна лёгка ўзяць і скапіяваць, шмат гатовых сакрэтаў посыпеху, шмат схемаў, плянаў і стратэгій — бяры і рабі. Чаму ж гэта не працуе? Адказ заключаецца ў асаблівасцях працы мозгу прыдакаў і няўдакаў. Тоё, як працуе вашая зывліна поясу, упłyвае на пасьпяховасць і шанцунак, незалежна ад уздоўжні адукцыі, матывацый або старставага капіталу.

*Прафэсар Рычард Вайсман на працягу шматлікіх гадоў вывучаў, як працуе мозг людзей, якія лічаць сябе прыдакамі і няўдакамі. Напрыклад, ён раздаваў паддос্লедным газету і прасіў іх падлічыць колькасць фатаграфій у ёй. На другой старонцы газеты было вялікім літарамі надрукавана, што ў газэце 43 фатаграфій, можна далей не чытаць. У іншых досьледах устаўлялі надпіс: "Калі вы гэта чытаеце, то скажыце эксперыментаторам, і атрымаеце 250 фунтаў". Прыйдакі заўважалі гэтыя надпісы, спыняліся і атрымлівалі сумы грошай, а вось няўдакі працягвалі лічыць усе фатаграфіі да самага канца газеты і прапускалі фінансавую прапанову.*

Фактар посыпеху звязаны з тым, што ўдачлівия людзі маюць нашмат шырэйшы фокус увагі і не зацыкліваюцца на бягучым заданні. Гэта дазваляе ім быць гнуткімі, хутка перабудоўвацца і аптымальным чынам выкарыстаць наяўныя рэсурсы. Удачлівия людзі часцей імкнуцца да навызначанасці і з задавальненнем спрабуюць новае і нязвыклае, пашыраюць сваё камунікатыўнае кола. Цікава, але прыйдакі і пасьпяховыя людзі часцей, чым няўдакі, памыляюцца, але вельмі хутка аднаўляюцца пасля памылак. У няўдакаў фокус увагі вельмі вузкі, яны ігнаруюць і не заўважаюць нічога, акрамя іх бягучага задання. Такая фіксация робіць іх

трывожнымі, зацыкленымі, мэтай іх дзеяньня ў становіцца пазъбяганье памылак. Яны пагарджаюць альтэрнатыўнымі магчымасцямі і ня могуць змяніць свае паводзіны, адмаўляюцца ад усяго нязвыклага, звужаюць круг знаёмстваў, выбіраючы "стабільнасьць", "быць як усё" і "што ж скажуць людзі?".

! Няўдакі шукаюць "ідэальнае" рашэнне, нейкі "цуд", сакрэт ад гуру, што будзе здольны вырашыць адразу ўсе іх праблемы за адзін падыход.

Калі чарговы рэцэпт не спрацоўвае, няўдака ня робіць высноў, а проста пераключаецца на іншы "рэцэпт посыпеху". Падобная канітэўная памылка называецца «памылкай выжылага» і тлумачыць, чаму не працуе чужыя сакрэты посыпеху.

### Як зрабіць свой разум гнуткім?

Важна дэталёва разгледзець усе ідэі, спосабы, у тым ліку тыя, якія вам не падабаюцца. Калі вы адчуваеце, што зацыкліваецеся на нечым, важна своечасова пераключыцца, адпачыць. Практыкуйце шматварыятыўнасць і стымулуйце креатыўнасць: заўсёды майце альтэрнатыўныя спосабы дасягнення мэты.

*Празъмерныя стараныні пагаршаюць вашую эфэктыўнасць. Закон оптымуму матывацыі Еркса-Додсана вястуе, што найлепшыя вынікі дасягаюцца пры сярэднім уздоўні матывацыі. Пры гэтым чым складанейшая вашая задача, тым ніжэйши ўзровень матывацыі патрэбны для прадуктыўнасці. Г.зн. высокая матывацыя і напруга дапамогуць вам хутчэй выканыць канаву, але ані не дапамогуць палепшиць працу кампаніі. Гумар, абсурдызацыя, парадокс, гульня і спантаннасць дапамогуць вам стаць лягчэйшымі і спросіць жыцьцё.*

Як і любая іншая зъмена, паляпшэнне канітэўнае гнуткасці пачынаецца з усьведамлення праблемы. Як толькі мы перастанем ваяваць з рэальнасцю, яна разгорне перад намі велізарную прастору магчымасцяў. Трэба расплюшчыць вочы, каб убачыць дары рэальнасці. І чым гнутчэйшы наш мозг, тым лягчэй нам да іх дацягнуцца.

Займайцеся творчасцю! Дасыльданыні паказваюць, што многія праявы спантаннасці, такія як экспрэсіўнае пісьмо, музыка, танец і арт-тэрапія паляпшаюць агульны стан чалавека, павышаюць стрэсавы стойлівасць.

васьць, зыніжаюць узровень картызолу. Арт-тэрапію хоць і разглядаюць як “сублімацыю”, мне здаецца, лепш успрымаць гэтую мэтыку як разнавід пошукаў актыўнасці.

*Арт-тэрапія — выдатны неканкурэнтны від дзеянасці, які павышае актыўнасць зывіліны поясу, які зыніжае румінацыю. Ён паляпшае канцэнтрацыю ўвагі, дапамагае вырашыць унутрыасобасныя канфлікты і зъмяніць звыклыя паводзінныя стэрэатыпы.*



Творчасць

Пры стрэсе выбар невялікі: альбо вывучаная бездапаможнасць, альбо пошукавая актыўнасць. Усё, што стымулюе новыя віды дзеянасці, карыснае. Галоўнае — ня блытаць спантаннасць і творчасць з імпульсіўнасцю і няўстойлівасцю ўвагі, гэта зусім розныя працэсы. Часта можна ўбачыць, што дэфіцыт увагі і гіпэрактыўнасць успрымаюцца як “творчыя імпульсы”, але гэта ня так.

Сачынен্�не, малывањне, ігра на інструмэнтах — усё працуе выдатна, нават калі ў вас “пасрэдны” ўзровень. Таму, калі адчуваеце стрэс, займіцся творчасцю ці выявіце спантаннасць любым са спосабаў. Дастаткова 45 хвілінаў творчасці, каб прыкметна зынізіць узровень картызолу.

*Нам зь дзецімі цяпер лепш за ўсё пасуе драма — экспрэсіўнае разыгрыванье роляў і сюжэтаў, ад коцікаў да трансформэраў.*

### Пытаныні і заданыні

1. Патрэніруйцеся аптымістычна реагаваць на сытуацыі, як удалыя, так і нядадыя. Спытайце сябе, што б падумаў аптыміст, ацэніваючы пастаянства, універсалістичнасць, персаналізацыю проблемы.

2. Калі вы пачынаеце зацыклівацца на проблеме — адцягвайцеся. Што эфектыўна пераключыць вашу ўвагу? Планка? Тэтрыс?

3. Заплянуйце дзень съмехатэрапіі. Якія жарты, камэдыі, комікі і шоў съмяшаць вас мацней за ўсё?

### 9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці. Вагус і аксытацын

Калі я вяду курс «Стрэсаўстойлівасць», я цытую Айнштэйна, які казаў, што «немагчыма вырашыць праблему на tym жа ўзроўні, на якім яна ўзынікла». Для таго каб даць рады стрэсу, можна падысьці «зьверху», праз псыхічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці, якія мы разабралі. Але можна падысьці і «зьнізу», узьдзейнічаючи на цела. Аптымальна, вядома, спалучаць гэтые падыходы.

Часыцяком, калі мы ня можам вырашыць праблему проста, то выкарыстоўаем зрушаную актыўнасць, успомніце, напрыклад, сцэну з начной колкаю дроваў у фільме «Утаймаваныне свавольніка».

Зрушаная актыўнасць узынікае, калі ёсьць магутная матывація штосьці зрабіць, але ўмовы не дазваляюць, ці калі ёсьць некалькі супяречлівых матывацый, і абраць дзеяньяне цяжка. Часта зрушаная актыўнасць узынікае ў новай сытуацыі, калі няма гатовага рагшэння, і часыцей за ўсё такое дзеяньяне будзе біялягічна не мэтазгоднае. Жывёлы пры стрэсе могуць імітаваць засынаныне, другія пачынаюць мышца, трэція пазяхаць — г. зн. дзеянічаць «зрушана», не па сытуацыі.

Людзі таксама праяўляюць сябе парознаму: мы чухаем галаву, трymаемся за падбародзьдзе, круцім пярсыцёнак, мыем і без таго чыстыя паверхні, выцягваем вусны, грызём аловак. Часам паступаем зусім дзіўна: зрываемся на іншых людзях, увязваемся ў чужбыя справы і да т. п. Такая рэакцыя не вырашае праблему, але дапамагае нам «зрабіць паўзу», палегчыць сымптомы стрэсу, а пры стрэсе любая актыўнасць лепш, чым проста ляжаць на канапе.

!  
Калі стрэс высокі, а зрабіць нічога нельга, звярніце сваю ўвагу на цела.

Як мы ўжо з вамі ведаем, сымпатычная нэрвовая сістэма адказвае за стрэсавую рэакцыю, а парасымпатычная за зыніжэнне стрэсу, гэта пэдаль тормазу стрэсавай рэакцыі.

Актывацыя парасымпатычнай сістэмы вядзе да зыніжэння пульсу, ціску, пачырванення скury, да паляпшэння страваванія і да т. п. І тут добра працуець вагус (блукальны нэрв) і гармон аксытацын. Аксыта-

цын стымулюе тонус вагуса, таму для зрученасыці мы будзем разглядаць «вагусныя» і «аксигтацынавыя» спосабы стымуляцыі разам.

### Роля аксигтацыну

Аксигтацын, апроч іншых сваіх уласьцівасцяў, яшчэ і антыстрэсавы гармон. Ён выклікае пачуцьцё задавальненіня, зыніжэніне трывогі і пачуцьцё спакою, павялічвае давер і зыніжае страх. Яшчэ аксигтацын зыніжае апэтыт і амалоджвае цягліцы.

*Дзеяньне аксигтацыну мае гендэрную розніцу. Калі мужчына кажа «адчапіся ад мяне — у мяне стрэс», то жанчына — «пагавары са мной — у мяне стрэс». Мужчынам павышэніне тэстастэрону дапамагае лягчай перадолець стрэс, а аксигтацын можа яшчэ ніжэй апусціць узровень тэстастэрону. А вось у жанчыну аксигтацын пры стрэсе працуе ідэальна.*



Аксигтацын

Аксигтацын стымулюеца пры любых спосабах сацыяльнага “аб’яднанія”, калі мы адчуваем сувязь з кім-небудзь. Нават бескантактавыя спосабы, такія як пачуцьцё прыналежнасці да нечага, позірк у очы і кампліменты, павялічваюць выдзяленіне аксигтацыну. Асабліва магутна выклікаюць выкід аксигтацыну маленькія дзеци — узынікае замілаваньне і расслабленіне.

Большасыць цялесных спосабаў рэляксацыі так ці інакш упłyваюць на актыўнасць парасымпатыйнай нэрвовай систэмы. Галоўным нэрвам парасымпатыйнай систэмы зьяўляеца вагус, які злучае ўнутраныя органы і мозг, нясе інфармацыю пра стан цела.

### Роля вагуса

Актыўнасць вагуса вызначаеца яго тонусам, які паказвае, наколькі хутка наша цела можа пераходзіць са стану стрэсу ў расслаблены стан. Чым ніжэйшы тонус вагуса, тым складаней нам расслабляцца і тым мацней стрэс дзейнічае на наша цела, павялічваючы рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябету і атлусьценія, узроўню запаленія і інш. Нармальны тонус вагуса звязаны

зь лепшым псыхічным і фізычным здароўем, рэурсам адаптациі да вонкавых абставінаў..

Проста зараз зрабіце просты досьлед. На бярыце ракавіну халоднай вады (можна кінучу крыху лёду), памерайце свой пульс. Затым глыбока ўдыхніце і пагрузіце твар. Памерайце пульс зноў — ён прыкметна запаваліўся, а вы супакоіліся. Гэта старажытны ныральны рэфлекс, які працуе праз блукальны нэрв, які актывуе парасымпатыйную антыстрэсавую систэму.

Існуе некалькі гіпотэзаў аб уплыве вагуса на здароўе. Тэорыя Тэера кажа, што вагус упłyвае на стрэсавы лівасьць і эмацыйны стан і можа вызначаць працягласць жыцця і сярэдні IQ. Тэорыя Трейсі вястуе, што вагус прыгнятае систэмнае хранічнае запаленіне і тым самым карысны. Мэдыятарам парасымпатыйнай систэмы зьяўляеца ацэтылхалін, які можа зыніжаць узровень запаленія і рызыку многіх захворваньняў, ад дэпрэсіі да аўтамунных.

Алькаліды, якія ўтрымліваюцца ў пасыльнавых (перац, таматы, баклажаны і інш.), стымулююць тонус вагуса і зыніжаюць узровень запаленія ў арганізме. Алькаліды з пасыльнавых падобныя па ўзьдзеяніні на нікатынам. Навукоўцы ўсталявалі, што нікатын зыніжае рызыку хваробы Паркінсана, памяншае праявы дэфіциту ўвагі і гіпэрактывнасці, а таксама частасць і выяўленасць сымптомаў шэрагу аўтамунных хваробаў. Узьдзеяніне нікатыну на дафамінавыя рэцептары, якія гінуць пры хваробе Паркінсана, даведзенае як для людзей, так і для жывёл. Кожная порцыя пасыльнавых на 31% можа зыніжаць рызыку хваробы Паркінсана. Наймацнейшы ахоўны эфект назіраецца ў салодкага перцу: хто есьць перцы пяць разоў на тыдзень, захворвае на 50% радзей, чым тыя, хто ўжывае іх менш разу на тыдзень.

Тонус вагуса ўпłyвае і на нашыя сацыяльныя паводзіны: чым больш у нас сацыяльных контактаў, чым больш пазітыву ў камунікацыі, тым вышэйшы тонус вагуса. А чым вышэйшы тонус, тым больш мы маем камунікуем, — узынікае чарговае замкнёнае кола. Нізкі тонус вагуса звязаны з кепскім настроем і пачуцьцём адзіноты. Вызначыць тонус вагуса можна, напрыклад, ацэніваючы ўзровень дыхальнай арытміі — гэта невялікае павышэніе пульсу пры ўдыху і зыніжэніне на выдыху. Зручнейшым зьяўляеца вымярэніе тонусу вагуса праз варыябелнасць пульсу, што даступна ў шматлікіх праграмах.

мах. Чым больш у нас сацыяльных контактаў, тым вышэйшы тонус вагуса. Нізкі тонус вагуса звязаны з кепскім настроем і адчувањнем самоты.



**Сацыяльныя рэсурсы.** У адным з дасьледаваньняў навукоўцы раілі кожны дзень запісваць трох сацыяльных контакты і ацэньваць іх, згаджаючыся ці абвяргаючы съцверджаныні: “я адчуваў гармонію з гэтым чалавекам пры камунікацыі” і “я адчуваў блізкасць з гэтым чалавекам пры камунікацыі”. А таксама ім раілі ацэньваць па пяцібалльнай шкале ўзоровенія становішчаў (удзячнасць, надзея, натхненіе, радасць, цікавасць, любоў, гонар, спакой, зьдзіўленіе, пашанота) і адмоўных эмоцый (злосць, нуда, агіда, пагарда, зъянтэжанасць, страх, віна, нянявісьць, смутак, сорам) з падлікам сярэдніх значэнняў. Высьветлілася, што эмацыйная ўсьвядомленасць, то бок здольнасць разబірацца ў сваіх эмоціях, прыкметна павялічвае тонус вагуса. Падрабязна пра ўсьвядомленасць пагаворым у наступным разыдзеле. У дасьледаваньнях устаноўлена, што рэгулярная мэдытацыя дабрыні ѹ любові павышае тонус вагуса. Таму гадуйце ѹ сабе пачуцьці любові, добразычлівасці, спагады да навакольных — гэта карысна і вам.

Камплімэнты, абдымкі, заходжаныне ѹ бяспечным асяродзьдзі, погляд вочы ѹ вочы, пацалункі, абдымкі, сэкс. Паціскаць можна і цацкі, і хатніх жывёл, а можна і паплакаць — гэта таксама актывуе вагус. Пацалунак ня меншы за 6 сэкундаў, абдымкі ня

меншыя за 20 сэкундаў будуть найболей карысныя.

### Рэгулярная фізычная актыўнасць

Рухальная актыўнасць імітуе натуральны эвалюцыйны мэханізм «бі-бяжы» і дапамагае прыбраць лішнія глюкозу і тлушчы, якія цыркулююць у крываі. Для спартоўцаў і аматараў харектэрны высокі тонус вагуса. Цяглічная актыўнасць павышае ўзоровень нэўратрафічнага чынніка BDNF, што павышае нэўраплястычнасць і нашыя шанцы супрацьстаяць стрэсу, раззвіваць новыя навыкі. На гэта лепш за ўсё працуецца аэробныя практикаваныні з 60–70 % узмацненнем рытму сэрца ня менш за 30 хвілінаў. Зрэшты, пасуе і кароткая інтэнсіўная нагрузкa: трэх хвіліны спрынту на 20 % павялічваюць кагнітывную здольнасці. Наагул скаккі, спонтанная актыўнасць і танцы паднімаюць BDNF нашмат мацней у параўнаньні з фітнэсам.

### Цяглічны тонус

Пры стрэсе назіраецца ўзмацненіне цяглічнага тонусу, а такі стан заціснутасці некамфортны. Цяглічныя рэляксацыі і расцяжкі могуць дапамагчы з гэтым.

Напрыклад, прагрэсіўная цяглічная рэляксацыя, дзе выкарыстоўваецца напруга цягліц, якую затым прыводзіць да іх паслабленія. Пасълядоўнасць такая: напружваем ручыцы і перадплечы (трэба моцна сціснуць кулакі, паклаўшы вялікія пальцы зьверху), верхнія цягліцы рук (уціснуць локці ў сцінку крэсла або стол), твар (падняць бровы, заплюшчыць вочы, наморшчыць нос, зрабіць усьмешку з апушчанымі куточкамі вуснаў), шыю (уціснуць падбародак у вобласць адамава яблыка), тулава (адвесці лапаткі назад і моцна прагнуць сціну), ногі (падняцьверх і напружыць, пальцы ў падлогу, затым тое ж самае, але пальцы ў столь). У кожным сціску затрымайцесь на некалькі удахаў, а затым зрабіце павольны выдых, расслабляючы цягліцы.

Таксама фізычная актыўнасць павялічвае тонус вагуса, змяншае пульс супакою. Чым больш вы трэніраваныя, тым больш стрэсаўстойлівія. А акрамя гэтага, фізычная актыўнасць — гэта найлепшы спосаб завяршэння стрэсавай рэакцыі і яе наступстваў. Бо для нашага цела любы стрэс — гэта фізычная актыўнасць, “бі або бяжы”.



Фізычна актыўнасць

## Аўтагенная трэніроўка

Гэта прости і эфектыўны спосаб рэляксацыі, заснаваны на візуалізацыі. Пачынаючы з ручыцаў і ступакоў, далей рухаючыся па ўсім целе, мы па чарзе ўяўляем у іх «цяжар» — на расслабленыне цяглічнага тонусу, і «цяпло» — на пашырэныне сасудаў скурнага покрыва. Візуалізацыя прахалоды на лобе можа дапамагчы ў аслабленыні галаўнога болю.

## Дыхальныя практикі

Пры стрэсе ў нас запускаецца мэханізм пачашчэння дыханья. Гэта адаптыўны мэханізм, гатоўнасць арганізма да «бегчы-біцца». У чым фізіялягічны мэханізм гэтай зъявы? Гіпэрвэнтыляцыя — гэта прыстасоўальны эвалюцыйны стрэсавы мэханізм. Прыйдзеннем  $\text{CO}_2$  павялічваецца ўзоровень ўнутрыклетковага кальцыю. Гэта актывуе скарачальныя ўласцівасці ўсіх цяглічных тканак, узмачняе цяглічную напругу, павялічвае адчувальнасць рэцэптараў да адреналіну. Таму павольнае дыханье реальна расслабляе, зъніжаючы цяглічны тонус і адчувальнасць да адреналіну.



Дыхальныя практикі

*Гіпэрвэнтыляцыя вядзе да павелічэння скарачальнай актыўнасці і шкілетных цягліцаў, і гладкіх цягліцаў сасудаў. Але самае важнае — гэта вымываныне вуглякілага газу з крыва, што прыводзіць да звужэння крываносных сасудаў у галаўным мозгу і выклікае зъніжэнне крывацёку. Гэта можа прыводзіць да галавакружэння, звужэння прытомнасці, зъніжэння ўвагі, паколваньня, здрэнцвеньня, спазмаў, часам выяўляеца як адчуваньне здушваньня ў грудзях, як ком у горле і да т. п.*

Спакойнае мернае глыбокое дыханье зъніжае актыўнасць сымпатыйнай стрэсавай систэмы і павышае актыўнасць парасымпатыйнай, стымулюе блукальны нэрв і запавльвае частасць сардэчных скарачэнняў.

Для расслабляльнага дыханьня патрэбныя: кароткі ўдых, доўгі выдых (у некалькі разоў даўжэйшы за ўдых), глыбокое павольнае дыяфрагмальнае дыханье, затрымкі на выдыху ў межах камфорту. Можна лічыць пра сябе, напрыклад ўдых на 4 лікі, выдых на 8 лікаў, затрымка на выдыху на 6 лікаў. Такое “ўсьвядомлене дыханьне” на лік дапамагае пры шматлікіх захворваньнях, паляпшае сон, зънікае ціск, паляпшае ўвагу.

Пры неабходнасці скарыстайцеся праграмамі для дыханьня — іх цяпер мноства, і трymайце абрэзок праграмы на галоўным экране смартфона, так вам будзе прасыцей згадаць пра неабходнасць “падыхаць”.

## Электрастымуляцыя вагуса

Апошнім часам атрымала распаўсюджваныне празкурная стымуляцыя вагуса простирамі прыборамі, у тым ліку і для хатняга выкарыстаньня. Яна прызначаная для баравацьбы зь мігрэнню, дэпрэсіяй (уключаючы працяглу, цяжкую, устойлівую да антыдэпрэсантаў), эпілепсіяй, экспэрымэнтальна выкарыстоўваецца як частка супрацьзапаленчай і антыстрэсавай тэрапіі.

Прапрацоўка мяккіх тканак. Людзі здавендаўна практикавалі лазні, водныя працэдуры, масаж як спосабы палепшыць сваё здароўе і самаадчуваньне. Практична ўсе падыходы, накіраваныя на цягліцы і скру, надкосыніцу, карысныя пры стрэсе, стымулююць тонус вагуса і выдзяленыне аксытатыну. Гэта стараннае расціраныне цела ручніком або шчоткай для цела, прапрацоўка валікам мяккіх тканак, усе віды масажаў, акупунктура, расчэсваныне валасоў, касметалігічныя працэдуры і СПА.



Цялесныя практикі

*Малты выкарыстоўваюць грумінг — расчэсваныне — як спосаб зъніжэння стрэсу і паляпшэння сацыяльных сувязяў.*

*Пацалунак не меней за шэсць сэкундаў, абдымкі не меней за 20 сэкундаў будуць найболей карысныя.*

**Харчаваньне.** Частае дробавае харчаваньне, вялікая колькасць бялку і цукру, лішак высокаглікемічных вугляводаў стымулююць mTOR і спрыяюць павелічэнню актыўнасці сымпатычнай систэмы. Таму цалкам можна сказаць, што “ты такі нэрвовы празь мяса”. Дбайнае перажоўваньне, нізкая ўдзельная шчыльнасць ежы (агародніна, зеляніна), ежа ў сямейным або саброўскім коле, рэгулярны фастынг, адсутнасць перакусаў, вялікая доля тлуштай ежы спрыяюць паляпшэнню тонусу вагуса.

*Ёсьць зьвесткі, што даданье амэга-3, цынку, лакта- і біфідабактерій, пра- і прэбіётыкаў можа таксама дапамагаць.*

**Загрызіце свой стрэс!** На курсе, прысьвечаным харчаванью, я шмат рассказываю пра важнасць жаваньня, на стрэсаўстойлівасць гэты працэс таксама ўплывае. Жаваньне зьяўляецца дзейснай стрэсавай копінг-стратэгіі, а пры лішку стрэсу часта назіраецца бруксізм — скрыгат зубамі ў съне, які павялічвае рызыку карыесу ды іншых проблемаў. Да съледаваньні паказываюць, што жаваньне зьніжае ўзровень выдзялення норадрэналіну ў мігдаліне, узроўні АКТГ і картызолу, таксама зьніжае актыўнасць стрэсавай восі, дзейнічаючы праз картызолавыя рэцептары ў гіпакампе, і кагнітыўны дэфіцыт, выкліканы стрэсавым пашкоджаньнем гіпакампа.

Чым больш інтэнсіўнае жаваньне, тым больш прыкметна зьніжаецца ўзровень картызолу і адрэналіну: хуткае жаваньне зьніжае ўзровень картызолу на 26 % за 20 хвілінай. Што жаваць? Аптымальна гэта цвёрдая ежа, напрыклад, морква ці яблык, — усе вынікі можна перанесьці й на жуйку.

**Завядзіце сабаку.** Наяўнасць хатніх жывёлаў мае куды больш дадатных, чым адмоўных аспектаў. Мы можам казаць нават пра PAT, або Pets As Therapy, дзе фэлінатэрапія — лячэнне коткамі, а каністатэрапія — лячэнне сабакамі. Сацыяльнае ўзьдзеяньне звязанае з тым, што хатнія жывёлы стымулююць камунікацыю, клопат, цялесныя кантакты, і гэта станоўча ўплывае на стрэсаўстойлівасць. Так, рызыка інфаркту ва ўладальнікаў катоў на 30 % меншая, чым у тых, хто жыве бяз хатніх жывёл. Сабакі таксама становічы ўплываюць як на зьніжэнне рызыкі

кардэчна-сасудзістых захворваньняў, так і на артэрыйальны ціск і нават на ліпідны профіль крэви.



**Дастаткова некалькіх хвілінаў камунікацыі паміж гаспадаром і сабакам для зьніжэння ўзроўню картызолу — і ў сабакі, дарэчы, таксама.**

## Пытаныні і заданыні

1. Схадзіце на масаж.
2. Паспрабуйце дыхальныя практикі — яны вельмі эфектыўныя і дзейнічаюць хутка. Усталюйце на тэлефон «дыхальную» праграму.
3. Пры стрэсе купіце моркву сярэдніх памераў і старанна яе згрызіце. Палягчэла?



Антыстрэсавы  
рэжым



Распазнаваць  
зынслененне



Аднаўлененне



Плянаванне



Межы  
й буфэры



Пераключэнне



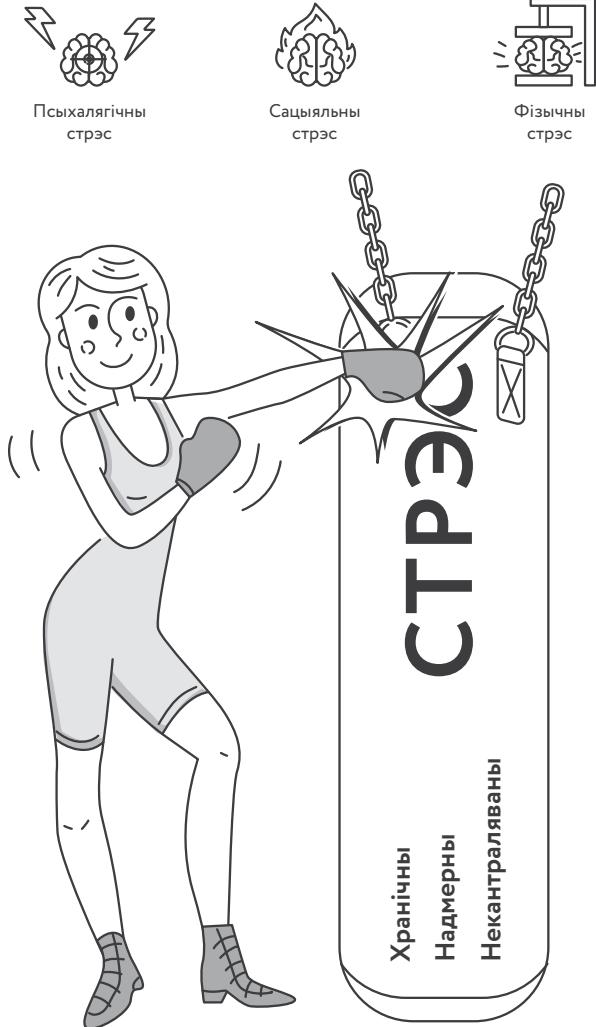
Разгружайце  
мозг



Кажыце «хне»



Ясныя  
прыярытэты



Цэнтральнаяя  
рэсурсы  
стрэсаўстойлівасці



Ацэнка стрэсару  
й рэакцыі



Копінг-стратэгіі



Аптымізм



Гумар



Кагнітыўная  
гнуткасць



Творчасць



Жыццеўстойлівасць  
→ Кантроль  
→ Выклік  
→ Уключанасць

Прэфронтальная  
кара



Нармальны мозг

Прэфронтальная  
кара



Мозг у стрэсе

Перэфериаческіе  
рэсурсы  
стрэсаўстойлівасці



Аксытатын



Блукальны нэрв



Фізычная актыўнасць



Дыхальныя практикі



Цялесныя практикі

Скарыстайце  
сілу стрэсу!

Добры стрэс

– Крыніца энэргіі

– Выклік

– Стымул для зъмен

– Гормезіс

– Посттраўматычны ўзрост

Сацыяльныя  
рэсурсы  
стрэсаўстойлівасці



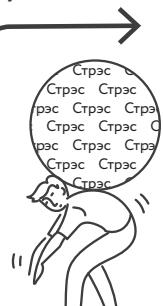
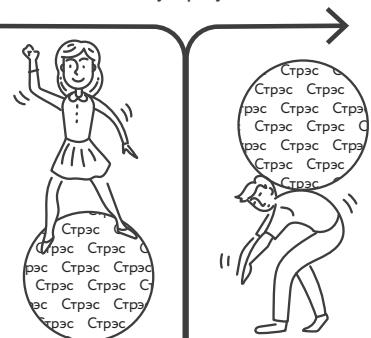
Сябры й калегі



Падтрымка



Дапамога



## УСЬВЯДОМЛЕНАСЬЦЬ

### 1. Спыніце свой разум

Для мяне ўсьвядомленасьць — гэта ня проста цікавая тэма, а пытаньне выжываньня і выратаваньня маіх нэрвовых клетак. Нядаўна добрая знаёмая спытала, як я спраўляюся з нэгатывам, які атрымліваю, напрыклад, мадэруючы камэнтары ў блогу. Часам я злуюся, але ўсьвядомленасьць дапамагае мне згадаць, што ўсё гэта таму, што я лічу сябе важным і абражаным. Тады нагадваю сабе, што я съмяротны скрураны мяшок з косткамі, і мой мозг стварае адно ілюзію важнасці. Мая рэакцыя — гэта абарона ілюзіі, агрэсія іншых — гэта спосаб абароны іх ілюзій, і яны пакутуюць ня менш за мяне. Агульнае паміж намі — пакута, і нас аб'ядноўвае тое, што мы ўсе хочам спыніць пакуты.

Спачуваючы іншым, я вызываюся ад злосці і зычу дабра. Праўда, ня ўсім — мабыць, я яшчэ не настолькі ўсьвядомлены. Раней я няўмела абыходзіцца з эмоцыямі, пакутаваў ад перападаў настрою, шукаў ухвалы, але ўсьвядомленасьць перамяніла ўсё на лепшае. У моманты, калі я адчуваў сябе дрэнна, лічыў і сябе, і іншых людзей дрэннымі, пры няўдачах абыходзіцца з сабой жорстка і са-  
макрытычна, часта падманваў сябе, адмаўляўся прымаць многія рэчы ў сабе і іншых, змагаўся супраць рэальнасці і доўга ня мог адпусciцца састарэлае, прыдумляў нерэалістычныя чаканыні і пакутаваў праз тое, што яны не ажыццяўляюцца. Усьвядомленасьць зъмяніла й гэта.

### Мэдытация

Мэдытация прыйшла ў маё жыццё рана. Яшчэ ў пятym класе, калі я хадзіў на заняткі каратэ, наш трэнер у пачатку і канцы трэніроўкі садзіў нас і прапаноўваў «засяродзіцца» на сваіх думках з заплюшчанымі вача-

мі, каб супакоіць іх. Тыя, хто гарбаваціўся ці адцягваўся, маглі атрымаць палкай па сьпіне, так што ў нас быў моцны стымул для пільнасці. З таго часу я памятаю незвычайнае пачуцьцё яснасці разуму, якое ўзынікала пры мэдытациі пасля актыўнай і жорсткай трэніроўкі. Затым я мэдытаваў пэрыядамі ў 8-10 класах, ва ўніверситетэце — асабліва ў тыя часы, калі было шмат пераменаў і разум рабіўся асабліва неспакойным.

Практыкую ўсьвядомленасьць у розных формах і цяпер. Яна дае мне, не пабаюся гэтага слова, спакой і шчасце. Толькі ўціхамірыўшы трывогу разуму, я пачынаю паўнавартасна жыць тут і цяпер — адэкватна рэагуючы на тое, што адбываецца, атрымліваючы задавальненне ад того, што побач, адчуваючы падзяку і ўдзячнасць за магчымасць займацца тым, што я раблю. Усьвядомленасьць дае мне сапраўдную свабоду ад чаканьняў у будучыні, ад трывог у мінулы, яна не чакае нічога ад мяне, а толькі прапануе атрымаць асалоду ад сапраўднага моманту і пражыць яго ярка і ўважліва. Кожная сэкунда нашага жыцця ўнікальная, і толькі ўвага дапамагае адчуць водар сьвежасці жыцця.



Пачаць можна прасьцей. Для атрыманьня карысці ад мэдытацыі ня трэба купляць фігурку Буды ці адразу зъяжджаць на працяглую віпласану. У гэтym разьдзеле мы з вамі разъбяромся ў базавых паняцьцах усьвядомленасці, даведаемся яе нэўрабіялягічныя мэханізмы, вывучым, як яна ўплывае на фізычнае і псыхічнае здароўe. Таксама разъбяром асноўныя кампанэнты ўсьвядомленасці, асвоім практичныя навыкі фармальнаі і нефармальнаі практикі – ад усьвядомленай хадзьбы да дыхальнаі мэдытацыі. Мне хочацца, каб мае слова не стваралі ў вас ілюзію разумення, а былі адно кіраўніцтвам да дзеяння. Бо ўсьвядомленасць – гэта перадусім практика, а ня гутарка, таму зразумець яе можна, толькі выконваючы практикаваньні і заданьні. Доўга апісваць яе – гэта як чытаць пра сэкс або танцы: адно множыць памылкі.

Як добра заўажыў адзін з практикаў пра ўсьвядомленасць: “Вельмі рэкамэндую практикаваць, але не магу сказаць, навошта”.

### АЧЫШЧЭНЬНЕ СВЯДОМАСЦІ

Бывае так, што ў чалавека ў галаве такія кепскія, цяжкія, брудныя і трывожныя думкі, што ён ня можа заставацца сам-насам з сабою. Тады ён зъбягае з реальнасці з дапамогай наркотыкаў усіх відаў, ад хімічных допінгаў да занурэння ў фантазіі і фанатычнага захаплення ідэямі. Многія кажуць, маўляў, я хачу “пашырыць ѿзяўданасць”, але гэта небяспечна разбурэннямі, бо съцены гэтыя – апорныя. Свядомасць, як месца знаходжання нашага Я, трэба не пакідаць ці пашыраць, а чысьціць.

Многія людзі так баяцца застасцца сам-насам са сваімі думкамі, ажно аддаюць перавагу ў дасыльдаваньнях удару электрычным токам, абы не адмаўляцца ад тэлефона. Пастаянная занятасць таксама можа быць толькі ўцёкамі ад реальнасці. Хочаце ацаніць реальнную якасць свайго жыцця? 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 пачынаецце размазваць яго, піць з гора або выкідаць адзеньне? Вы проста адціраеце пляму. Даглядайце ѿзяўданасць так, як вы мыеце валасы і чысьціце зубы. Эмачыйная гігіена і ўвага да сваіх думак – гэта

важная частка здароўя і аснова гарманічнага стану. Няхай ваш разум будзе прыемным домам, дзе хочацца жыць, дзе добра знаходзіцца ў цвярозым і ясным стане, дзе вы можаце быць сумленным самі з сабой і заставацца сам-насам з самымі глыбокімі сваімі думкамі, а ня бегчы ад іх.

### ПАВЫШЭНЬНЕ ЎЗРОЎНЮ УСЬВЯДОМЛЕНАСЦІ

Калі вам цяжка апісаць свае эмоцыі, вы ўвесь час адцягваеце, спрабуеце здушыць свае думкі, не заўважаеце свайго цела і адчуваючыя, адзначаеце складанаасці з канцэнтрацыяй, схільныя імпульсіўна рэагаваць на свае пачуцьці ці ўчынкі іншых людзей, часта ловіце сябе на дзеях і ўчынках на «аўтапілётце», забараняеце сабе думаць пра «няправільныя» рэчы, вам цяжка заўважаць адценіўні ў природзе і дэталі на працы, вы ўвесь час спрабуеце выправіць мінулае ці фантазіруеце аб будучыні, то ў вас, імаверна, нізкі ўзровень усьвядомленасці, і гэты разьдзел дапоможа вам яе падняць. Упэўнены, што ўсьвядомленасць – гэта адзін з самых важных “мяккіх навыкаў” для кожнага чалавека.



Усьвядомленасць робіць наш разум гнуткім, а гнуткасць карысная для здароўя, няхай гэта будзе мэтабалічная – лёгкае пераключэнне паміж тлушчамі і вугляводамі, фізычнае – добрая расцяжка, або кагнітыўная – гаворка пра адаптыўнасць.

Для захавання псыхічнага здароўя важна ўмець хутка і лёгка пераключацца з адной думкі на іншую, своечасова мяняць свае падзвіны. Пры хранічным стрэсе ўсьвядомленасць зъмяншаецца і людзі становяцца кагнітыўна «цвёрдымі». Няўменьне своечасова адпачыць, паклапаціцца пра сябе, распазнаць праблему – усё гэта прыводзіць да выгарання і трывожнасці. Людзей мардуне ня столькі сам стрэс, колькі іх кагнітыўная жорсткасць. Практика ўсьвядомленасці павялічвае і вашу гнуткасць, і адаптыўнасць да зъменаў.

У працэсе эвалюцыі мы адаптаваліся да пастаянных пераменаў дзейнасці: цыркадныя рytмы, цыклі актыўнасці, харчовыя вокны і шматлікі іншае. Таму так важна правільна балансаваць паміж працаваць/адпачываць, рухацца/сядзець, есці/пасыціца, зарабляць/траціць, браць/аддаваць, ствараць/спа-

жываць, быць рэактыўным/быць праактыўным, быць аднаму/сярод людзей, рабіць кароткатэрміновае/рабіць доўгатэрміновае, транжырыцы/інвеставаць, крыйкаваць/падбадзёраўваць, клапаціца пра сябе/клапаціца пра іншых.



Устойлівасць

Практыка ўсьвядомленасьці дапаможа вам нашмат больш эфектыўна спраўляцца з нарастальнай нагрузкай, захоўваць сваю ўвагу і фокус на важных для вас рэчах і пры гэтым не забываць пра патрэбы свайго цела. Чым лепш вы трymаце баланс, tym больш упэўнена пачуваецца ў новым съвеце нарастальнай нявызначанасьці. Цікаўнасць да сябе і цікавасць, павага да свайго цела, думак, добрае і міласэрнае стаўленьне да сябе — гэта добры пачатак для практикі ўсьвядомленасьці. Даведайцесь пра сябе лепей, надайце сабе ўвагу і стаўцесь да сябе болей съядома.

### Пытаныні і заданыні

1. Як часта і куды вы спрабуеце “ўцячы” ад непрыемных думак?
2. Ці добра вы разумееце эмоцыі, якія адчуваеце?
3. Заўважайце моманты, калі вы дзейнічаеце на аўтапілётце.

### 2. Што такое ўсьвядомленасьць і як яе ўмацаваць?

Многія людзі ўспрымаюць ўсьвядомленасьць і мэдытацыі як нейкую веру ці рэлігію, але гэта ня так. Усьвядомленасць — гэта ў першую чаргу трэніроўка мозгу: практикуючыся, мы працампоўваем сувязі паміж нэуронамі, умацоўваем нашу ўвагу гэта жа, як нароччваем мускулатуру ў спартовай залі.

Усьвядомленасць — гэта форма самарэгуляцыі, здольнасць канцэнтраваць безацэнечную ўвагу на сваіх фізычных і разумовых працэсах. У яе ёсьць і іншыя назвы: прыняцьце, увага, уважлівасць, майндулнэс.

Усьвядомленасць — гэта бесъперапыннае адсочванье бягучых перажываньняў, стан, у якім вы факусуецеся на пражываньні толькі цяперашняга моманту, імкнучыся не ад-

цягвацца на падзеі мінулага або думкі пра будучыню, знаходзячыся “тут і цяпер”. Калі мы практикуем усьвядомленасць, то вучымся наўмысна наўкіроўваць сваю ўвагу на розныя аспекты існага моманту. Наўмысна — гэта значыць, што мы прыкладаем намаганьне і засяроджванье, каб пастаянна прысутнічаць у сваім існым досьведзе, быць адкрытымі, успрымальнымі і адчуваць істоту цікавасць да сваёй сапраўднасці-сучаснасці.



У выніку гэтай практикі зь цягам часу мы вучымся ўспрымаць реальнасць бяз фільтраў розуму, бачыць съвет та-кім, які ён ёсьць цяпер.

Як вы робіце практиканье з гантэлямі? Факусуецеся на тэхніцы, падымаеце і апускаеце вагу пэўную колькасць разоў. Дакладна гэта жа і з усьвядомленасцю, толькі замест узняцца-апускання цяжару вы ловіце-вяртаеце ўвагу. Практикуючыся, вы кожным разам нагадваеце сабе, што цяпер робіце і для чаго, трэніруеце пільнасць: заўважаеце, калі адцягнуліся, і вяртаеце ўвагу да аб'екта засяроджванья — дыханье, цела, думкі і да т. п.

### Кампанэнты ўсьвядомленасці

Для прагрэсу ў спартовай залі неабходны шэраг навыкаў: трэба вывучыць тэхніку практиканья, скласці плян трэніровак, ка-рэктаваць харчаванье. Калі мы разывіваем усьвядомленасць, то звязтаем асаблівую ўвагу на наступныя чатыры навыкі:

- навык назіранья: наколькі добра і ўважліва вы можаце заўважаць змены ўнутры сябе і звонку;
- навык апісанья досьведу: уменьне дзе-яць з усьвядомленасцю;
- безацэнечнае стаўленьне да свайго ўнутранага досьведу: калі мы не чапляем ярлыкі і катэгорыі, а прымаем звязы такімі, якія яны ёсьць;
- навык безрэакцыйнага стаўленьня: калі мы ўстрымліваемся ад аўтаматычнага ўмяшанья ў назіраны намі працэс.

Калі вам нахамілі, вы зможаце заўважыць, як слова запускаюць у вашым розуме і целе зваротную рэакцыю, і ўстрымлівацца ад аўтаматычнай рэакцыі, ператварыўшы звыклыя самашкадаванье ці агрэсію ў трансфармавальны спакой і любоўнае спачуванье.



Не навешваючы цэтлікі на іншага чалавека, мы пакідаем яму і сабе магчымасьць зъмяніцца і паступіць інакші.

### Факусоўка ўвагі

Навошта факусаваць увагу? Калі трэніроўкі ўмацоўваюць цягліцы і павялічваюць трывушчасьць, то практика ўсьвядомленасці павялічвае памеры шэррагу структураў мозгу, павялічвае іх актыўнасць, дапамагае выразней факусаваць праменъ увагі.

Уменыне накроўваць сваю ўвагу можа радыкальна павысіць паспяховасць ваших дзеяў. Навык кіравання ўвагай значна ўплывае на прадуктыўнасць, бо ён можа быць ужыты да любой задачы — ад уменыня даваць рады стрэсу і пераяданью 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 расцягіваецца, ня надта ўплываючы на навакольны сьвет. Але лінза можа сабраць прамяні ў адным пункце, што прывядзе да нагрэву і зъяўленню полымя. Так і нашая ўвага, сабраная з дапамогай прэфрантальнай кары ў адним пункце, прывядзе да посыпеху ў нашай працы і прагрэсу ў самаразвіцці.



Трэнэраваньне  
увагі

### Нэўрабіялёгія ўсьвядомленасці

Для больш эфектыўнай прапампоўкі цягліцаў карысна ведаць іх анатомію. Усьвядомленасць узьнікае ў пэўных структурах мозгу. Розныя аддзэлы мозгу аб'ядноўваюцца ў функцыянальныя нэўронныя сеткі або контуры. Зъмена рэжыму мысьлення звязана са зъменай актыўнасці гэтых нэўронных сетак.

Калі вы занятыя працай, актыўная цэнтральная выканаўчая сетка, якая адказвае за кантроль рэакцыі на розныя стымулы, разшэнне пэўных задач у паўсядзённым жыцці.

Калі вы ўважліва чытаеце гэтую кнігу, то актыўная саліентная сетка, якая адказвае за ўсьвядомленасць і ўвагу, аналіз сыгналааў, пазнавальныя і эмацыйныя функцыі, уменыне выбіраць з плыні інфармацыі найважнейшае.

Калі вы проста ляжыце на канапе і нічым не занятыя, то актыўніца сетка пасыўнага рэжыму працы мозгу, яна ж нэўронная сетка апэратыўнага спакою ці дэфолтная сетка. Яна можа ўключыцца 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 ўключыцца, калі вы бязьдзейнічаеце, занурены ў думкі, мроіце наяве, факусуючыся на перажываньнях адносна вашай асобы. Можна сказаць, што гэтая сетка зъяўляецца цэнтрам «эга», яна прымірае ўспаміны і фантазіі да вашай асобы, фармуе аўтабіяграфію, самаацэнку, звязаную з маральна-этычнымі ацэнкамі ды эмпатыяй. Яна можа дапамагчы ствараць, крэатывіць, прыдумляць незвычайнія рэчы. Мозг з актыўнай сеткай пасыўнага рэжыму канструюе розныя ситуацыі будучыні і мінувшчыны, робіць прагнозы. Марыць і фантазаваць карысна, але занадта высокая актыўнасць сеткі спакою шкодная.

Павышаная актыўнасць сеткі спакою павялічвае зацыкленасць на сабе. Мы адчуваєм гэта як бязмэтнае блуканьне розуму, разумовую жуйку, яна ўключые пракручванье думак-prusакоў, асьцярогі, страхі. Часам сетку спакою называюць «унутраным тэлевізарам», які трэба выключыць. Чым больш вы сфакусаваныя на ўнутраным дыялогу, тым горшай ваша эмацыйная ўспрымальнасць і здольнасць 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 з меншай задаволенасцю і ўздоўнем шчасця. У людзей з дэпрэсіяй назіраецца падвышаная актыўнасць сеткі спакою, і яны ня могуць яе выключыць, вырашаючы пэўныя задачы.

У будызьме гэтую зъяву парайдоўваюць з розумам, «напоўненым п'янымі малпамі, якія кідаюцца з галін дрэваў, скачауць і балбочуць не сціхаючы». У шматлікіх духоўных практиках і псыхалагічных падыходах часта

каждую пра «ўтаймаванье эга», угамаванье блукальня розуму, прыпынку ўнутранага дыялогу. З навуковага пункту гледжаньня ўсё гэта абазначае практыку зыніжэння заўшнай актыўнасці 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 выкананую сетку і зыніжае актыўнасць сеткі спакою.

**Невыпадкова раней выкарыстоўвалі такі мэтад лячэння, як працатэрапія.**

Калі мы практыкуем усьвядомленасць, адсочваём нашы думкі і рэакцыі, гэтае задзейнічае сетку выяўленыня значнасці і зъмяншае актыўнасць сеткі спакою. Гэтае зыніжэнне і пераключэнне на іншыя сеткі вядзе да «ўгамаванья розуму» і дазваляе вам стаць больш сабраннымі, съядомымі, больш уважлівымі ў жыцці і працы. Цікавая праца з годнымі задачамі і практыка ўсьвядомленасці — найлепшыя прылады для кіравання сваімі сеткамі.

### Прапампаваны мозг

Як фізычная трэніроўка ў любым узроўніце ідзе на карысць цягліцам, так і мозг можа зъмяніцца дзякуючы эфекту нэўраплястычнасці. Практыкаваны на трэніроўку ўсьвядомленасці дабратворна ўплываюць на розныя аддзелы мозгу, а таксама на таўшчыню кары вялікіх паўшар'яў. Адсочваць прагрэс можна па ўстойлівасці ўвагі ў кагнітыўных тэстах, а таксама з дапамогай адмысловых нэўрагарнітураў (Muse, Neuralink і інш.).

*Будыскія манахі, напрыклад, дэмантруюць недасяжную для большасці звычайных людзей асаблівую высокачастотную гамактыўнасць мозгу, якая ўплывае на глыбіню съядомасці.*

### Характарыстыкі ўвагі

Мы можам ацаніць увагу па глыбіні канцэнтрацыі, па ўстойлівасці, па яе разъмеркаваныні і пераключэнні. Увага працуе ў розных рэжымах: агульная ўвага — калі мы заўважаем мноства розных дэталяў і іх аналізу-

ем, сфакусаваная ўвага — гэта здольнасць устойліва канцэнтравацца на асобных дэталях. Усьвядомленасць трэніруе абодва рэжымы і паляпшае іх узаемадзеянне. Таксама пра-пампоўваецца і навык мэта-уважлівасці, то бок мы вучымся заўважаць моманты, калі адцягваемся. Зрэшты, асьцерагайцеся занадта старанна ацэніваць сябе і сваю мэдытацию, таму што тады губляеца сэнс усьвядомленасці, мы перастаём успрымаць рэчы такімі, як яны ёсьць.

### Як практыкаваць усьвядомленасць?

Першасна гэта рэлігійныя будысцкія практыкі, але ў заходніх краінах цяпер пераважае съвецкі падыход да практыкі ўвагі, як да своеасаблівай мэнтальнай трэніроўкі. Гэта нескладана, тут няма посьпеху ці няўдачы, галоўнае — настойлівасць і цікавасць. Як жартуюць трэнеры, у мэдытациі самае складанае — знайсьці на яе час. Ня бойцеся, што практыка ўсьвядомленасці памяняе ваш харктар радыкальна: вы ня зробіцесь супэрпрыемістам ці, наадварот, дэпрэсіўным — пры дэпрэсіі практыка ўсьвядомленасці наўогул проціпаказаная. Да ўсіх мэаўт ва ўсьвядомленасці варта падыходзіць перадусім пазітыўна і са спагадай да сябе: «Я малайчына, зрабіў/зрабіла невялікі крок, заўтра пасправую яшчэ».

Практыкаваць усьвядомленасць можна як фармальна (штодзённыя мэдытациі), так і нефармальна (калі вы гуляеце, ясьце, працуеце і да т. п.). Два найважнейшыя аспекты практыкі на першым этапе, на якія я раю зъвярнуць асаблівую ўвагу, — гэта навык на-кіроўваць і ўтрымліваць увагу на цяперашнім моманце і безрэакцыйнае стаўленыне да свайго досьведу. Калі вы нязграбна пасылізнуліся, утрымайцесь ў моманце цяпер, а ня думайце, як выглядаеце збоку, і ня лайце сябе за нязграбнасць. Калі складана зрабіць гэта адразу, пасправуйце для пачатку глядзець на непрыемныя сітуацыі постфактум, пытаючыся ў сябе, дзе быў той момант, калі я на аўтамаце на кагосці сарваўся?

### Пытаныні і заданыні

1. Ацаніце сваю здольнасць факусаваць увагу. Вы можаце зрабіць гэта адвольна на любой тэмэ альбо толькі на важнай для вас? Колькі часу вы можаце падтрымліваць кан-

цэнтрацыю на цікавым заданьні? А на нецікавым?

2. Сфакусуіцеся на працы. Складаныя цікавыя задачы карысныя для мозга. Успомніце сваю дзіцячую захопленасць!

3. Паспрабуйце пераключаць сябе. Усьвядомце розыніцу, калі вы сфакусаваныя на сваіх асабістых праблемах і калі вы думаеце пра беды іншых людзей.

### 3. Чым карысная ўсьвядомленасць для разуму і цела

Як пражыць у трэы разы даўжэй? Усьвядомленасць – адзін з нямногіх спосабаў гэта зрабіць. Бо калі мы праводзім гады на аўтапілёце, жывём у сваіх думках у мінульым ці будучыні, то рэальнае жыцьцё праходзіць нібы на паскоранай перамотцы. Жыцьцё на аўтапілёце пазбаўленае задавальнення і не запамінаецца. Людзі на съмяротным ложы часьцей за ўсё шкадуюць аб тым, што давалі мала чыстай увагі зусім звычайнім сітуацыям: сям'і, радасці, адпачынку.

**!** Калі вы жывяце сіядома дзіве гадзіны ў дзень, то, павялічыўши колькасць ўсьвядомленых гадзінаў да шасці, вы як быццам падоўжыце і сваё жыцьцё ў трэы разы.

Усьвядомленасць станоўча ўпłyвае на толькі на псыхалагічнае здароўе, але й зъмяншае рызыкі шматлікіх захвораньняў. Імаверна, гэта адбываецца як праз эфект паніжэння стрэсу, так і праз прыняцьце больш усьвядомленых і здарowych рашэнняў у сваім жыцьці. Чым вышэйшая усьвядомленасць, тым вышэйшая і прадуктыўнасць чалавека – назіраеца дозазалежны эфект.

Параўнаныне розных праграмаў усьвядомленасці паказвае, што для заўважнага станоўчага ўпłyvu на здароўe патрабуеца рэгулярная штодзённая мэдытацыя працягласцю на 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 курэння, спажывання алькаголю і наркотыкаў; праграмы ўсьвядомленасці ўнікальна дапамагаюць паз-

бавіцца ад залежнасцяў. Усьвядомленасць робіць вас больш аўтаномнымі і рацыяналымі, а працяглая мэдытацыя зьніжае аб'ём прылеглага ядра, і вы становіцесь больш незалежнымі ад узнагародаў. У адным з дасьледаваньняў нават аднаразовая мэдытацыя ўпłyвалася на прыняцьце больш аптымальных фінансавых рашэнняў і дапамагала ігнараваць прыроджаныя перадузятасці і кагнітыўныя скажэнні.

Увага – гэта ня проста кагнітыўны навык, але й працэс зъмены мозгу. Калі нам нешта цікава, расце ўзвесь дафаміну, актывуюцца працэсы нэўраплястычнасці, што вядзе да структурнай зъмены мозгу. Чым больш прыцэльнную ўвагу вы можаце надаць сваім справам, тым хутчэй у іх удасканальваецца. А вось займаючыся гэтым жа, але безуважна, вы ніколі ня зможаце дасягнуць у гэтай справе дасканаласці.

Практыка ўсьвядомленасці паляпшае ѹяўлэніе мысленія, дапамагае працяглым сацыяльным, пазнавальнім і эмоцыйным навыкам. Адбываецца ўзмацненне контролю прэфронтальнай кары над мігдалінай, таму мы лягчэй кантролюем эмоцыйныя 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 ўсьвядомленасць, рэдка страчвае кантроль над сабой.*

Чым лепш мы супрацьстаім імпульсам, тым гэта карысней для нашых адносінаў і здароўя, тым больш слушныя рашэнні мы прымаем і тым лепш уяўляем сабе наступствы дзеяю. Таксама гэта вельмі важна, каб зъмяніць свае старыя звычкі.

*Памятаеце вядомы зэфірны тэст, які дасылаваў тэму адтэрмінаванага задавальнення? Здолінасць дзяцей прайўляць цярплівасць і супрацьстаяць спакусе вызначае іх посьпех у далейшым жыцьці!*

### Здаровае цела

Практыка ўсьвядомленасці акказвае магутнае ахоўнае ўздзеянне на цела, павялічвае варыябельнасць пульсу, тонус вагуса і ўзвесь аксытатыну. Таксама яна звязаная і з большым сардэчна-сасудзістым і мэтабалічным здароўем (вышэйшая адчувальнасць да інсуліну, меншая рызыка дыябету). Мэ-

дышаць зыніжае артэрыяльны ціск, паляпшае працу эндатэлію крывяносных сасудаў, памяншае раздражняльнасць, трывогу і рызыку дэпрэсіі. 10-тыднёвая праграма мэдытацыі на 50 % паменшыла ўзровень успрыманага болю.

У дасъледаваньнях група паддосъледных, якія рэгуляруна мэдытуюць, паказвае зыніжэнне съмяротнасці на 23 %, у тым ліку і прыкметнае памянишэнне съмяротнасці ад пухлінавых і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Мэдытоўцы больш шчаслівия і задаволенія сваім шлюбам, паводле дасъледаваньняў, у іх на 11 % памянишаецца ўзровень стрэсу, зыніжаецца імавернасць рэцыдыву дэпрэсіі.



Таксама мэдытацыя зыніжае ўзровень хранічнага запалення, вядзе й да прыгняцення актыўнасці запаленчага чынніка NF-кВ, дапамагае павысіць колькасць CD4 + лімфацытаў у ВІЧ-пацыентаў і павышае актыўнасць тэламэрзы. Уплыў мэдытацыі на імунітэт дозазалежны, калі яны не былі штодзённымі і былі карацейшымі, чым 20 хвілінаў (у суме), то эфект быў слабы. Пры вакцинацыі супраць грыпу ў мэдытоўцаў выпрацоўваецца больш ахоўных антыцелаў у параўнанні з тымі, хто не практикуе. А чым больш антыцелаў — тым вышэйшы ўзровень імуннай абароны.

### Пабочныя эфекты ўсьвядомленасці

Як і любы дзейсны мэтад, ўсьвядомленасць мае свае пабочныя эфекты. Так, яна можа пагоршыць стан пры шэрагу псыхічных разладаў, у тым ліку некаторых відаў дэпрэсіі і біпалярнага разладу. Усьвядомленасць — гэта ня спосаб рэляксациі, а дасъледзіны свайго разуму, таму часта яна можа павялічыць ўзровень трывогі. Пачынаць практику трэба паступова, а не з працяглых рэчышчаў ці прасунутых тэхнік — такіх, як мэдытацыя на съмерць, напрыклад. Пазыбягайце аўтарытарных «гур» ўсьвядомленасці і прас্বятлення. Часта людзі выкарыстоўваюць практику ўсьвядомленасці для дасягнення нейкага асаблівага «прас্বятлення».

Але такі падыход можа толькі прапампаваць нарцысізм.

Ёсьць жарт пра манаха, які прыгаворвае падчас мэдытацыі: «О, я так крута мэдытую! Я разбурыў сваё эга і ўціхамірыў свой разум! Хутка я стану самым прасунутым у сваім храме!» Стаяў лайк, калі пазбавіўся ацэначнага меркантынна.

У наш час нас усюды вучачы бывае уважлівымі да сваіх эмоцыяў, да эмацыйнай ўсьвядомленасці. Але залішняя заклапочанасць сваім эмацыйным дабрабытам можа прывесці да таго, што мы пачынаем пазыбягаць нэгатыўных эмоцыяў ці надаваць ім завялікае значэнне. Фіксуючыся на эмоцыях, мы пачынаем звязратацца да тых спосабаў рашэння праблемаў, калі самаадчуванне важнейшае, чым дасягненне мэты. Гэта зыніжае нашу жыцьцездойлівасць і робіць нас залішне адчувальными.

Пераможцы думаюць пра дасягненне мэты, нават нягледзячы на патэнцыйныя нэгатыўныя вынікі, а астатнія думаюць аб тым, як камфортна сябе адчуваць. Таму так важна не прывязвацца да эмоцыяў і не ісьці на шворцы «добрых» адчуваньняў. Часам нашмат важней тое, што вы робіце, чым тое, што вы адчуваеце!

Папулярнасць ўсьвядомленасці вядзе да таго, што яна часта скажаецца ці разумеецца няправільна. Напрыклад, людзі пачынаюць лічыць, што ўсьвядомленасць мае на ўвазе пошук прычынаў усіх сваіх праблемаў унутры сябе і замірэнне з навакольлем. Але гэта ня так. Наадварот, ўсьвядомленасць дапамагае хутка разумець, калі прычынай пакуты зьяўляецца несправядлівасць ці вонкавая агрэсія, і адэватна реагаваць на парушэнне межаў. Іншая памылковая думка, што ўсьвядомленасць — гэта пра спакой розуму за кошт ігнаравання або прыгнечання важных сыгналаў цела і псыхікі. Наадварот, яна дапамагае выявіць найважнейшыя свае адчуваньні і пачуцьці і дасъледаваць іх.

Усьвядомленасць — гэта ня ўцёкі ад рэальнасці, а набліжэнне да яе. Усьвядомленасць не звязаная з культивацыяй абыякавага стаўлення да сябе і іншых, яна неадзельная ад дабрыні, любові і спагады. Усьвядомленасць не звязаная з ігнараваннем доўгатэрміновых плянаў, адмаўленнем смарэфлексіі і бестурботным жыцьцём у стылі «жыві тут і цяпер, ня думай пра будучыні».

ню». Усьвядомленасць — гэта ня спорт і не спаборніцтва ў духу «хто круцей мэдытуе».

### Пытаныні і задачыні

1. Колькі гадзінаў на дзень вы губляеце на аўтаматычныя паводзіны?
2. Запішыце сваё жаданьне ці трывогу на аркушыку паперы і проста спакойна падыхайце, пабудзьце ў цішыні ў сапраўдным цяперашнімоманце. Вазьміце аркуш і прачытайце. Што змянілася?
3. Калі вы адчуваеце дыскамфорт, то памятайце, што ўсьвядомленасць — гэта ўменьне ў першую чаргу не ісці на шворцы нэгатыўных думак і вытрымліваць іх. Усьвядомлена супраціўляйцеся нэгатыву і дыскамфорту, вырашаючы свае праблемы, і затым адпачывайце як чэмпіён.

### 4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрежнікам

Чаму тэма ўсьвядомленасці робіцца та-  
кой папулярнай і запатрабаванай у наш час?  
Навакольнае асяродзьдзе мяняецца, і за на-  
шую ўвагу пачынае канкураваць усё большая  
колькасць стымулаў, ад харчовых спа-  
кусаў да агрэсіўнай пропаганды. Калі мы не ўсьвядомленыя, то рэагуем на іх аўта-  
матычна і становімся падобныя на лялек-  
марыянэтак, якіх тузяюць за нітачкі. Раз-  
віцьцё ўсьвядомленасці — гэта пытаньне  
выжыванья ў сувеце прывабаў і спакусаў,  
наш шлях да мэнтальнай свабоды.

Чаму ж мы схільныя марнаваць сваю ўва-  
гу? Для нашага мозгу добра ўсё, што абяцае  
выжыванье і размнажэнне, але выжыванье  
не ў старожытныя часы залежала зусім ад ін-  
шых чыннікаў, чым цяпер. Людзі сутыкалі-  
ся зь вялікай колькасцю пагрозаў, таму важна  
было падтрымліваць згуртаваныя групы і  
хутка адказваць на агрэсію ці ратавацца ўцё-  
камі. А для нашага ўзнаўлення вельмі важны  
сацыяльны статут, таму мы схільныя за-  
лішне рэагаваць на ўсё, што яму пагражает.  
Наш мозг зважае на ўсё, што абяцае стаць  
круцей, багацей, вядомей, а таксама на ўсё,  
што можа прынесці задавальненінне.

### Лішак інфармацыі

Сённяня за дзень чалавек можа атрымаць новай інфармацыі больш, чым раней за год.

Апавяшчэнныі ў смартфонах, навіны ў сацсетках, рэклама на вуліцы — гэта крадзе на-  
шую ўвагу, прычым усё больш агрэсіўнымі  
спосабамі. У ход ідзе дэманстрацыя грошай,  
эротыка, секс, улада, страх, съмерць, фуд-  
порна — усё, што тузяе за нашыя прыроджа-  
ныя нітачкі ўвагі да выжыванья і размнажэння.

Гэта вядзе літаральна да «эпідэміі безуважлі-  
васці», калі нашая ўвага распушчаецца сярод  
інфармацыйнага шуму. Чым больш раздраж-  
няльнікаў на нас дзейнічае, tym цяжэй нам  
супрацьстаяць рэакцыі, і гэта спусташае на-  
шу энэргію. Апошнім часам праблемы з дэ-  
фіцытам увагі і гіпэрактыўнасцю ўсё час-  
цей з'яўляюцца ня толькі ў дзяцей, але і ў дарослых. Так, за апошнія 10 гадоў коль-  
касць дарослых з такімі праблемамі ўзрасла на 43%. Дэфіцыт увагі выяўляецца як  
няяважлівасць да дэталяў, складанасць ут-  
рымліваць увагу падчас працы ці камуніка-  
цыі, няздольнасць прытрымлівацца інструк-  
цыі, адцягвальнасць, няпомнансць, пазы-  
бяганье інтэлектуальна складанай працы.



Зынікэнне  
стымуляцыі

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 ягена-  
кіравацца. 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.



Усьвядомленасць — гэта кіраваныне  
эмацыйным водгукам на вонкавыя сты-  
мулы, паўза паміж стымулам і рэакцы-  
яй — вось дзе пачынаецца сапраўдная  
свабода.

### Як стаць звышдрежнікам

Гэта не пра расу Чужых, а тэрмін зь бі-  
ялёгіі, які пазначае жывёл на вяршыні ха-  
рчовага ланцуга, якіх ніхто ня есьць, якія  
самі могуць адымаць чужую здабычу і ніш-  
чыць канкурэнтаў. Мне падабаецца мэтафа-  
ра звышдрежніка, бо яна досыць дакладна

адлюстроўвае працэсы ў дафамінавых аддзелах мозгу (перадусім у стрыятуме), звязаныя з працэсам «прысваення значнасці». Розныя вонкавыя і ўнутраныя стымулы канкуруюць адно з адным на адных і тых жа нэўронных контурах нашага мозгу. Які стымул перамагае, на той мы і реагуем.

Усе стымулы можна разьдзяліць на дзве групы: рэактыўныя (калі нешта вонкавае прыцягвае вашую ўвагу) і праактыўныя (калі вы самі вырашаеце, куды глядзеце). Усьвядомленасьць трэніруе нашу праактыўную ўвагу і зынікае рэактыўную.

Увага, як і сіла волі, рэсурс абмежаваны: для таго каб захаваць яе на праактыўнае ўмацаванье, трэба перастаць марнатравіць і зыліваць яе на рэактыўнае рэагаванье. Наша ўвага хоча “зъесці” вялікую колькасць “драпежнікаў”. Драпежнік — гэта нейкі працэс, які спажывае нашую ўвагу і не дае наўзамен нічога карыснага. Напрыклад, бязмэтнае гартаныне стужкі, непатрэбныя імпульсіўныя пакупкі, прагляд коцікаў на ютубе. Калі вы заходзіце ў фэйсбук для пошуку чагосці канкрэтнага або для камунікацыі з пэўным чалавекам (маючы фокус і мэту), то гэта будзе карысна.

*Калі ж вы блукаеце бязмэтна, то непазъбежна станецце ахвярай алгарытмаў, якія падсочываюць вам менавіта тое, што будзе зъядаць вашую ўвагу і высмоктваць энэргію. Вось вы паглядзелі навіны, эмацыйна спустошыліся, узбудзіліся і нічога важнага і карыснага для вас не адбылося.*

Калі хочаце прачытаць навіны ці праверыць пошту, задайце сабе праверачнае пытаныне: 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 — вашую ўвагу, прыдумляючы ўсё больш удасканаленія спосабы яе захопу. Як і ў выпадку наркотыкаў, заўсёды трэба павялічваць дозу, каб працавала. Падумайце, хто кіруе вашай увагай, што вас прыцягвае ці абіралі вы съядома рабіць тое, што выробіце? А гэта важна, бо куды накіравана ўвага, туды накіравана і вашая энэргія.

## Пытаныні і заданыні

1. Якія стымулы мацней за ўсё чапляюць вас? Вы ведаеце чаму? Што дапаможа вам павысіць устойлівасць да іх узьдзеяння? Трэніруйце навык зауважаць, на што вы мацней за ўсё реагуце.

2. Прааналізуіце вашыя ўчынкі, дзе вы ўчыняце рэактыўна, а дзе праактыўна? Вы карыстаецца смартфонам альбо ён карыстаецца вамі? Трэніруйце навык зауважаць, калі вы паддаяцца вонкаваму ўплыву.

3. Што з нашага наваколья мацней за ўсё крадзе вашую ўвагу? Што можна з гэтым зрабіць? Трэніруйце навык прыбіраць са свайго асяродзьдзя тое, што замінае вашаму шляху да мэты, расчышчайце сабе дарогу і беражыце рэсурс увагі.

## 5. Паўсядзённая ўсьвядомленасьць, або Як прачнуцца?

«Прачніся, Нэа, ты ўграз у Матрыцы» — такая фраза была звернутая да галоўнага героя вядомага фільма. Калі мы жывём на аўтапілёце, то нашае ўспрыманыне съвету невыразнае, як быццам мы съпім і ўсё адбываецца не па-сапраўднаму, ня з намі. Практыкі ўсьвядомленасьці павялічваюць яснасць і выразнасць успрыманыня, мы як быццам аббуджаемся ад сну і пачынаем ба-чыць рэчы і людзей такімі, якія яны ёсьць насамрэч.

Чаму ж наш мозг не забяспечвае нам такое ўспрыманыне па змоўчаныні? Калі вы выставіце на смартфоне максімальную яркасць, гучнасць і відэадазвол, то батарэя хутка разрадзіцца і памяць перапоўніцца. Гэтак жа са-ма і з мозгам.

Наш мозг — дзівосны орган зь велізарнай магутнасцю: хоць ён займае 2 % масы цела, але можа паглынаць да 20 % ўсёй энэргіі. Гэта шмат, таму падчас эвалюцыі выпрацаваліся рэжымы эканоміі пры апрацоўцы інфармацыі і прыняцьці рашэння. Ва ўмовах стрэсу няма часу старанна аналізаваць дэталі, трэба дзейнічаць як мага хутчэй, бо кожная сэкунда — гэта пытаныне жыцьця і съмерці. Таму мозг аўтаматызуе мысьленыне і паводзіны. Аўтаматызацыя мысьленыня заключаецца ў tym, што мы ацэніваем тое, што адбываецца, катэгорыямі, вешаем цэтлікі, ставім адзнакі без дэталёвага аналізу сітуацыі.

Зразумела, калі навакольны съвет пастаянны, гэта палягчае мысьленыне.

! Цяпер съвет так хутка мняеца і становіца такім складаным, што звычка ўсё ацэньваець на аўтамаце адно робіць мысьленыне неадаптыўным і звужае нашыямагчымасці.

Паступова такія адзнакі фіксуюцца ў адзінай карціне съвету, а на ўзоруі мозгу — у сістэме сінаптычных сувязяў, якія адлюстроўваюць наш жыццёвы досьвед, а не реальны съвет. Тоэ, што раней дапамагала выжыць, цяпер шкодзіць. Спрошчаная карціна съвету, з аднаго боку, аблягчае разуменьне, але й становіца нашай турмой. Бо мы ацэніваем любую інфармацыю не бесстаронна, а парыўноўваючы яе з фіксаванай “карцінкай” у галаве і на аснове гэтага прымяучы рашэнні аб тым, што трэба рабіць. Атрымліваеца, мы дзеянічаем зыходзячы з нашых уяўлененняў, а не з реальных абставінаў.

Перадузятасць мысьлення — гэта калі мы схільныя выбіраць толькі тое, што лепш упісваеца ў нашу карціну съвету, і ігнараваць астатнія. Мозг можа выкарыстоўваць псыхалігічныя абароны, скажаючы ўспрыманьне. Напрыклад, мы абясцэніваем штосьці, што ў нас не атрымалася. Пры стрэсе людзі могуць і зусім сыходзіць у фантазіі. Але такая абарона адно шкодзіць, бо чым горшыя нашыя мадэлі съвету і чым мацней яны адрозніваюцца ад реальнасці, тым горш мы дзеянічаем і тым большы стрэс адчуваєм. Такім чынам, аўтаматызм успрыманьня і дзеянні прыводзіць да страты адэкватнасці ўспрыманьня і выбару, у выніку мы гублем магчымасць развязацца.

У аўтаматычным рэжыме мы дзеянічаем нягнутка, як робаты, можам выконваць пэўныя дзеянні, нават не ўсьведамляючы іх. Такі аўтаматызм добры пры кіраванні аўтамабілем або для боксу, але жыццё больше і разнастайнейшае, таму з аўтаматызмам нам цяжка адаптавацца, мняеца, пазбаўляцца ад звычак, якія адно замінаюць. Стрэсавыя рэакцыі, сьпешка, трывога, дэфіцит рэурсаў, жаданыне пазыбегнуць непажаданых эмоцыяў запускаюць і падсілкоўваюць аўтаматычнае рэагаванье.

Для нашага псыхічнага здароўя асабліва небясьпечнае аўтаматычнае рэагаванье на думкі і эмоцыі. Тады нашыя рэакцыі ўтвараюць своеасаблівае “пракрустова ложа”, пад-



Аўтаматызм

якое мы падганяем навакольны съвет, пастаянна знаходзячыся ў парыўнанні “жаданае-сапраўднае” — а гэта часта выклікае фрустрацыю. Нават уласныя эмоцыі мы імкнёмся не прымаць, а “вырашаць іх”, разъбірацца з нэгатывам, напругай і стомаю. Але гэта толькі парадаксальным чынам узмацняе іх.

! Мы схільныя змагацца з тым, што лічым няправільным, бо “ў няправільным съвеце нельга быць шчаслівым”.

У рэжыме дзеяння мы прымаем рашэнні на аўтапілётце, імкнёмся ўсё прааналізаваць, змагаемся за змены, верым у реальнасць нашых думак, пазыбгаем проблемай і непрыемнасцю, думаю пра будучыню ці мінулае, нашыя рэсурсы спусташаюцца, мы прагнем утрымаць тое, што ў нас ёсьць, адчуваю, што ўжо ўсё ведаю, і зьяўляюся экспертом, шкадуем сябе, нудзімся ў рутыне, ацэніваем ўсё навокал, раздражняемся, дзеянічаем фармальна, факусуемся на выніку, імкнёмся быць як усё. Пазнаце сябе?

У рэжыме ўсьвядомленасці ўсё наадварот: мы робім усьвядомлены выбар, прымаю съвет як ёсьць, ведаю, што нашыя думкі — толькі прадукт съядомасці, набліжаемся да проблемай і прымаю непрыемнае, жывём тут і цяпер, назапашваем рэсурсы, адпускаем непатрэбнае, глядзім на ўсё як першы раз, як пачатковец, добрыя да сябе, адчуваю цікавасць, цярпіўшыя, даверліўшыя, факусуемся на працэсе і дзеянічаем аўтаномна. Замест барацьбы з реальнасцю мы прымаю яе без ацэнкі. Мы прызнаём, што рэчы і людзі такія, якія ёсьць, бяз спрабаў іх зъмяніць. Мы прызнаём, што реальнасць і нашыя перажыванні могуць быць і непрыемнымі, і балючымі, што мы можам і прайгрываць. Але назіраючы за гэтымі пачуццямі, мы можам эфектыўна атрымліваць досьвед тут і цяпер, вывучаць іх, а не асуджаць. Мы адмаўляемся ад прыгнечаньня ці съядомага кантролю эмоцыяў, але пры гэтым захоўваем магчымасць не рэагаваць аўтаматычна на эмацыйныя імпульсы.

## Зрабі паўзу

Гэта самая простая практика ўсьвядомленасьці — рабіць паўзы пасля ўзьдзеяньня на вас якога-небудзь стымулу, пры гэтым можна ўдыхнуць-выдыхнуць і прыслушацца да сябе. Своечасова спыніцца — гэта амаль міні-мэдытация. Невялікая паўза паміж стымулам і рэакцыяй дапамагае нам усьвядоміць тое, што адбываецца, і зрабіць выбар.

*Спытаіце сябе перад прыняцьцем рашэння: «Што мне трэба проста цяпер?», «Як канкрэтна я могу пра сябе паклапаціца зараз?» і «Якое аптымальнае рашэнне з улікам усіх абставінаў я могу прыняць?»*

## Паўсядзённая ўсьвядомленасьць

Паспрабуйце дадаць больш усьвядомленасьці ў паўсядзённыя моманты жыцьця. Напрыклад, паўхвіліны ўсьвядомленасьці, калі вы спыніліся на с্বятафоры. Я заўсёды ўспрымаю гэта як сыгнал запаволіцца, зважаю на сваё цела, эмоцыі, дыханье. Практикуйце ў любы час, калі вам даводзіцца чакаць, асабліва калі нехта спазняеца. Пацуцьцё раздражненія — гэта паказынік, што вы змагаецца з рэальнасцю і знаходзіцесь ў аўтаматычным рэжыме.

На працягу дня вяртайцеся да адчуваньня цела. Якая ў вас поза? Ці зручна вы седзіце? Як да вас дакранаецца крэсла, як стаяць ваши ногі на падлозе, ці камфортна вам? Памяняйце позу — гэта карысна ў тым ліку для зяніжэння нагрузкі на сціну. Рухайцеся ўверх па прыступках усьвядомленасьці: спачатку надайце ўвагу целу, затым эмоцыям, думкам, дзеям, мэтам, каштоўнасцям.

**!** Выкарыстоўвайце вонкавыя напамінкі: усталійце на тэлефоне (ёсьць адмысловыя праграмы), наляпіце стыкеры на экране — гэта будзе вяртаць вас ва ўсьвядомленасьць. Мняйце напамінкі раз на тыдзень, інакш яны перастануць працаваць.

**Дыханье.** Як вы цяпер дыхаеце? Вяртайце ўвагу да свайго дыханья часцей — акрамя павелічэння ўсьвядомленасьці, гэта яшчэ і магутная антыстрэсавая практика. Вылучыцце сабе простору для ўсьвядомленасьці, напрыклад гаўбец, дзе вас нішто і ніхто не адцягвае.

**Усьвядомленая хадзьба.** Адчувайце, як рухаюцца і спружыняць ваши ногі, накіруйце фокус увагі ад ступняў да каленяў ці да дыханьня. Цалкам перанясіцесь ў сапраўдны, цяперашні момант: адчуце на скury вецер і сонца, тэмпературу цела і паветра, будзьце ўважлівымі да таго, што вас атачае.



Усьвядомленая хадзьба

**Усьвядомлене харчаванье.** Зрабіце прыём ежы мэдытаций, адкладзіце тэлефон і не адцягвайтесь. Зьвярніце ўвагу на сваю ежу, як быццам вы бачыце яе першы раз: на пах, кансістэнцыю, вонкавы выгляд. Сфакусуйтесь на адчуваньнях і смаку, як яны мяняюцца ў працэсе жаваньня, у сярэдзіне і ў канцы. Адчуйце, як рухаеца ваш язык, зубы. Адчуйце жаданыне праглынуць ежу, што супрадавджае гэты працэс? Якія адчуваньні ў жывяце пасля пасля праглынаньня?



Усьвядомлене харчаванье

Зрабіце ўсьвядомлену неўсьвядомленыя дзеянні. Паспрабуйце съядома завязаць матузкі, пачысьціць зубы, папазіраваць перад люстэркам. Дадайце цікавасці ў «нясмачныя» пэрыяды вашага жыцьця. Часцей пытайцеся ў сябе, ці тое вы робіце, на што сыходзіць ваш час, ці сапраўды гэта вам трэба, ці можна зараз адрэагаваць інакш?

**Мыццё посуду або ўмыванье.** Паспрабуйце простыя хатнія справы рабіць так, быццам гэта нейкі съявтарны рытуал. Напрыклад, мыйце посуд на проста каб зрабіць яго чыстым, а дзеля самога працэсу. Уявіце, што гэта не талеркі, а каштоўныя съявія статуй або прадметы мастацтва і што ніяма нічога больш важнага, чым зрабіць гэта. Падобным чынам можна зрабіць больш усьвядомленымі гатаваньне, умыванье 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 павелічэнні часу сядзеняня, павышэнні ўзроўню выхлапных газаў (на 76 % вышэй, чым пры звычайнай яздзе), самае шкоднае ўзьдзеяньне затораў — гэта стрэс і страта ўсьвядомленасці. Узмацненне стрэсу пры дарожных заторах нават атрымала асобную назыву — traffic stress syndrome. Асабліва схильныя да небяспекі асобы тыпу А. Стрэс у заторы небяспечны тым, што ён адносіцца да некантраліваних — то бок вы ня можаце пазбавіцца яго ці прадказаць працягласць, ня можаце кантраліваць. Таму вельмі важна ў гэтym выпадку браць нешта пад кантроль (дыханье, цяглічную напругу) або практыкаць зрушаныя паводзіны (слушальныя музыку, навучальныя падкасты, весці перамовы, стэлефаноўвацца з сябрамі і да т. п.).

Найлепшы варыянт, які я практыкую, — гэта съядомае кіраваньне. Практыка ўсьвядомленасці мяркуе ўтрыманьне фокусу на сэнсарных перажываньнях: дыхальныя практыкі за стырном, факусаваць увагу на наvakольным пейзажы. Але лепш за ўсё — любоўнае кіраваньне, калі мы замяняем імпульсы агрэсіі на іншых і сябе разуменінем таго, што ўсе мы ў гэтym заторы — людзі, усе мы пакутуем і ўсе мы хочам пазбавіцца ад пакуты. Пажадайце іншым пазбавіцца ад пакуты і быць шчаслівымі, саступіце паласу. Усіміхніцеся суседу па паласе. У ісьце вы факусуецца на ўсьведамленыні пакутаў і цяжкасцяў іншых людзей, што дазваляе вам натуральным чынам стаць спагадлівымі, а не крытычнымі як у стаўленыні да іншых, так і ў стаўленыні да сябе. Такая практыка павышае ўзровень станоўчых эмоцый, змяншае трывогу і стрэс.

**Усьвядомлены смартфон.** Дасьледаваньні паказваюць, што апавяшчэнні ад тэлефона ініцыяюць 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 узьдзеяньнем унутраных трывераў. Звязрніце съядома ўвагу, навошта вы бераце тэлефон. Магчыма, гэта ад нуды ці калі вы пачуваецеся няёмка. Мо тэлефон — гэта абарона або

пазбяганьне сваіх пачуцьцяў, пазбяганьне камунікацыі? Спытайце сябе сумленна і ўсьвядомлена, навошта вы цяпер трymаеце тэлефон?

**Усьвядомленае чытаньне.** Калі вы чытаеце гэтыя радкі, звязрніце ўвагу на шрыфт, фактуру паперы, прамежкі між словамі, пах паперы. Сфакусуйцесь на ідэях, зрабіце пазнакі на паліях, канспектуйце. У працэсе чытаньня праверце сябе: адкладзіце кнігу і спрабуйце ўзнавіць апошнюю ідэю. Бо часта ўзынікае ілюзія разуменія, якая зынікае, калі закрыць кнігу. Зрабіце гэта проста зараз! Чытаючы, звязрніце ўвагу на сваю позу, на ўзыніклыя эмоцыі і адчуваньні.

### Пытаныні і заданыні

1. У якіх сітуацыях аўтаматызм лепш, а разважаныні прытармажваюць вас? А ў якіх наадварот? Як часта вы спрабуеце “вырашыць проблему” сваіх эмоцый, выправіць іх, замест таго каб проста дазволіць ім быць з вамі?

2. Паспрабуйце заўважыць, як праяўляецца рэжым дзеяньня, напрыклад, у ацэнках: як часта вы ацэніваеце людзей замест таго, каб заўважаць дэталі іх дзеяньня і паводзін? Усьвядомленасць — гэта вызначэнне аб'ектуўных прыкметаў, а не раздача суб'ектуўных ацэнак. Трэніруйце навык безрэакцыйнага ўспрыманьня.

3. У якіх паўсядзённых сітуацыях вам лягчэй за ўсё ўдаецца практыкаць усьвядомленасць? Вылучыце сабе ваш асабісты съядомы дзень або пару гадзінаў на бытавую ўсьвядомленасць, каб практыкаваць ўсё, пра што гаварылася ў гэтym раздзеле. Трэніруйце навык звязртаць увагу на сваё цела, эмоцыі, думкі.

### 6. Эмоцыі і ўсьвядомленасць

Да эмоцый шмат хто ставіцца з пэўнай асьцярогай, прыгнітаючы і пазбягаючы негатыву і баючыся некантраліванага запалу. Сапраўды, працяглыя негатыўныя эмоцыі ўпłyваюць на здароўе, як трапна заўважана, “іржа есьць жалеза, а смутак — сэрца”. У грамадстве прынята стрымліваць свае эмоцыі і “валодаць сабой”, а публічны паказ эмоцыйчаста лічыцца непажаданым. Эмацыйная ўсьвядомленасць дапамагае нам знайсці кампраміс: з аднаго боку, прымаць любыя

эмоцыі, ідэнтыфікація ёх і бачыць прычыны, а з другога – не рэагаваць на ёх, не дазваляць эмоцыям зыліцца з намі цалкам. Так мы захоўваем адчувальнасць і контроль адначасова.

У рэжыме дзеяньня мы часта спрабуем “перамагчы” эмоцыі, заглушыць ёх. Такое выцісканыне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве можа прывесці да нездаровых наступстваў, калі мы страчваем магчымасць правільна распазнаваць, што ж мы насамрэч адчуваем. Узыніаке алексітумія – калі мы ня можам распазнаць, вытлумачыць або вэрбалізаваць адчуваньні, праява і перажываньне пачуцьцяў таксама выклікаюць цяжкасці.

Алексітумія выяўляецца ў няўменьні адразыніваць эмоцыі і цялесныя адчуваньні, таму часта ў алексітумікаў эмоцыі выяўляюцца ў выглядзе боляў: “Ты мне ціск падняў”, “Мне ад цябе галава баліць”. Эмоцыі – гэта каталізатор для дзеяньня, менавіта дзякуючы эмоцыям мы праяўляем актыўнасць, клапоцячыся як пра іншых, так і пра сябе. Алексітумікі маюць нізкі ўзровень самаўсведамленыня і эмацыйнага інтэлекту, таму дрэнна разумеюць паводзіны і свае, і іншых людзей, у выніку развіваецца сацыяльная дэзадаптация.



Ад 5 да 23 % здаровага насельніцтва маюць рэсы алексітумії, а менавіта: праявы прыгнеччаных эмоцыяў у выглядзе боляў.

Няўменьне выказваць і апісваць свае эмоцыі вядзе да множных цяжкасцяў і парушэнняў. Алексітумія звязаная з падвышанай рызыкай шызафрэніі, аўтызму, памежных разладаў асобы, псыхасаматычных захворваньняў, ужыванья наркотыкаў, парушэнняў харчовых паводзінаў, трывожных разладаў, гіпэртэнзіі, запаленчых захворваньняў кішачніка, мігрэні, паяснічных боляў, астмы, фібраміалгіі і інш.

Алексітумія ў мужчынаў сярэдняга ўзросту (якім “нельга плакаць”) звязаная з двухразовым павелічэннем съмяротнасці ад розных прычын, у тым ліку няшчасныя выпадкі і злачыннасць.

Некаторыя аўтары лічаць, што алексітумія – гэта ахойна-прыстасавальная рэакцыя ў сучасных умовах, якая абараняе ад дэпрэсіі і выгараныня. Ацаніць узровень алексітуміі можна, прайшоўшы тэсты (таронцкая шкала і да т. п.). Развівайце эмацыйны інтэлект, павялічвайце ўсьвядомленасць і паважайце свае эмоцыі, выяўляйце эмоцыі спонтанна і з душой. Для пачатку можна паширыць свой эмацыйны слоўнік – ці ўсе тыпы і адценіні эмоцыяў вы адразыніваеце і ўмееце выказваць? Ну і, вядома, беражыце галаву – ня только ў пераносным, але і ў прымым сэнсе. Траўма галавы ў шэсць разоў павялічвае імавернасць алексітуміі, як і хваробы Альцгаймера, дарэчы.

### Скіруйце ўвагу на вашыя эмоцыі

Для паўсядзённай трэніроўкі эмацыйнай усьвядомленасці зважайце на ўсе кампанэнты эмоцыі, выяўляйце іх і сітуацыі, у якіх яны ўзынікаюць. Прызнайце эмоцыі і не прыгнітайце іх, а калі страшна, то признайце і гэта.

**Усьвядомце проста зараз:**

- Pra што вы думаеце, якія ў вас думкі?
- Якія ў вас пачуцьці?
- Які цяпер дамінуючы імпульс, што хоцаща зрабіць?
- Якія цялесныя адчуваньні?

Развівайце навык уважлівасці, кожны раз заўважаючы і называючы ўсе чатыры кампанэнты.

Зьвярніце ўвагу, як звязаныя паміж сабой цялесныя адчуваньні, імпульс, думкі, пачуцьці. У адказах пазыбгайце пасіўных апісаныняў, лепш казаць на “мне страшна”, а “я адчуваю страх”. Для эксперыменту паназірайце, як зменяцца кампанэнты эмоцыі, калі вы паўплываеце на адзін зь іх, напрыклад, выпрастаете сыпіну, усыміхнечеся, прыдумаеце падбадзёрлівую мэтафару, сканцэнтруецеся на станоўчых 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 усьведамляеце свае эмоцыі, нашмат лягчай 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 — сядзець у гэты човен ці не.

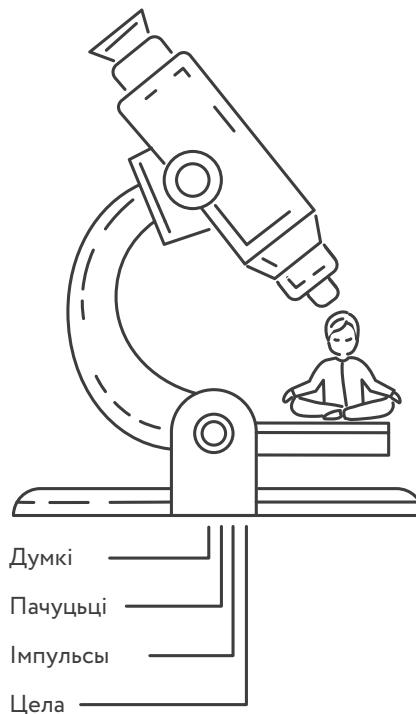
*Магчыма, вам паасавацьмуць іншыя мэтафары: кіно — эмоцыі паказваюць на экране, а вы — гледач у зале, аблокаў — вы лежыце на зямлі, а па небе праносяцца аблокі-эмоцыі, хваляў — вы з дошкай для сэрфінгу стаіце на беразе мора і выбіраеце, якую хвалю пратусціць, а на якой эмацыйнай хвалі пракаціца.*

Здушэнныне эмоцыяй. Частую памылку робяць людзі, разъбіраючыся з эмоцыямі. Калі мы задаём сабе пытаньне: “Чаму мне так страшна?” — мозг можа знайсці мнóstva тлумачэннія. Аналізуочы кожную прычыну, мы яшчэ больш баймся і яшчэ мацней зацыкліваемся на гэтым. Калі вы спытаеце сябе: “Чаму мне добра?” — таксама будуць знойдзеныя дзясяткі адказаў.

*Паспрабуйце спытаць сябе, чаму ж вы та-кі лёсік, пашукайце прычыны. Зьвярніце ўвагу, як у працэсе пошуку на вашым твары зьяўляеца ўсьмешка, выпростаўшыца плечы, ясьннее ў галаве. А цяпер з'верніцесь да сябе: чаму ж я такі няшчасны? — і пачніце над гэтым раз-важаць. Заўважылі розыніцу? Хоць рэальнасць, у якой вы знаходзіцесь, ані не зьмянілася.*

Душачы нэгатыўныя пачуцьці, мы душым сваю эмацыйную ўсьвядомленасць цалкам. Уявіце сабе градку, дзе растуць і гародніна, і пустазельле. Немагчыма вырасціць ураджай, каб побач не з'явіліся пустазельныя расыліны. Выполваючы пустазельле, мы закопваем іх побач з гароднінай і яны служаць угнаенінем. Так і нэгатыўныя эмоцыі ў канчатковым выніку ідуць нам на карысць, утвараючы тло, на якім больш прыкметнымі і прыемнымі становяцца радасць і задавальненіне. Дык падзякуем ім за гэта.

Развіцьцё эмацыйнай усьвядомленасці дапаможа вам павысіць ваш эмацыйны інтэлект. Заўважана, што менавіта ён у многіх выпадках вызначае посьпех у жыцьці. Толькі пачаўшы разумець і кіраваць сваімі эмоцыямі, вы зможаце разумець і ўзыдзеяньіцаць на эмоцыі і іншых людзей. У сучасным сьвеце EQ (эмацыйны інтэлект) становіцца больш каштоўным, чым IQ: на тле глабальнай ра-



батызаціі ўменыне распазнаваць чалавечыя эмоцыі — найважнейшы soft skill (гнуткі на-выкі).

### Пытаныні і заданыні

1. Наколькі добра вы заўважаеце смагу, голад, сытасць, напруженіе 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 “пазна-ваныне” эмоцыяў адно аднаго.

3. Ці добра вы распазнайце 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 зылёту бачыць і памылкі друку, і іншыя памылкі, а я дзіўлю-ся, як я сам гэтага не заўважаў. Наш погляд “замыльваецца”, і мы страчваем сьвежасць успрыманьня, калі шматкроць робім адно і тое ж. Розум пачаткоўца — гэта важны на-вык усьвядомленасці, які дапамагае зірнуць

на звыклыя рэчы съвежым позіркам, пазбаўляючыся ад сваіх забабонаў і чаканьняў.

*Мы ж праціраем брудныя пыльныя вокны, каб любавацца небам і дрэвамі, так і практика ўсьвядомленасці асьвяжыае нашае ўспрыманыне рэальнасці.*

Дзеёчы аўтаматычна, мы даём усяму адназначныя ацэнкі і бачым адзіна слушны варыянт мысьленьня. Упэўненасць у гэтым вядзе да зьбядненых 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, «сфера ведаў» якіх абмежаваная дыямэтрам трубкі, якую яны ўстаўляюць у чалавека», і пра тое, што «вузкі спэцыяліст — гэта чалавек, які пазнае ўсё больш пра ўсё меншае і меншае, пакуль, нарэшце, не даведаецца ўсё ні пра што». Розум пачаткоўца валодае мноствам магчымых варыянтаў, ён гатовы вучыцца і мяняцца, а розум эксперта ўжо ўсё ведае і не гатовы мяняцца, а толькі чапляецца за свае перакананьні.

Розум пачаткоўца — гэта пра ўспрыманье ўнікальнасці кожнага моманту, бо сапраўды — кожны момант нашага жыцця новы, такога ніколі яшчэ не было, але ці здольныя мы заўважаць гэта? Гэта практика ўсьвядомленасці — глядзець на зьявы як быццам упешыню, успрымаючы іх цалкам і не адсякаючы нічога з успрыманьня, выяўляючы неардынарнасць звычайных рэчаў. Уявіце, што вы іншаплянэтнік, які ўпершыню на Зямлі і дзівіцца ўсяму, што ён бачыць. Куды вядзе вашая цікаўнасць? Шукаць і ствараць новае можна заўсёды, нават адну і ту ю фразу можна сказаць з рознымі адценнямі, акцэнтамі ды інтанацыямі. Практыкуйце розум пачаткоўца ў рутыннай працы — вашыя вынікі і задаволенасць ад працэсу будуць павялічвацца.

**!** Калі мы разумеем, што кожная сэкунда нашага жыцця ўнікальная і больш ніколі не паўторыцца, то можам прасякнуцца ўдзячнасцю да таго, як мы жывём і чаму цешымся.

Прачынаючыся кожную раніцу, спытайце сябе, у чым унікальнасць менавіта гэтага дня і што вы можаце зрабіць, каб ён стаў яшчэ адным асаблівым днём нашага жыцця.

*Пасправубіце ўключыць фантазію, каб дадаць навізны ў звыклыя дзеі. Адзін з настаўнікаў будызму прапануе ўявіць, што падчас прагулкі вы ідзяце не па дарозе, а па пляёстках жывых кветак. Уявіце гэта сабе — і звязрніце ўвагу, як зъмяніліся вашыя эмоцыі, думкі і хада.*



Розум  
пачаткоўца

### Станьце дасьледнікам

Падчас вучобы ў мэдыцынскім універсітэце ў нас зь сябрамі была забаўка — седзячы на лаўцы, мы абмяркоўвалі мінака, прыкмечачы ўсе мэдыцынскія дыягназы і асаблівасці. 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 ўсьвядомленасць, 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 навукойца або дэтэктыў і проста зьбіраеце факты. Калі мы ўсьведамляем дэталі, то выносім у съядомасць шмат звычайна неусьвядомленай інфармацыі, і ўжо гэта мяняе нашае да яе стаўленьне. Навучыцесь заўважаць, калі розум уключае кагнітыўныя фільтры і скаже рэальнасць. Толькі ня стаўцесь да гэтага занадта сур'ёзна і захоўвайце пачуцьцё гумару й дасьледчай цікавасці, не спрабуючы выправіць свае «няправільныя» рэакцыі.

### Не съпяшайцесь

Наш мозг уладкованы так, што ўсё новае і незразумелае павялічвае ўзровень дафаміну. А дафамін вызначае ня толькі цягу да наўзны, але й жаданыне знайсьці прычынна-выніковыя сувязі, звязаць тканіну свету

ў адну карціну. Калі бярош кнігу пасъля блуканьняў па палях зь мікраскопам, яна здаецца адкрыцьцем, бо дае дакладныя адказы і тлумачыць усё, што ты бачыў, усё, што цябе зъдзіўляла.

*Мікраскоп мне прынёс тата, калі я вучыўся ў пятым класе. Улетку мы жылі ў вёсцы, і я проста выпраўіўся зь мікраскопам у поле: у кроплях вады я бачыў, як ракі ядуць водарасьці, назіраў за раеннем дафній, а лязо дапамагала разгледзець дэталі будовы расцілінаў і казюрак. Перада мной як быццам раскрыўся цудоўны съвет, яркі, незразумелы і прыцягальны. А вось урокі біялогіі ў школе былі съмяротна нуднымі.*

Спачатку табе рассказываюць, што ты павінен убачыць, фармуючы чаканьне. Затым ты бачыш нашмат менш — рэальнасць меншая за чаканьне, і дафамін ідзе ўніз. Ідэальна было б даваць магчымасць разъвіваць цікаўнасць, самім адчуць чарапіцтва адкрыцьця, напал цікаўнасці, рызыку навізны і толькі потым, калі дзецы самі сформуюць пытаныні адносна таго, што яны бачаць, адно тады растлумачыць і ўпарадкаваць. Атрымліваць веды трэба съядома, а не як цяпер — калі іх сілком запіхваюць у дзяцей, не пытаючыся іх згоды і не чакаючы гатовасці. Тлумачачы занадта рана, мы забіваем навык задаваць пытаныні, забіваем жаданьне знаходзіць адказы і саме галоўнае — забіваем захапленыне навізной і цікаўнасць.

Лінгвіст Ноам Хомскі ў лекцыі «Адукцыя: каму і навошта» прыводзіць прыклад, як занадта раныні аповед пра ДНК забівае цікаўнасць і жаданьне да гэтай тэмы ў дзяцей у той момант, калі яны не гатовыя яе зразумець: «Мы сапавалі выдатную гісторыю, распавёўшы яе зарана».

Было б выдатна, калі б, уваходзячы ў новую сферу, мы прыпыняліся, каб пасъпець зъдзіўцца, пазахапляцца, паламаць галаву, сформуляваць пытаныні і захацець атрымаць на іх адказы. І толькі потым перайсьці непасрэдна да атрыманьня ведаў.

### Пытаныні і заданыні

1. Пачынайце і новы праект, і новы дзень з чыстага аркуша. Не пераносце цяжар клопатаў і трывог на свае новыя пачынаньні. Уявіце, што кожную раніцу вы нараджаецеся новым чалавекам, і ў вас ёсьць магчымасць зрабіць менавіта так, як вы хочаце.

2. Практыкуйце разум пачаткоўца ў паўсядзённым жыцці і ў працы. Паглядзіце на праблему збоку, растлумачце яе іншаму чалавеку. Не хавайцеся за складанасцю: як трапна заўважыў Фэйман: «Калі навукоўца ня можа растлумачыць васьмігадовому хлопчику, чым ён займаецца, — ён шарлатан».

3. Культывуйце цікаўнасць. Справуйце новае, ідзіце, куды вас вабіць цікаўнасць, купіце выпадковую кнігу, даведайцеся нешта, што выходзіць за межы вашае рутыны.

## 8. Фармальная практика. Дыхальная мэдытацыя

Калі вы ўжо пачалі практикаваць паўсядзённае ўсъядомленасць, то маглі заўважыць яе дабрадайнае ўздзеяньне. Але толькі рэгулярная паўсядзённая практика мэдытацыі можа сапраўды глыбока і трансфармавальна паўзьдзейнічаць на вас. Мэдытацыя, як і лекі, працуе, калі прымасць яе кожны дзень увесе пэрыяд лячэння. Добра практикаваць ўсъядомленасць у штодзённасці, нефармальная, а штодзённая фармальная практикі патрэбныя, каб быў рост.



Як немагчыма напампавацца або схуднець за пару дзён, так ня варта чакаць прасвятылення праз 20 хвілін мэдытацыі. Але пастаяннае яе практика прынясе свой каштоўны плён.

### Сэанс мэдытацыі

Вылучыце сабе ад 5 да 30 хвілін, знайдзіце спакойнае месца, дзе вы зможаце заставацца ў расслабленай нерухомасці. Адключыце тэлефон, папярэдзьце, каб вас не турбавалі, абярыце зручнае адзеніне. Поза для мэдытацыі можа быць любая, пры якой вы можаце захоўваць прямую сціпіну: сядзіце ўпэўнена, устойліва, з захаваньнем увагі, годнасці і пільнасці. Рукі пажадана разгарнуць далонямі ўверх, сківіцы расслабленыя, вусны мякка самкнёныя, язык кранаеца нёба за верхнімі зубамі. Локці хай будуць распраўленыя, а галава — роўна над хрыбтом. Сядзіце роўна, не адхіляючыся. Лепш не мэдытуйце лежачы — так вы можаце заснуць. Па першым часе няхай вашая мэдытацыя будзе кароткай, 5-10 хвілін. Ня варта мэдытаваць на працягу гадзіны-паўтары пасъля ежы і рабіць больш чым 1-2 сэсіі (з досьведам ва-

шая практика можа паширыцца). Зважайце на зьмену свайго становішча і на станоўчыя адчувањні, але не прывязвайцеся да іх і не рабіце сваёй мэтай.

Перад мэдытацияй нагадвайце сабе, для чаго вы гэта рабіце: “Я мэдытую для ўмацавання ўвагі і буду сабраны і ўважлівы ў мэдытациі” ці “Няхай я буду щасльвы”. Вельмі важна захоўваць энэргічнасць, увагу, пільнасць, не паддаючыся дрымотнасці. Пана-зірайце за ваганьнямі фокусу ўвагі адносна гэтага моманту, не дазваляючы яму саслізгваць у мінулае ці будучыню: вось ваша дыханье, цела, думкі, гукі. Затым плыўна звужайце фокус толькі на сваім целе, выбраўшы дыханье, цялесныя адчувањні або думкі. Адчуйце посмак мэдытациі, калі яе завершице. Адзначце спакой і прымірэнъне розуму і як затым яны зъмяншаюцца ў звыклай плыні думак.

*Часам мэдытация гострыць псыхолагічныя 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 мэдытация ўесь час выклікае багата раздражненъня і ў практицы ўесь час усплываюць нявырашаныя праблемы, то варта папраца-ваць з псыхолягам, каб спачатку расчысьціць съядомасць.*



Дыхальная мэдытация — гэта базавая тэхніка для практикі ўсьвядомленасці. Дыханье ўнікальнае тым, што яно спонтаннае і аўтаномнае, але мы можам браць яго пад контроль. Дыханье — гэта індыкатар ўздоўжні стрэсу, перамыкач розных станаў. Сядзіце, сфакусуйце сваю ўвагу на дыханні. Зрабіце пяць расслабляльных доўгіх удыхаў-выдыхаў, перастаныце кантролюваць дыханье і пачніце за ім назіраць. У працэсе вы можаце факусаваць сваё дыханье на розных частках, адзначайце адчувањні пры ўдыху і выдыху ў вобласці ноздраў, грудзей, жываніце, іншых частках цела. Звярніце ўвагу, як мняюцца адчувањні ў целе на ўдыху і на выдыху, звярніце ўвагу на паўзы, якія раздзяляюць ўдых і выдых.

Калі падчас мэдытациі выплываюць непрыемныя думкі і эмоцыі, унутраныя камэнтары, то проста адзначайце, што адцягнуліся на іх, і вяртайце сваю ўвагу назад да дыханні. Можаце пахваліць сябе, што хутка іх заўважылі, але ня варта лаяць сябе за гэта: адцягненьне і вяртанье ўвагі — гэта неад'емныя часткі мэдытациі. У канцы мэдытациі хай увага ахопіць ўсё ваша цела адразу: увіце, як вы ўдыхаеце і выдыхаеце ўсім целам адначасова. Утриманье ўвагі на дыханні і зъяўляецца галоўнай мэтай мэдытациі.

### Пытаныні і заданыні

1. Усталойце дыхальную праграму на телефон, у момант стрэсу прости дыхайце.
2. Выкарыстоўвайце нефармальную мэдытацию, напрыклад кожны раз робячы некалькі павольных усьвядомленых дыхальных цыклаў, калі стаіце на сьвятлафоры, калі падымаетесь ў ліфце, калі сядаеце за стырно або выходзіце з машины.
3. Зрабіце адзін сэанс дыхальнай мэдытациі сёньня.

### 9. Думкі і ўсьвядомленасць

Я люблю разглядаць аблокі, яны як нашыя думкі — неймавернай формы, рознага колеру і падобныя на мудрагелістыя вобразы. Я ведаю, што аблокі сыдуць пад узьдзеяньнем ветру, таму не спрабую іх разагнаць сам. Нават калі неба зацягнутае хмарамі, за імі заўсёды ёсьць яркае сонца і сініе неба. Бывае, здаецца, што ў жыцці няма нічога, апрача цяжкіх і цёмных думак. Але гэта ня так —

неба і сонца заўсёды чыстыя, і ўсьвядомленасць дапамагае памятаць пра гэта ў самыя цяжкія моманты.

Згадайце гэты прыемны момант: калі ўзълятаеш на самалёце ў дождж ці сьнег, прайшоўшы праз аблокі, бачыш сонца і неба! Гэтыя сонца і неба ёсьць з намі кожны дзень.

Зъяўрніце ўвагу на тое, як праходзіць працэс мысьленьня — мы ж пастаніна размаўляем самі з сабой. Простае назіраньне паказвае, што нашыя думкі могуць нараджацца выпадкова і генэрывацца мінулым досьведам, перажыванымі эмоцыямі, нашай ацэнкай сітуацыі, недасыпам і да т. п. Асабліва заўважна гэта пры стрэсе або ў стоме, калі зъяўляюцца тыповыя “стрэсавыя” думкі, якія звычайна зынікаюць пасля адпачынку.

Гэта прыводзіць да важнага разуменія: нашыя думкі ня тоесныя нам самім. Мы не прымаём рашэнье адчуваць пэўны настрой або думака нейкую думку — думкі нараджаюцца аўтаматычна, спонтанна або пад вонкавым уздзеяннем. Думкі прыходзяць і сыходзяць, але вельмі часта пры нізкай усьвядомленасці мы атаясамліваем сябе з думкамі і рэагуем адпаведным чынам.

Усьвядомленасць вучыць заўважаць думкі і ня быць захопленымі іх патокам, дапамагае зразумець, што ня мы генеруем нашыя думкі па жаданьні, што шлейфы думак — гэта адлюстраванье і сума мноства нэўронных сетак. Мэтай такога ўнутранага дыялягі зъяўляецца фармаванье кансэнсусу ў якім-небудзь пытаньні, мы можам пераконваць сябе нешта зрабіць ці не зрабіць, апраўдаць рашэнье, адказаць крыўдніку. Небяспечна, калі мы ня можам гэтага зразумець, тады наўат выпадковыя думкі могуць кіраваць нашымі рэакцыямі. Мозг часта стварае неадэкатныя мадэлі паводзінаў і ілюзіі, якія значаць для нас больш, чым реальнасць. Кагнітыўныя памылкі вядуць да павелічэнья стрэсу і пакутаў. А спробы зъмяніць мінулае ці паўплываць на няпэўную будучыню могуць толькі ўзмацняць стрэс.

Павышэнне ўсьвядомленасці паляпшае яснасць мысьленьня, разбураючы ілюзіі. Падчас практикі ўсьвядомленасці мы разьвіваем здольнасць назіраць за сабой збоку, каб ня быць паглынутымі плынью думак, вучымся ўсьведамляць свае парывы, лепей разумець эмоцыі.



Дзённік

*Мне падабаецца такая мэтафара. Уявіце сажалку з чистай вадой, у якой відаць дно. Калі вы кінече камень, то хвалі перашкодзяць бачыць дно. Каб ізноў атрымаваць празрыстасць, трэба проста чакаць. А калі кідаць камяні ўвесць час, то можна вельмі моцна ўзбаламуці ваду ў сажалцы. Так і думкі віхруюць сумяtnю, парушаючы яснасць розуму: чым больш думак мы пракручваем, тым мацней стражаем усьвядомленасць.*

У норме мэханізм унутранага дыялягу, размовы з самім сабой — гэта карысны інструмент для самарэфлексіі, ацэнкі свайго досьведу і стану. Ён дапамагае рацыянальна ацэнваць сябе і свае дзеяньні, аналізаваць сітуацыю, разъбірацца ў складаных паняццях у работе і навуцы. А яшчэ — падтрымліваць сябе, падбадзёрваць, знаходзіць аргументы для дзеяньня. Выяўляючы свае тыповыя думкі, зъяўрніце ўвагу, ці дапамагаюць яны вам у кожнай сітуацыі або толькі пагаршаюць яе.

### Сумнявайцесь ў каштоўнасці думак

Магчыма, гэта гучыць нязвыкла, але абсолютная большасць нашых думак — проста шум: далёка ня ўсё, што ёсьць у вашай галаве, гэта добрыя думкі. Маецца шмат такога, што замінае і шкодліць, і гэтыя думкі трэба як шкоднікаў распознаваць і прыбіраць — або аспрэчыць рацыянальна, або абсурдызаць, высьмеяць.

*Ідеальная, калі мы можам свайго ўнутранага крытых замяніць на ўнутранага сябра, сябе-з-будучыні ці ўнутранага настаўніка, якія падтрымаюць нас і да якіх заўсёды можна зъяўніцца па дапамогу.*

Калі наш унутраны дыяляг пачынае працаўца супраць нас, гэта можа выяўляцца ў самых розных формах. Напрыклад, пры гіпэрактыўнасці дэфолтнай сеткі спакою мозгу (блуканье разуму) узынікаюць аўтаматычныя нэгатыўныя думкі. Іх лёгка пазнаць: яны часта ўтрымліваюць абагульнені (заўсёды, кожны, усё, ніхто, ніколі, усюды і да т. п.), пачуцьцё віны (мусіш, павінная, абавязаны, трэба), акцэнтууюцца на нэгатыве (выня бачыце станоўчага ў сітуацыі). Узыні-

кае поўная ўпэйненасць у разуменыні си туацыі, аж да таго, што вы “ведаец” думкі іншага чалавека. Важна разъвіваць безрэакцыянае 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 настойлівія думкі, што пастаянна выклікаюцца ва ўласнай галаве, і фантазіі могуць быць адным з варыянтаў дафамінавай самастымуляцыі.

Калі вы ўвесы час ганяеце адныя й тыя ж думкі для задавальнення, але яны не прыводзяць да рэальных зменаў і вы зноў думаеце пра гэтыя ідэі для зьняцца дыскамфорту, то гэта ня ёсьць здаровы спосаб мысьлення. Спытайце сябе, навошта вы гэта робіце?

### Паспрабуйце паэкспрымэнтаваць

Напрыклад, набліжайцеся да таго, чаго вы імкнуліся пазъбягаць, адзначаючы зьмены сваёй плыні думак. Запісвайце думкі ста соўна якой-небудзь си туацыі, затым спрадджвайце іх на рэальным становішчы рэчаў. Аддаляйцеся ад нефункциянальных думак, станьце бесстароннім назіральнікам. Зразумейце, што такія думкі аўтаматычныя, сформаваныя ў мінулым ці навязаныя вам, гэта ня вашае Я. Усьвядомце, што гэтыя думкі замінаюць вам адаптавацца да рэальнасці, сумнівайцеся ў іх, калі яны не адпавядаюць рэальнасці. Нават адны і тыя ж фізыялягічныя адчуванні можна перамаркіраваць так, што гэта цалкам зьменіць іх ацэнку.

*Напрыклад, стрэсавыя адчуванні я ўспрымаю як магчымасць, а не перашкоду, адказнасць, а не трывогу, цікаўнасць, а не насыцярожанасць, натхненность, а не хваліванье.*

### Мэдытация «думкі»

Пачніце мэдытацию з дыханьня. Пераклюйцеся на думкі, назірайце ўзынікненне і зьнікненне думак у разуме. Як быццам гэта аблокі плывуць па небе. Паспрабуйце заўважыць моманты іх узынікнення і распушчэння. Не спрабуйце пазбавіцца думак або ісьці за імі, ня трэба спрабаваць падумаць аб нечым адмыслові. 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 ўсьвядомленасці і зноў пераключайцеся на назіраньне за разумова плынню.

### Пытаныні і заданыні

1. Як часта плыні думак захоплівае вас і вы ідэнтыфікуеце сябе зь ёй? Ці прыводзіла гэта да праблемаў?

2. Ці падбадзёрваеце вы сябе альбо крытыкуеце ва ўнутраным дыялёгу? Многім спартойцам 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 ранняй. Такое практыкаванне паказвае, што хада думак часта звязаная з выпадковымі асацыяцыямі.

### 10. ПРЫНЯЦЫЦЕ

*Аднойчы Буду плюнуў у твар незнаёмец, Буда праста выцерся і спытаў, ці ёсьць у таго што дадаць. На просьбы вучняў адпомсьціца заўажыў, што не абразіўся, бо не прыняў гэтых учынак на свой ражунак.*

Дзеючы аўтаматычна, мы можам прымадзь на свой ражунак тое, што ня мае да нас ніякага дачынення. Нехта съмлецца, і мы думаем, што гэта з нас, чуем ад сваякоў пра хваробы і пачынаем шукаць іх у сабе. З іншага боку, часта мы адмаўляем рэчы, якія адбываюцца з намі, свае асаблівасці, праявы сваіх блізкіх і пратэстуем супраць рэальнасці. Усё гэта вядзе да разбуральных наступстваў.

З намі могуць здарацца розныя рэчы, але прымадзь ці не прымадзь іх – гэта таксама пытаныне навыку ўсьвядомленасці.

### Прыняць рэальнасць

Калі рэальнасць не адпавядае нашай карціне сівету, нашым чаканьням, то мы часта змагаемся зь ёй, адмаўляем або ігноруем. Прыйніцце – гэта не паслённы працэс, а па сутнасці «мужнасць быць», съмлесць удзельнічаць у тым, што адбываецца, непасрэдна, сумленна і адкрыта. Калі мы не гатовыя прыйніць дадзенасць, наш мозг нібы пастаўлены на ручнік і ня можа пераключыцца. Паніканая кагнітыўная гнуткасць не дазваляе памяняць уяўленыні і пе-

ракананьні, мы становімся калянымі і рыгіднымі. Таму важна пэрыядычна заўважаць свае крыйды, шкадаваньні, чаканьні і ўяўленыні і звязраць іх на адэкватнасць рэальнасці.

Многія людзі адмаўляюцца ад прыняцьця, лічачы, што гэта слабасць, адмова ад сваіх мэтаў і перакананьняў, спадатлівасць або бяздумная паслухмянасць. Але прыняцьце — гэта адно спакойнае канстатаванье факту рэальнасці без ацэнак, супраціву або спробаў збегчы ў ілюзіі.

Калі мы адаптуемся да новай рэальнасці, то можам праходзіць усе вядомыя стадыі прыняцьця, бо кожная перамена — гэта съмерць нашых ідэй і ўяўленьняў. Спачатку мы адмаўляем рэальнасць ("Гэтага няма!"), затым можам угнявіцца ("Гэта несправядліва!"), затым мы гандлюемся, паслья чаго можам упасыці ў дэпрэсію ("Няма сэнсу мяняцца, нічога ня выйдзе") і толькі паслья гэтага прымаем зъмены. Усьвядомленае прыняцьце дазваляе напрасткі прымам існыя зъмены. Чым мацней мы змагаемся з рэальнасцю, тым даўжэй праходзім гэтыя фазы, зъясільваем сябе і можам захрасаць у іх. Мы часта супраціўляемся сваім пачуцьцям, але, калі лаем сябе за слабасць, стому, бязвольнасць, парыўноўваем свой стан з чаканым (як "трэба") і спрабуем гвалтам прывесці сябе ў "правильны" стан — гэта адно пагаршае нашае самаадчуванье.

Супраціў — як балота: чым адчайней мы рвёмся, тым мацней нас зацягвае. Спрабы высілкам пазбавіцца болю толькі робяць яго мацнейшым. Приняцьце болю і сваіх эмоцыяў, якія ні парадакальна, вядзе да зыніжэння яго інтэнсіўнасці.

*Дасьледаваныні паказалі выразнае зыніжэнне актыўнасці ў мозгавых цэнтрах, адказных за боль і адмоўныя эмоцыі, паслья 20-хвілінай мэдытациі.*

Блізкае па сэнсе і прабачэнье (самапрабачэнье), калі мы адпускаем крыйды і шкадаваньні. Пробачэнье — гэта не апраўданне крыйдзіцеля, а вызваленіе сябе ад спусташальных думак аб тым, што адбылося, і пошуку пакараньня або адплаты. Так мы пазбаўляемся вытраты сваёй энэргіі на пустое пракручванье нэгатыўных думак, якія толькі ўзмацняюць стрэс. Развівайце навык прымірэнья зь іншымі і з сабой.

## Не прымаць

Нам абсалютна дакладна ня варта прымамі абрэзы, абяцэніўванье, разбуральную крытыку, маніпуляцыі, якія ставяць пад пагрозу нашае псыхічнае здароўе. Асабліва калі мы прымаем іх на свой рахунак і спрабуем знайсці ім прычыны або аргументаванне. Агрэсар часта спрабуе пераканаць, што вы «заслугоўваецце» такога стаўлення, ігноруе вашыя аргумэнты, выкарыстоўваючы газлайтинг (ад ангельскае назывы п'есы «Газавае съятло»; форма псыхалягічнага гвалту), — прымушае вас сумнівацца ў адэкватнасці свайго ўспрыманьня навакольнай рэчаіснасці. Найлепшай абаронай у такім выпадку будзе ігнараванье.

*Нават у гэтым выпадку можна папрактыкаць спачуванье да людзей, якія так гавораць ці ўчыняюць, бо робяць яны гэта праз свой складаны ўнутранага стан.*

Важна адрозніваць ситуацыі сапраўднага замаху на нашу псыхіку ад тых момантаў, дзе мы шкадуем сябе, скажаючы рэальнасць, ці імкнёмся абараніць сваё эга.

## Пытаныні і заданыні

1. Якую вашую індывідуальную асаблівасць 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 памірыцесь, тым менш разбуральная дзея крыйдаў. Складзіце сьпіс вашых крыйдаў і прабачайце сябе і іншых — па адной у дзень.

## 11. Чаканыні

Чаканыні — гэта праекцыя будучыні ў сапраўдны, цяперашні момант. Калі ў вас добрыя чаканыні, тыя вы пачуваецеся добра, калі дрэнныя — то нават самы добры дзень афарбоўваецца ў змрочныя тоны. Нашыя чаканыні — як і думкі, як і эмоцыі — часта фармуюцца неўсвядомлена і зусім дакладна не нясуць ані карысці, ані ўцехі. Таму важна навучыцца іх крытычна аналізаваць і выкарыстоўваць у сваіх мэтах. Давайце навучымся гэта рабіць: нам спатрэбіцца экспкурс у базавыя прынцыпы працы дафамінавай систэмы мозгу.

**Прадказаньне будучыні** — гэта важная функцыя нашага мозгу, якая спрыяе выжыванню. Але неадэкватныя чаканьні або зацыкленасць на іх могуць сур'ёзна шкодзіць нам. Дафамінавая систэма ўвесь час робіць прадказаньні наконт будучыні — вызначае іх імавернасць і значнасць для вас.

! Цяга пазбыцца няпэўнасці спароджаная нашай глыбінай патрэбай шукаць ва ўсім прычынна-выніковым сувязі. Гэта важна для таго, каб мы разумелі, за што трэба ўзяцца, каб атрымаць узнашароду.

Дафамінавая систэма кідае косткі, увесь час робячы актыўныя здагадкі адносна нашай будучыні, бо “папярэджаны — значыць узброены”. Па сутнасці, чаканьні — гэта варыянты найбольш імаверных сцэнароў нашага жыцьця. Тоэ, што мы чакаем убачыць. Чаканьні могуць быць рэалістычныя, заснаваныя на досьведзе, а могуць быць наданыя навакольнымі, культурай ці рэкламай. Чаканьні могуць быць і зусім фантастычныя, бо гэта ўсяго толькі актыўнасць нэўронных дафамінавых контураў!

### Спатканьне навосълеп: чаканьні і рэальнасць

Самае цікавае адбываецца, калі чаканьні сустракаюцца з рэальнасцю, — мы можам назіраць актыўнасць дафамінавай систэмы, якую навукоўцы называюць “памылка прадказаньня ўзнагароды”. Што ж гэта такое?

Уявіце сабе такі экспэрымэнт. Лябараторная жывёла бачыць выбліск съявитла, а затым атрымлівае пачастунак. Пры гэтым навукоўцы рэгіструюць актыўнасць дафамінавых нэўronаў вэнтрапіяне вобласці покрыўкі (аддзел сярэдняга мозгу). Калі даць сыгнал і ўзнагароду першы раз, то мы ўбачыммо моцную дафамінавую рэакцыю пасля ўзнагароды. Але чым часцей будзе паўтарацца гэты досьвед, тым мацней будзе зыніжацца рэакцыя на ўзнагароду — толькі рэакцыя на стымул (выбліск съявитла) будзе заставацца моцнай.



Чаканьні

Чаму так адбываецца? У гэтым выпадку дафамінавая систэма сфармавала пэўнае ча-

каньне. Чаканьне (Ч) цалкам супадае з рэальнасцю (Р), выдзяленыне дафаміну нязначнае. Напрыклад, вы выканалі працу і вам заплацілі дакладна ў абяцаны тэрмін 100 % сумы. Усё добра, ніякіх асаблівых эмоцый. Але ўявіце, што б вы адчулі, калі б вам заплацілі 99 % ад абумоўленай сумы? Розумам вы разумееце, што 1 %, які вы недаатрымалі, знаходзіцца ў межах статыстычнай хібнасці і малаважны. Але якія ён выклікае эмоцыі. Гнеў! Абурэннне! Настрой сапсаваны!

Дафамінавая систэма адразу вызначае, што рэальнасць горшая за чаканьне, Ч<Р, і гэта прыводзіць да падзення дафаміну. У экспэрымэнце, калі даць сыгнал і ня даць узнагароду, узровень дафаміну прыкметна падае. Зьвярніце ўвагу, што 1 % несупадзення рэальнасці і чаканьня — гэта велічыня ў межах хібнасці. І розумам мы можам разумець, што ня варта так гостра рэагаваць на сітуацыю. Тым ня менш, калі мы атрымалі 99 % замест чаканых 100 %, мы засмучаныя.

А што здарыцца, калі вам заплаціць 101 %? Той самы 1 %, але зверху. Такая нечаканая дробязь зрушвае шалі: калі рэальнасць наткрышачку лепшая, узровень дафаміну пачынае павышацца. Таму ў маркетынгу ўсе ў апантаныя тым, каб пераўзыходзіць чаканьні кліентаў.

Пераўзыходзіць чаканьні можна ня толькі ў продажах. Падчас вучобы ў мэдыцынскім язаўляжы, як працуе гэты прынцып: калі студэнт добра адказвае білет на іспытце, але робіць шэраг невялікіх памылак, ён наўрад ці можа разылічваць на пяцёрку. Але калі, адказваючы на іспытце, прыводзіць тыя факты ці паняцці, якіх няма ў падручніку, гэта дапамагае палепшиць адзнаку і дазваляе прабачыць невялікія памылкі ў асноўным матэрыяле. Выкладчык не чакае, што раскажуць нешта акрамя матэрыялу з падручніка, таму ён асабліва шануе нават невялікія веды звыш яго.

Хто мацнейшы ў вашым мозгу: чаканьні ці рэальнасць? Пры парашнанні пад узьдзеяннем дафаміну актывуеца пярэдняя зывіліна поясу мозгу, яна адказвае за кагнітыўную гнуткасць і дапамагае ўзгадніць рэальнасць і чаканьні. Калі яе актыўнасць слабая, то рэальнасць прымаеца ў штыкі ці нават ігнарецца.



Успомніце, наколькі кансэрватыўнымі бываюць старыя і дзеці — гэта звязана менавіта зь ніzkай кагнітыўнай гнуткасцю. Дзіця можа моцна знэрвавацца, калі драбнюткая дробязь не супадае зь ягоным чаканьнем адносна падарунка ці забаўкі.

Занадта цвёрдыя чаканьні звязаныя з тым, што мы можам умоўна назваць «шанцаванье». Прыйдакі маюць шырокія чаканьні, таму нават нечаканы варыянт не адпрачваюць, а выяўляюць вялікую гнуткасць, вывучаючы, як гэта можна выкарыстоўваць у сваіх мэтах. А вось у няўдакаў вельмі цвёрды падыход, таму яны адкідаюць усё, што не супадае зь іх чаканьнямі нават у дробязях, і прапускаюць мноства цудоўных магчымасцяў.

*Зацыкленасьць на нэгатыўным чаканьні прыводзіць да таго, што яно можа стаць «самавыканальным прароцтвам». Уесь час пра-кручуночы ў галаве нейкае чаканьне ці прад-казанье, мы несъядома павялічваем імавер-насьць яго выкананьня. Так нават фальшывае ўяўленье можа стаць рэальным.*

### Упарадкуйце чаканьні

Цяпер, ведаючы, як працуе наш мозг, мы можам зъмяніць свае паводзіны і зрабіць іх больш эфектыўнымі і прыемнымі для сябе, уважліва прааналізаваўши і прапрацаўваўши свае чаканьні. Бо чаканьні, будучы накіраванымі ў будучыню, рэальна ўплываюць на нашае самаадчуванье і дзеі тут і цяпер.

Чаканьні адносна сябе ўплываюць на тое, як мы спраўляемся з задачамі і наколькі будзем настойлівыя ў іх дасягненіні. 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 глябальными мэтамі ў жыцці і ўяўленнем пра сябе.

**Чаканьні адносна іншых.** Нашыя чаканьні адносна іншых людзей уплываюць на тое, як мы да іх ставімся і ацэньваем іх учынкі. Часцяком мы чакаем ад іншых людзей абсолютна нерэальных рэчаў: праніклівага разумення, неабгрунтаванай цікавасці і ледзь не чытаньня нашых думак ды адгадваньня

пачуцьцяў. Гэта спаряджае прэтэнзіі да навакольных, і мы засмучаемся, калі нашыя чаканьні не выконваюцца. Захоўвайце міжасобныя межы і не аблытвайце іншых сеткамі сваіх фантазій, камунікуйце ўжывую і ўсьвядомлена.

Чаканьні павінны быць гнуткімі ў нашым зъменлівым съвеце. Чым яны гнутчайшыя, тым болей вы лёсік-прыдака. Калі яны занадта жорсткія, то дзейнічаюць як шоры — звужаюць ваш фокус увагі. Гэта робіць вас закасцяняльнымі і нязграбнымі.

Абавязкова прадумайце некалькі розных варыянтаў таго, як могуць пайсьці вашыя спрэвы.

Чаканьні могуць быць вонкавымі і ўнутранымі, важна адрозніваць іх. Гэта дапаможа вам лепей зразумець матывы сваіх дзеяй. Вонкавыя чаканьні ўскладаюць на нас іншыя людзі і асяроддзяе і часта бываюць неадэхватныя сытуацыі. Унутраныя чаканьні — гэта тое, чаго вы чакаеце ад сябе самі, гэта вашия ўяўленыні аб сваіх магчымасцях і здольнасцях. Важна разыянальна ацэніваць і тыя, і іншыя.

**Чаканьні павінны быць рэалістычныя.** Калі вы берацеся за справу зь нерэальнymi чаканьнямі да сябе і да праекту, то ваши шанцы на яго выкананье прыкметна падаюць. Часта людзі спрабуюць ставіць сабе мэты, загадзя вырачаныя на няўдачу. І гэта вельмі небяспечна, бо такія правалы і недаацэнкі могуць неўзабаве стаць нездаровай звычкай. Людзі прадукуюць велізарную колькасць нерэалістычных уяўленняў аб будучыні і спрабуюць іх дасягнуць. Але гонка за насалодамі вядзе да таго, што парог узнагароды расце і трэба ўсё больш стымуляцыі, каб атрымаць жаданае. Рэальнасць не супадае з чаканьнямі, і гэта мучыць людзей, мардуючы іх. Па сутнасці, усе расчараўванні — гэта паказынік нясьпелых і неадэхватных чаканьняў. Чым больш рэальныя нашыя чаканьні, тым лепей мы ўзаемадзейнічаем з рэальнасцю.

Усьвядомішы, чаго мы чакаем, і зъмяніўши свае чаканьні, мы можам паўплываць на свой выбар і нават на самаадчуванье. Гэтае веданье здольнае заўважна палепшыць нашае ўзаемадзеянье з сабой і зь іншымі людзьмі. На працягу дня прыкмячайце, дзе вашия чаканьні і рэальнасць разыходзяцца, як вы спрабуеце супраціўляцца рэальнасці. Гэта дапаможа вам заўважыць скажэныні ўсприманьня. Зъвяртайце ўвагу на цела — нап-

ружаньне падкажа, дзе ёсьць барацьба. Асобнай увагі заслухоўвае супраціўленыне эга, калі менавіта яно не дае прымайце рэальнасць. Паняцьце прыняцьца блізкае да пакоры, то бок раскрыцьца нашага ўнутранага съвету для рэальнасці, супрацьлегласць — гэта ганарыстасць, калі мы ня хочам прыняць тое, што ў нас ёсьць. Кожны раз, калі заўважаеце такое супраціўленыне, спачатку дазвольце сабе ў гэтым быць і толькі потым прымайце рашэнье, як менавіта варта рэагаваць.

### Пытаныні і заданыні

1. Якія ў вас чаканыні ад ідэальнага жыцьця? Як гэта ўплывае на ваша паўсядзённае жыцьцё?

2. Ці чакаеце вы ад іншых дапамогі і падтрымкі альбо чакаеце ад сябе рашучых дзеянняў? Ці часта вы нешта робіце толькі для таго, каб апраўдаць чаканыні навакольных? Ці цяжка вам стрываць, калі вы не апраўдваеце чаканыні блізкіх людзей?

3. Як часта вы адчуваеце расчараваныне, калі нешта не апраўдвае ваших чаканынняў?

## 12. Адпусканьне і фальшывая самаідэнтыфікацыя

Аднойчы чалавек прыйшоў да съвтара, пачаў скардзіцца на цяжкае жыцьцё і атрымаў параду — купіць казу. Праз тыдзень ён зноў прыйшоў і атрымаў іншую параду — прадаць казу. Прадаўши яе, чалавек быў бязъмерна ўдзячны за спакой і радасць — каза прыносіла яму шмат непатрэбных клопатаў. У нашым жыцьці ёсьць велізарная колькасць такіх “коуз”, якіх нам можна і трэба пазбаўляцца.

! Рэзвіцьцё навыку фізычнага і мэнтальнага адпушчэння вызывае вялікую колькасць энэргіі і дазваляе жыць больш съядома.

Адпушчэнне ўяўляе зь сябе працэс вызваленія ад высілкаў, чаканынняў, эмоцый і думак, якія нам баліць. Адпушчэнне — гэта простае дзеяніне розуму, як быццам вы выкідаеце съмецьце. Часта наш розум лічыць звыклыя нам думкі або ідэі каштоўнымі толькі на той падставе, што мы іх падзялялі доўгі час ці ўклалі ў іх намаганыні. Але каб пазбавіцца пакут, якія прыносяць нам думкі, трэба праста перастаць іх утрымлі-

ваць і пракручваць. Мы часта чапляемся і за свае звычкі, але гэтае чапляніне адно спусташае нас.

### Адпушчэнне

Адпушчэнне — гэта калі вы пакідаеце ў мінулы думкі, рэчы, сітуацыі і людзей і рухаецца далей, выдыхаеце іх бяз злосці. Адпушчэнне — гэта калі вы вызваляеце месца для лепшага ў вашым жыцьці. Адпушчэнне мяркуе мастацтва не прывязвацца і пільнаваць свае межы, адсякаць і адштурхваць непажаданае. Важна зразумець, што адпушчэнне ня значыць абыякавасць або безадказнасць, а значыць усъядомлены выслак і здабыцьцё страchanай раўнавагі.



Адпушчэнне  
і прыняцьце

Складзіце съпіс таго ў сваім жыцьці, з чым бы вы хацелі развязвітацца. Падумайце аб tym, што вы трymаеце ў сабе, але хочаце адпушціць, уявіце цану, якую плаціце за гэтае ўтрыманыне і якія альтэрнатывы губляеце. Што гэта? Гэта жаданыні, якія прымушаюць вас адно пакутаваць, гэта ідэі, якія не працуюць, людзі, якія вас не кахаюць? Напішице, якія становучыя альтэрнатывы маглі быць на месцы тых рэчаў, якія вы адпускаеце. “Пахавайце” гэтые съпіс — запячатайце яго і спаліце або закапайце.

### Мінімалізм

Практыка мінімалізму — гэта ня голыя съцены бяз рэчаў, а развязвіцьцё густу і выбіральнасці, калі мы расчышчаем у сваім жыцьці месца для важнага, скідаем “старую скuru” навязаных пакупак і ўяўленыню. Пачніце з матэрыяльных рэчаў і ўборкі, пакідаючы ў доме толькі тყя рэчы, якія цешаць, і пазбаўляючыся ад усяго астатняга. Пазбаўляцца таксама варта съядома, па магчымасці прадаючы ці раздаючы рэчы, сартуючы съмецьце. Абмяжуйце лішнія пакупкі, пакідаючы толькі самае патрэбнае і якаснае, бярыце нешта ў аренду, пазъягайце захламленыня.



## Чыстка нематэрыяльнаага

Пасъля рэчавай разгрузкі надыходзіць час перайсьці на чыстку нематэрыяльнаага. Дасягнуць новага мы можам, толькі адпусьціўшы старое. Перагрузка пагаршае вынікі, а пастаянная занятасць зъяўлецца відам пракрастынацыі. “Калі гэта не адназначнае так, то гэта адназначнае не”: у дачынені да працы і здароўя правіла “не рабі” дакладнейшае і карыснейшае, чым правіла “рабі”. Мы ведаем аб тым, што шкодна, нашмат больш, чым аб тым, што карысна. Тое, што было ўчора і сёньня няслушным і шкодным, наўрад ці стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сёньня — ня факт!

Вызываіце працоўную памяць, матываю і запал да новых спраў і ўчынкаў. Дзейце як скульптар: для стварэння цудоўнай статуі вам трэба проста прыбраць усё лішнє з каменя. Вам можа быць шкада вашых старых звычак, але дзейце бязылітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркавання і пакідайце іх у мінульым. Ня думайце аб тым, як упускаць у сваё жыццё сотню спраў, думайце, як адмаўляцца і рашуча казаць «не» вабнаму і бліскучаму. Толькі так вы зможаце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш — гэта больш. Менш — гэта здравей.

## Фальшывая самаідэнтыфікацыя

Оскар Уайлд неяк заўважыў, што «нават з самымі благімі звычкамі цяжка бывае развітацца. Мабыць, найцяжэй менавіта з благімі. Яны — такая істотная частка нашага „Я“». Падумайце, чаму вы трymaeцеся 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 апантанасць?

Мы часта ідэнтыфікуем сябе з тым, што трymaeм, таму нам так цяжка адпусьціць гэта. Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі аказваеца часткай самаідэнтыфікацыі, калі мы ўспрымаем яе як неад'емную частку нашага псыхалягічнага “Я”. Мы звыклі лічыць свою асабу ўстойлівой канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так. Перш чым

пераходзіць да псыхалягічнай самаідэнтыфікацыі, давайце паглядзім, як гэта працуе на ўзору ўні цела.

Самы просты і паказальны спосаб убачыць, як мозг робіць часткай сябе вонкавыя аўб'екты, — гэта зъмена схэмы цела. Схэма цела — гэта канструяваны мозгам віртуальны вобраз цела, які можа ўключыць і іншыя рэчы. Самы вядомы і просты вопыт — “ілюзія гумовай руکі”. Бераце паддосьледнага, перад ім ставіце гумовую руку (можна набітую ватай пальчатку ў рукаве), а рэальная рука ляжыць паралельна пальчатцы, але заслоненая экранам. Пачынаеце вадзіць аднолькавымі пэндззлікамі па абедзвюх руках сінхронна, дакранаючыся адных і тых жа месцаў адначасова. Потым, калі ўзьдзеяньне застаецца толькі на гумовай руцэ, паддосьледны раптам заўважае, што працягвае адчуваць тактыльныя адчуваньні, быццам яна стала часткай яго цела. Гэта не намаўленне: мяняючца і фізіялягічныя паказыні, 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, кампьютарную мыш, канькі, а мозг дасьведчаных кіроўцаў уключае цалкам аўтамабіль, так што яны разлічваюць траекторыю аж да сантымэтраў. Майстэрства літаральна пашырае межы нашага цела. Калі ўдарыць па гумовай руцэ, то паказыні стрэсу ў чалавека будуть зашкільваць. І гэта натуральна, бо яна ўжо нібы частка ягонага цела. Тое самае адбываеца, калі чалавек сутыкаеца і з інфармацыяй, якая супярэчыць ягонай самаідэнтыфікацыі.

Згодна з меркаваньнем навукоўцаў, некаторыя погляды і каштоўнасці настолькі важныя для ідэнтычнасці чалавека, што мозг расцэнывае абстрактныя ідэі як пагрозу свайму фізычнаму існаванню. Як толькі чалавек сутыкаеца з магчымасцю, што ягоныя перакананьні могуць быць няслушныя, ён пачынае дзейнічаць рэфлекторна і агрэсіўна. Адна і тая ж ідэя можа быць часткай нашай псыхалягічнай самаідэнтыфікацыі або не. Звычайнія тэмы могуць лёгка палітызавацца і стаць часткай “веры”. Звычайнія нэўтральныя факты з дапамогай прапаганды і намаўлення можна лёгка пе-равесыці ў зону “псыхабароны”, што выключае іх рацыянальнае абмеркаванье, напрыклад, тэма глябальнага пацяплення.

У дасъледаваныні вывучалі набор перакананьняў, палітычных і непалітычных. Аказалася, што палітычныя перакананьні і каштоўнасцьці былі глыбока звязаныя з ідэнтычнасцю чалавека. Калі ў іх пачыналі сумнявацца, то мозг расцэньваў гэтую абстрактную ідэю як пагрозу фізичнаму існаванню і запускаў магутную стрэсавую рэакцыю.

Што гэта значыць у дачыненыні да звычак? Мы можам успрымаць свае шкодныя звычкі як частку нашай асобы, таму ўсе спробы пазбавіцца іх мы будзем расцэньваць як замахі на нашую самасцьць, як самапазбаўленне чагосяці важнага.

Крытычна важным зьяўлецца асэнсаваныне 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 правядзення мяжы барацьба са шкоднай звычкай будзе бессэнсоўная.

Важна вызначыць сваю ідэнтычнасцьць: «Я той, хто харчуецца здаровай ежай, я той, каму падабаецца рух, я той, хто любіць мэнтальную чысьціню і не забруджвае мозг інфармацыйным съмечцем і гэтак далей». Мае шкодныя звычкі — гэта ня Я. Практыка ўсьвядомленасці дапамагае ўбачыць гэта.

Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі мы ўспрымаєм яе як неад'емную частку нашага псыхалягічнага “Я”. Мы звыклі лічыць сваю асобу ўстойлівой канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так.

### Ідэнтыфікуюце сябе з карыснымі звычкамі

У выпадку з добрымі звычкамі самаідэнтыфікацыя важнейшая за мэту: навучыцца атрымліваць задавальненіне ад руху ці сну лепш, чым “схуднець на 5 кг да вясны”. Вы з большай імавернасцю будзецце прытрымлівацца здаровага харчавання, калі пачняце ўспрымаць сябе як “чалавека, які клапоціцца пра ежу”, станеце болей рухацца, калі пачнёце лічыць сябе “актыўным чалавекам”.

Нават суб'ектыўнае ўспрыманыне сябе як маладзейшага паляпшае здароўе. Звычкі, заснаваныя на асабістых каштоўнасцях, звязаныя з лепшай самаінтэграцыяй, больш высокай самаацэнкай і захаваньнем у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

### Мэдытацыя «Усьвядомлене адпусканье»

Зручна ўладкуюцеся, сфакусуйцеся на дыханыні цягам некалькіх хвілін. Затым уявіце, што кожны раз, выдыхаючы, вы выдыхаеце ўсё, што хочаце адпусціць. Выдыхайце думкі, выдыхайце трывогі, напруженіе, размовы, мітусьню і тлум — усё, што замінае вас. Хай з вами застаецца толькі чыстае дыханыне, усё астатніе — выдыхайце. Адпусціце контроль дыханія і контроль над тым, што і як, вам здаецца, павінна адбывацца. Адпусціўшы ўсё, што вас мучыць, вы, тым ня менш, застаіцесь сабой і застаіцесь ўсьвядомленымі.

### Пытаныні і заданыні

1. Што ў сваім жыцці вам хацелася б адпусціць?

2. Зь якімі карыснымі і шкоднымі звычкамі вы сябе ідэнтыфікуеце?

3. Пачніце прыбіраць сваю хату па пакоі ў дзень, раздаючы ці выкідаючы ўсё лішнє. А праста зараз можна разабраць свой працоўны стол. Гэта лёгка і так зараджае энэргія! Но прывесці тое, што вас атачае, у падак — гэта значыць і ўпарадкаваць сваё жыццё.

### 13. Эга

*Аднойчы Буда спытаў у манахаў, паказваючы на дрэвы:*

— Вы б пакутавалі, калі б гэтую дрэву спалилі?

— Не, вядома, мы ж ня дрэвы, — адказаў манах.

— Дык пакіньце і тое, што не зьяўлецца вамі, ваши пацуцьці і думкі, — гэта прывядзе вас да шчасця, — сказаў Буда.

Чаму нашае эга не раўназначнае нашаму сапраўднаму Я? Чаму чым больш мы думаем пра сябе, тым больш няшчаснымі становіміся? Чаму так важна для шчасця прыслабіць хватку эга? Давайце паспрабуем адказаць на гэтыя няпростыя пытаныні.

Я — гэта я. У гэтым цвёрда ўпэўнены кожны з нас. Гэтае адчуваныне самасці закладзена ў падмурку нашай асобы, гэта стрыжань, вакол якога мы арганізуем усё сваё жыццё: нашы ўчынкі, досьвед, эмоцыі, жаданыні, рашэнні ўмацоўваюць і цэмэнтуюць гэтае адчуваныне эга, адчуваныне Я.



Мы глядзім на съвет праз эга-прызму і набор наших харктастыкаў, лічачы іх нечым унікальным, тым, што складае непарушшную 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 падзеі і эмоцыяў. Яна стварае цэласную гісторыю, звязваючы розныя факты ў адно пасълядоўнае апавяданье, канструуючы мінулае і разважаючы пра будучыню. Мы фокусуемся на tym, што думаем пра падзеі і людзей, разважаем, а што людзі думаюць пра нас, вырашаем, што правільна, а што няправільна. Залішняя актыўнасцьці дэфолтнай сеткі вядзе да турботаў, зыніжэння настрою, а канцэнтрацыя ўвагі, наадварот, зыніжае зацыкленасцьці на сабе і павышае ўзвресье шчасціцьця.

Мы адчуваем сябе з дапамогай самасвядомасці. Як жа выглядае съядомасцьць? Уявіце навальнічную хмару, у ёй мільярды крапляў са сваім зарадам, якія пэрыядычна акумулююцца і адбываецца разрад: грымоты і маланка. Новыя краплі кандэнсуюцца, іншыя пакідаюць воблака з дажджом, але актыўнасцьці хмары захоўваецца. Так і мільярды рассыяных нэўронаў структуруюцца, разраджаюцца, паміж імі ўзынікаюць найскладанейшыя патэрны ўзаемнай актыўнасці — і ўзынікае съядомасцьць. Гэта такі глябальны нэўронавы карэлят, «дынамічнае ядро», якое само сябе сінхранізуе. У ім няма фізычных међаў, няма лякацыі ў мозгу, але ёсьць узгодненасцьць.



Што ж утрымлівае і зводзіць разам размітыя актыўнасціці нэўронаў у розных аддзелах мозгу? Гэта сінхронныя ваганыні нэўронных разрадаў, вядомыя як гама-рытмы мозгу (25–100 герц). Іх усплеск назіраецца пры решэнні задач, якія патрабуюць максімальнай канцэнтрацыі ўвагі, пры высокім узроўні съядомага ўспрыманьня, шэраг аўтараў упэўнены, што гама-рытм адлюстроўвае працу съядомасціці. Цікава, што мэдытацыя павялічвае актыўнасцьці гама-рытму і, мабыць, зьмяняе

глыбінную структуру съядомасціці. Мадулюючы актыўнасцьці гама-рытму ў першую чаргу дафамінавыя нэўроны.

Сучасная нэўрабіялогія лічыцца, што адчуваньне самасціці, пачуцьцё свайго Я — гэта ня вынік існаваньня рэальнаі асобы, а толькі праява актывацый съядомай мадэлі арганізма, фэнамэнальнай сябе-мадэлі паводле Мэтцынгера.

Нямецкі філосаф Томас Мэтцынгер выкарыстоўвае мэтафару тунэлю эга, дзе адчуваньне Я — гэта ўнутраны канструкт, які толькі выбіральна паказвае нам фрагменты інфармацыі ад вонкавага съвету. Але, хоць наша разрэзэнтацыя рэальнасціці вельмі слабая, мы адчуваем ілюзіі прамога ўспрыманьня ва ўсім яго багацьці, ілюзію цэласнасціці і бесперыпннасціці існаваньня нашай нязменнай асобы. Гэта сымуляцыя зьбірае розныя часткі нашага арганізма ў адзіную мадэль, мы ўзаемадзейнічаем са съветам праз яе.

Важна зразумець, што, хаця наш мозг і нараджае гэтую сімуляцыю, няма нікога, хто бы ўключчаў.

Гэта сымуляцыя — фэномэн самаарганізаціі нэўронных сетак. Тунэль съядомасціці дапамагае нам бачыць і ўспрымаць съвет ад першай асобы, што, несумненна, палягчае ўспрыманьне і кіраваньне як целам, так і разумам. 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 наўку і культуру.

У будызьме таксама лічыцца, што асобы і праўдзівага Я не існуе, а ёсьць толькі імя, якім мы можам акрэсліць звязаныя разам вопыт, пачуцьці і перажываньні. Па сутнасці, калі мы будзем адымашаць ад сябе асобныя фізычныя і псыхічныя складнікі, то зразумеем, што ніводны з іх не зьяўляецца нашым Я, і калі мы іх усё прыбяром, то нічога не застанецца.



Маё адчуваньне Я — гэта толькі сутнасцьці, згенэраваная мозгам на падставе майго досьведу, зь якой я часцей за ўсё атаясамляю сябе. Хто ж я наса-мэрэч — трэба вызначыць самастойна, і на гэта часам сыходзіць цэлае жыцьцё. Атаясамленыне сябе зь Я нараджае адно пакуты.

«Пэрсона» — гэта набор розных кампанэнтаяў, часыцей за ўсё недаўгавечных, якія ўвесь час зъмняюцца і залежаць ад настрою, асяродзьдзя і нават надвор'я. Вось гэтую «пэрсону», якая зъяўляеца наборам пераменных, ня варта атаясамліваць са сваім Я, гэта толькі нараджае пакуты. Калі мы ставім сваю «пэрсону» ў цэнтар, гэта вядзе да эгаізму і зацыкленасці на зъменлівых жарсыцях і жаданьнях, якія ня маюць нічога агульнага з доўгатэрміновым шчасцем. Абараняючы сваю ўразлівую і непастаянную «пэрсону», робячы яе цэнтрам Сусвету, 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 парайноўваюць сябе зь іншымі і адчуваюць неабходнасць у напампоўцы эга прызнаньнем, хочуць заўсёды мець рацыю, іх самапавага залежыць ад правагі. А любыя заўвагі яны ўспрымаюць як пагрозу і замах на іх ідэнтычнасць.



Калі мы разумеем эфэмэрнасць эга, то нашмат лягчай прымаем зъмены і не адчуваем нэўратычнае патрэбы дамагацца ўвагі ад навакольных для падсілкоўванья сваёй самапавагі.

Многія людзі ідэнтыфікуюць сваё эга і праз учынкі, таму любую крытыку іх дзеяньяў успрымаюць як крытыку сваёй асобы. Гэта вядзе да того, што яны любым коштам будуць пазбягаць паразаў і памылак, бо ў іх съветапоглядзе гэта роўнае краху іх асобы. Разъдзіманье эга і самацэнкі — гэта часты спосаб пачувацца лепш. Але ўвесь час карміць сябе лайкамі — гэта як жыць на цукерках: пачынаюцца ваганьні самацэнкі, і ад эўфарыі мы падаем да роспачы і самакрытыкі.

Падзяляючы сваё эга, свае дзеяньні і сваю асобу, мы атрымліваем больш магчымасця ў зъмяніць 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, самасцьвярджаетца за кошт іншых людзей. Такія людзі схільныя да жарсыцяў, а не дысцыпліны, яны безразважныя і імпульсіўныя. Нашыя продкі лічылі, што

ганарыстасць — гэта першы са съмяротных грахоў, самы цяжкі грэх, які ўключае фанабэрью, эгаізм і «неўпарадкаванае жаданьне перавагі».

### Пытаныні і заданыні

1. Ці бывала так, што вы нешта рабілі і толькі потым шукалі аргументаванье сваім учынкам?

2. Ці часта вы «корміце эга» пошукамі прызначаніяў сваёй значнасці, павышаючы самацэнку? Ці часта вы адмаўляецеся нешта рабіць толькі таму, што байцеся 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 жорсткасць у стаўленыні да сябе пры ўкараненыні новых здаровых звычак. Людзі лаюць сябе за слабасці і найменшыя адступленыні, прымушаюць сябе рабіць тое, чаго рабіць ня хочуць. Часта яны гатовыя пакараць сябе за промахі, быццам пачуцьцё віны можа неяк «кампэнсаваць правіну». Задровае стаўленыне да сябе — гэта дабрыня і спагада. Нават самая карысная ежа, якую сілком запіхалі ў сябе са злосцю і агідай, ніколі ня пойдзе на карысць.

### Дабрыня

Дабрыня да сябе і да іншых — гэта важная частка ўсьвядомленасці, без якой яна ператвараецца ў абыякавасць. Часта мы паводзімся няправільна ў стаўленыні да сябе, калі ня хочам прымаць наяўныя пачуцці. Такое стаўленыне выяўляеца ў прыгнечаньні сваіх думак і эмоцый у выглядзе самакрытыкі. Крытыкуючы сябе, мы павялічваем узровень стрэсу і зьніжаем усьвядомленасць. Залішняя крытыка можа прыводзіць да ізоляцыі, самаабвінавачаньня, неспакою. Згодна з дасыльдаваньнямі, самакрытыка не магтывуе да раззвіцця.

Годзе асуджаець сябе, вазьміце на ўзбраеніе правіла “са мною ўсё ў парадку” як пункт апоры. Дабрыня да сябе не павінна заставацца ідэяй, яна павінна стаць дзеяй, стылем жыцця. І толькі здабыўшы дабрыню да сябе

бе, мы зможем па-сапраўднаму праявіць клопат і спачуванье 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 ўлагу. Глыбокае ўсьведамленье проблемаў, якія адчуваюмы і іншыя людзі, нараджае шчырае жаданье 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 шкадаванье — фальшивая дабрыня. Шкадуючы сябе і патураючы себе, мы так зацыкліваемся на сваіх проблемах, што можам ізалявацца ад вонкавага съвету пад маркай, што “нас ніхто не разумее і ў цэлым съвеце мы адны”. Важна прызнаць, што нашы проблемы не ўнікальныя, і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Сапраўдная дабрыня і спагада — гэта разуменне цяжкасцяў іншых людзей і зычэнне ім шчасця і дабрабыту.

**Практыка спагады і самаспагада** — гэта:

- дабрыня: стаўленьне да сябе як да сябра;
- чалавечнасць: разуменне таго, што кожны робіць памылкі;
- усьвядомленасць: безацэнковое і безрэакцыйнае прыняцце сваіх эмоцыяў.



Важна прызнаць, што нашыя проблемы не ўнікальныя і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Праўдзівыя дабрыня і спачуванье — гэта разуменне цяжкасцяў іншых людзей і пажаданне ім шчасця і дабрабыту.

Спагада да сябе звязаная зь ніжэйшай трывогай і больш высокім узроўнем шчасця, меншым жаданьнем паравоўваць сябе зь іншымі. Часта мы асацыюем спачуванье са знысіленьнем ці выгараньнем, сапраўднае спачуванье не выклікае стрэсу, а толькі дае гармонію і рашучасць дапамагчы себе і іншым.

### Як практикаваць спагаду да сябе?

Прызнайце свае проблемы і пажадайце сабе пазбавіцца ад іх. Уявіце, што б вы сказали сябру, які трапіў у такую ситуацыю, і па-

жадайце гэта ж сабе. Можна напісаць ліст спагады сабе, напрыклад, ад імя вас у будучыні. Пры гэтым важна не зацыклівацца на сабе: калі вам дрэнна, дапамажыце тым, каму яшчэ горш, і гэта прыкметна аблегчыць ваш стан.

Пракруціце ў галаве падзеі апошніх дзён: калі хтосьці быў добры і спагадлівы да вас? Мы часта не заўважаем добрыя ўчынкі і фокусуемся толькі на злых. Вядзіце на працягу тыдня дзённік 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

Сядзіце, сфакусуйтесь на дыханьні. Калі вашая ўвага стабілізуецца, розум супакоіцца, вымавіце пра сябе наступныя фразы (вы можаце зъмяніць слова, каб вам было прыемней іх прамаўляць): «Няхай я вызваліся ад пакут, няхай я буду здаровы і шчаслівы, няхай маё жыццё будзе лёгкім». Вымаўляйце фразы павольна, услухоўваючыся ўсьвядомленая ў тое, якую рэакцыю ў целе і думках выклікае кожнае слова. Пачніце зь сябе, затым тыя ж фразы паспрабуйце ў дачыненьні да блізкага чалавека, затым — далёкага знаёмага, а потым — незнамага чалавека. Затым уявіце недружалюбнага вам чалавека і падумайце, што і ён таксама хоча быць шчаслівым, і ў гэтым ёсьць ваш агульны лёс як людзей. Пажадайце яму тое самае. А зараз пашырце ваш фокус увагі на ўсіх людзей у цэлым, няхай усе будуць шчаслівія, здаровыя і вольныя ад пакут. Калі падчас мэдытацыі вас адольваюць эмоцыі, вяртайцеся да дыханьня і затым працягвайце.

### Будзьце добрыя

У простым побытавым сэнсе пад дабрынёй мы разумеем усё, што выклікае ў людзей станоўчую эмоцыю ѹ адываеца, зазвычай, бескарысціліва. Эфект бескарысцілівасці злучаны з тым, што ў нас у мозгу розныя зоны адказваюць за бескарысцілівую дапамогу ѹ пошук выгады. Альтруістичныя паводзіны зъяўляюцца магутным індуктарам вылучэння нэўрамэдыятару дафаміну, што адказвае за матывацию, энэргічнасць і задавальненіе.

не ад жыцьця. Альтруісты й ваянтэры жывуць даўжэй, рызыка съмерці ў іх зыніжана на 24 %. Некаторыя экспэрты й зусім рэкамэндуюць ваянтэрства як аздараўленчую стратэгію, яна выдатна працуе й для падлеткаў. Ваянтэры ў пароўнаньні з кантрольнай групай менш хварэюць, больш худнеюць і паляпшаюць паказынікі тлушчавага памену. А калі альтруісты й захворваюць, то праводзяць на 38 % менш за час на стацыянарным лячэнні. Ваянтэрства – гэта й спосаб павышэння сацыяльнага статусу, бо людзі, якія паводзяць сябе альтруістычна, разглядаюцца як больш надзейныя.

### Пытаныні і заданыні

1. Вазьміце сваё дзіцячае фота. Якія добрыя слова вы маглі б сказаць сабе? А як бы вы тадышнія сябе падтрымалі?
2. У якіх выпадках сёньня вы былі добрыя і ўважлівія да сябе, клапаціліся пра свой розум і цела?
3. Што вы будзеце рабіць, калі нешта ў вас не атрымалася? Звычайнія варыянты рэакцыі, такія як крытыка сябе (узмацняе стрэс) або патураныне (узыняцьце настрою ежай, сэрфінгам, алькаголем і інш.), нездаровыя спосабы. Будзьце спагадлівія да сябе, прымаючы свае пачуцьці без асуджэння.

## 15. Удзячнасць

*Марк Тулій Цыцэрон съцвярджаў, што «ніводнай якасьцю я не хацеў бы валодаць у такай ступені, як уменьнем быць удзячным. Но гэта ня толькі найвялікшая цнота, але й маці ўсіх іншых цнотаў».*

У эксперыментах вядзенне дзёньніка ўдзячнасці (калі запісваюць трох падзеі за дзень, за якія мы шчыра ўдзячныя) паказала перавагі перад вядзеннем праста дзёньніка. Быць удзячнымі можна і трэба нават тады, калі ў нашым жыцьці ёсьць цяжкасці.

### Практыка ўсьвядомленае ўдзячнасці

Практыка ўсьвядомленай падзякі – гэта эфектыўная прылада, які дазваляе зрушыць фокус увагі на пазітыўныя перажываньні, пераключыць погляд са сваіх проблемаў на іншых людзей, і мае станоўчы ўплыў на толькі на псыхалагічны стан, але й на фізичнае здароўе. Практыка ўдзячнасці павя-

лічвае ўвагу, аптымізм, энэргічнасць, адносіны і робіць больш шчаслівымі (калі быць дакладным, на 25 %), зыніжае стрэс, паляпшае якасць сну, працу імуннай сістэмы, ліпідны профіль і ў цэлым звязаная з больш здаровым ладам жыцьця. Удзячнасць дапамагае нам збалансаваць устаноўкі “даваць” і “браць”, практыкаваць больш пазітыўны погляд на падзеі, а таксама стымулюе паводзіцца канструктыўна ў адносінах да сябе і іншых людзей.

Дзякуюце ў дэталях, заўсёды фіксуйце кантэкст. Напрыклад, «дзякую, што выслушала мяне, калі я гаварыла пра гэтую справу. Мне была важная твая падтрымка».

Як вярнуць удзячнасць за тое, што ў нас ёсьць, бо мы так хутка звыкаем да гэтага?! Уявіце, што вы страцілі рэчы, працу, блізкіх, здароўе... і падзякуюце, што гэта ўсё ў вас цяпер ёсьць. Напішице ліст падзякі тым людзям, хто станоўча паўплываў на вашае жыцьцё.

Кожны месяц складайце шырокі сьпіс усяго, за што вы ўдзячныя ў сваім жыцьці. Кожны раз дзякуюце іншым людзям ад усяго сэрца, прымайце ўсё, што вам даюць. Вучыцца дзякаваць нават за дробязі: за смачную гарбату, зручнае крэсла, яркае сонца сёньня – важнае ўсё. Вучыцца дзякаваць ня толькі ў сваім дзёньніку, але й публічна – неістотна, дзелавая гэта перапіска або размова зь сябрам. Рабіце кампліменты, але заўсёды памятайце пра дарэчнасць і пра тое, што падзяка павінна быць тонкай і далікатнай.

Рэгулярная практика ўдзячнасці мяніе актыўнасць мозгу праз трэх месяцы ўжывання, дапамагаючы знайсці баланс паміж нэгатыўным і пазітыўным у паўсядзённых уражаньнях.

### Пытаныні і заданыні

1. Уголас падзякуюце сёньня каму-небудзь ад усяго сэрца. Як гэта паўплывала на вашыя паводзіны? А на паводзіны іншага чалавека?

2. Кожны дзень фіксуйце трох падзякі за тое, што добра га аddyлося. Адзначайце «гаючую дзяяўтку»: трох падзякі, трох задавальненых, трох дасягненых за мінулы дзень.

3. Падзякуюце і сабе, калі вы выбралі клопат пра сябе або прынялі правільнае решынне ў няпростых абставінах.

## 16. Смерць і ўсьвядомленасьць

Як казаў Буда, «з усіх сълядоў, якія пакідаюцца на зямлі, самыя вялікія належаць слану. Падобным жа чынам з усіх разважаньняў найважнейшае — гэта разважаньне аб съмерцы».

З аntyчных часоў практыка памятаньня аб съмерцы лічылася карыснай для ўмацаваньня духу. Стоікі лічылі важным штодня нагадваць аб съмерцы і з разуменнем таго, што вы пражылі чарговы дзень, і жыць засталося яшчэ менш. Гэта дае адчуваньне хуткаплыннасці і дапамагае зважаць на важнасць кожнага дня, факусуе нас на tym, што мы лічым каштоўным. Но ніхто з нас ня хоча памерці са шкадаваньнем аб пражытым.

Як пісаў Луцый Аннэй Сэнэка ў *Маральных лістах да Луцылія*: «Большасць людзей так і кідаецца паміж страхам съмерцы і пакутамі жыцьця; нікчэмныя, яны і жыць ня хочуць, і памерці ня ўмеюць».

### Memento mori

Ускосныя намёкі на съмерць былі элемэнтам дызайну ў ранейшыя часы. Так, манахі часта трymалі на працоўным стале чалавечы чэррап для напаміну пра хуткаплыннасць жыцьця, марнасць задавальненіяў і непазыбежнасць съмерцы.

*Vanitas* (vanitas, літар. — «мітусьня, ганастыстасць») — жанр жывапісу, карціны якога поўняцца адсылкамі да крохкасці быцьця. Алегорыі съмерцы: чэррап, гнілая садавіна, пажоўкляя кветкі, мыльныя бурбалкі (*homo bulla* — «чалавек ёсьць мыльная бурбалка»), недагаркі і амаль згаслыя сівечкі, ігравыя карты, мэдыцынскія інструмэнты, дасьпехі і зброя, карнавальныя маскі, руіны. Напамін пра непрыемнае зыніжае ўзровень дафаміну, што павялічвае разважлівасць і асьцярожнасць. А зыніжэніне ўзроўню дафаміну павялічвае адчуваньнасць мозгу да яго. Такім чынам, думкі аб съмерцы могуць быць карысныя, калі вы ўсьвядомленыя, уважлівія і разважаеце пра сваю съмерцы, а не пра тленнасць быцьця ў цэлым.

Съмерць — каталізатор усьвядомленасці. Стайлізоване да съмерцы заўсёды зімала важную частку ў практыцы ўсьвядомленасці. Калі мы ігнаруем съмерцы і лічым сябе несъмротнымі, то ў нас наперадзе шмат часу, які мы можам марнаваць як заўгодна і быць неўсьвядомленымі. Але калі мы памятаем,

што нашае жыцьцё ня проста канчатковае, але й можа перапыніцца ў любы момант, то гэта стымул шанаваць і атрымліваць асалоду ад таго, што ёсьць цяпер. Нашае жыцьцё — гэта палёт стралы, што немагчыма паставіць на паўзу і якая непазыбежна ўпадзе.

Сучасныя дасьледаваныні паказваюць, што, калі слова «съмерць» з'яўляецца на экране на 42 мілісэкунды, гэтага дастаткова, каб зъмяніць нашыя паводзіны.

### Адаптация да страху съмерцы

Традыцыйна існуюць чатыры ключавыя варыянты адаптациі да страху съмерцы:

- фантазіі пра неўміручасть: вельмі папулярная сέньня;
- мары пра ўваскращэнне: сучасная разнавіднасць — крыёніка;
- канцэпцыя несъмротнай души: у большасці рэлігій;
- ідэя культурнай спадчыны: мэцэнаты, фундатары, пісьменнікі, навукоўцы, пæты — стварыць тое, што цябе перажыве.

Высокая самаацэнка звязаная з большай супраціўляльнасцю страху съмерцы: калі нам нагадваюць пра съмерцы, мы актыўізуемся, каб лепш адпавядаць уласнаму ўяўленню пра «лепшую версію сябе» або стандарты той культуры, у якой мы жывём.

Калі ёсьць напамін пра съмерцы, людзі стражэй асуджаюць іншых людзей, мацней падтрымліваюць грамадскія догмы і ваенныя дзеяньні, больш схільныя да ксэнофобіі і фанатызму, часцей галасуюць за «важака», актыўнага лідэра, які пакарае ворагаў. Менавіта таму перадвыбарнае запалохванье — гэта выпрабаваны інструмент дыктатараў. Калі нагадаць сабе пра съмерцы, 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 аксыдатацын.



Калі нагадаць пра съмерцы тым, хто курыць, яны пачынаюць яшчэ больш курыць. Курцы ўспрымаюць цыгарэту як частку Я-образу, таму пасля лекцыі аб съмротнай небяспечы курэння зачыгваюцца глыбей і кураць часцей.

Калі разважаецца пра съмерцы не абстрактную, а асабіста сваю, то праяўляеца іншы эфект. Тады людзі паводзяцца больш алты-

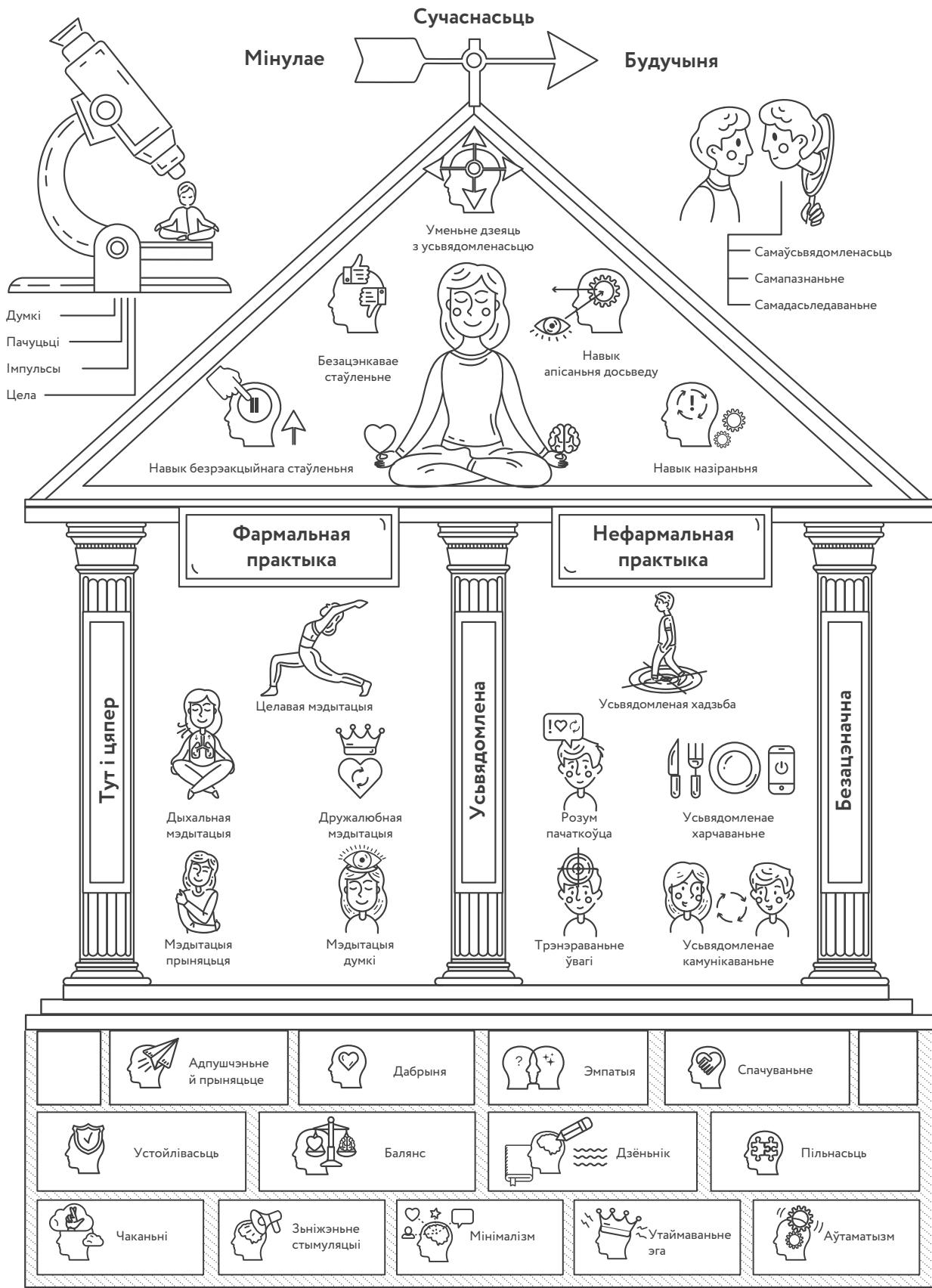
руістычна, часьцей прымаюць рашэнныі аб донарстве і становяцца больш адкрытымі да абмеркаваньня ўласных праблемаў. Напамін аб съмерці стымулюе паводзіны, звязаныя з умацаваньнем здароўя: людзі часьцей звязаюцца да лекара або праводзяць самодыягностыкі, пачынаюць больш трэніравацца, але толькі ў тым выпадку, калі спорт звязаны зь іх самаацэнкай. Цікава, што ўскосныя намёкі на канечнасць жыцьця актывуюць пачуцьцё гумару.

*Шэраг даследаваньняў паказвае, што ўскосныя намёкі на съмерць могуць узмацняць альтруізм. Так, двое актораў падыходзілі да мінакоў і гутарылі зь імі пра ўзаемадапамогу ды іншыя падобныя пытаныні. 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 пасьля гэтага пісаў дысэртацыю з выкарыстаньнем паталягаанатамічнага матэрыялу, то часта сустракаўся съмерцю і паміраньнем. Як было напісаны ё прадмове аднаго падручніка па рэаніматалёгіі, «існуюць сотні вонкавых і ўнутраных чыннікаў, якія могуць перапыніць ваша жыцьцё ў любы момант». Але напамін пра гэта не павінен траўмаваць, ён павінен павышаць вашу ўсьвядомленасць і натхняць на бездакорнае пражываньне цяперашняга моманту з усёй магчымай любоўю і воляй да жыцьця.

### Пытаныні і заданыні

1. Які сълед пасьля сябе вы хацелі б пакінуць?
2. Ші думаеце вы часам пра сваю съмерць?
3. Як вы реагуеце на напамін пра съмерць?



## Сацыяльны статус

### 1. Воля да сілы

Старажытнагрэцкі філёзаф Плятон напісаў: «Найвялікшае дабро — здароўе, на другім месцы — прыгажосьць, на трэцім — ба-гацьце». З тых даўніх часоў людзі не асабліва зъмяніліся: як толькі чалавек здавальняе ба-завыя патрэбы ў ежы і съне, ён пераключаецца на здавальненіне сваіх сацыяльных запа-трабаваньняў. Но для нас, як істот сацыяльных, больш высокі статус значыць большы доступ да рэурсаў, а значыць і большую іма-вернасць выжываньня. Думкі пра кар'еру, дастатак і зьдзязьненіні заўёды прыемныя і матывуюць нас.

Калі ўзяць самага зацюканага пеўня і пры-ляпіць на ягоную галаву буйны яркі грэбень, то яму адразу пачынаецца саступаць першое месца ля кармушкі і аказваць знакі ўвагі. Тэма павышэння сацыяльнага статусу для людзей таксама неймаверна важная, а лю-быя пагрозы статусу, нават уяўныя, успры-маюцца вельмі гостра. Нават намёк на тое, што “мы не крутыя, некампэтэнтныя”, моц-на хвалюе, выклікаючы “статусную трывож-насць”.

*Будучы на падпітку, навакольныя толькі і гавораць, што пра свой або чужы статус: “Ты мяне паважаеш?”, “Ты ведаеш, хто я?”, “Ты ве-даеш, хто мае сябры?”*

Сацыяльны статус — гэта становішча чала-века ў грамадстве, адзін з найважнейшых рэ-сурсаў здароўя. Эвалюцыяна ў нас выпраца-валіся дастаткова дакладныя мэханізмы ацэ-нкі статусу як іншых людзей, так і свай-го, мы аўтаматычна мяняем свае паводзіны ў залежнасці ад таго, як ацэньваем свой статус і як ацэньваюць наш статус іншыя людзі.



Вылічыць нечае становішча ў соцыуме вельмі лёгка — людзі заўёды больш глядзяць на таго, хто мае вышэйшы статус.

Калі ў вас высокі сацыяльны статус, вы ка-рыстаецца аўтарытэтам, вашае меркаванье мае значэньяне. Калі вы гаворыце, вас уважліва слухаюць і глядзяць на вас. Ва-шыя прапановы падтрымліваюць і прыма-юць аргумэнтацию. Вас лічаць небяспечным і крыху пабойваюцца, вы можаце пас-таяць за сябе і, у выпадку неабходнасці, на-несці страты ворагам і супернікам. Вы робі-це шмат карыснага і незаменным для кама-нды. З камандай вы на адной хвалі, кажаце “мы” і разумееце пачуцьці іншых. Вы вытры-мліваецце канфліктныя сітуацыі і ня схіль-ныя імгненна саступаць. Вы адчуваеце сваё права выказваць і мець меркаванье, даваць свае адзнакі і абараняць свае асабістыя каш-тоўнасці. У вас добрая самаацэнка, вы на-ват здаяцца сабе вышэйшымі і мацнейшы-мі, чым ёсьць насамрэч. У стрэсавай сітуа-цыі вы трymаеце паставу і паднятую ўгару галаву. Вам, у прынцыпе, здаецца, што на-вакольныя глядзяць на вас з захапленнем і ўхвалай. Пасолья стрэсу вы хутка супакойва-ецеся і любіце мірыцца і дамаўляцца.

Калі ў вас ніzkі сацыяльны статус, то заў-важыць гэта таксама даволі проста. Калі вы гаворыце, вас ня слухаюць і на вас не гля-дзяць. Вашым меркаваньнем грэбуюць ці за-бываюць пра вас. Калі вы нешта прапануе-це, гэта рэдка сустракае разуменне і заці-каўленасць. Іншыя ўспрымаюць вас як пу-хнатага і бяскрыўднага чалавека, які ня можа нашкодзіць. Вас лёгка замяніць у кале-ктыве, бо нічога важнага вы ня робіце. У размове вы часцей гаворыце «я», сфакуса-ваныя на сваіх унутраных перажываньнях. Зь цяжкасцю вытрымліваецце позірк, аддае-це перавагу адыходу ад канфліктных сіту-



ацый: лягчэй падпарадкавацца, чым адстойваць свае ідэі. У канфліктнай сітуацыі вам хочацца схавацца, сціснуцца, схіліць галаву, каб вас не заўважылі. Вы баіцесь ацэнваць, прыслушоўваецце да думак іншых ды ідзяще “ў іх на шворцы”. У вас нізкая самаацэнка, вы здаяцесь сабе маленъкім і слабымі, і ёсьць адчуванье, што навакольныя глядзяць на вас з падазрэннем ці няўхвальна. Канфлікты надоўга выбіваюць вас з каляіны, і вам складана аднавіцца.

У розных культурах і розных клясах стаўленыне да павышэння статусу прыкметна адрозніваецца. Але шлях героя, пераадоленыне сябе і сваіх страхоў, развіцьцё наўкаў, дарога да лідерства — гэта важная частка дыскурсу ад античных часоў да сучаснага заходняга сьвету. Пры гэтым пазыцыя “не высоўвацца” і “быць як усе” нам таксама добра знаёма.

У адной античнай гісторыі на пытаньне дыктатара, як захаваць уладу, мудрэц узяў серп і зрезаў усе высокія каласы на полу, падраўняўшы яго. Так і таталітарныя рэжымы імкніца ўсярэдніваць грамадзян. Войны, рэп-

рэсіі, культ бедных і прыгнечаных, страх падаца заможным пад пагрозай рэпрэсій за доўгія гады глыбока ўеўся ў съядомасць людзей. Мне расказвалі, што ў вёсках сяляне стараліся пабудаваць дом горш, чым маглі і хацелі, каб не прыцягваць да сябе ўвагу, баючыся раскулачваньня. Такая адваротная селекцыя пасяяла страх вылучацца, страх зарабляць, страх публічнасці. Выраз «ты што, самы разумны?», на жаль, у нашай культуры часцей з'яўляеца абразай, а не кампліментам.



Як толькі мы задавальняем базавыя патрэбы, пераключаемся на задавальненіне сваіх патрэбаў сацыяльных. Больш высокі статус значыць большы доступ да рэурсаў, а значыць — і большую імавернасць выжываньня.

Наша адукацыя, прафесійная кар'ера, узровень даходу, прывабнасць і посьпех упłyваюць на ўсе сферы жыцця. Але проста імкненіне да ўлады разбуральнае — статус нараджаецца з нашых рэальных навыкаў і дзеяў, а спробы пераканаць іншых у сваёй крутасці выклікаюць адно насымешкі. Статус — гэта не прыроджаная рыса, ён можа мяніцца на працягу жыцця і вельмі хутка. Многія людзі атрымліваюць статус выпадкова, але пры гэтым яны не разумнейшыя і ня здольнейшыя, хоць і актыўна спрабуюць пераканаць у сваёй выключнасці астатніх.

Імкненіне да ўлады, адукацыі, прыгажосьці й багацьця — гэта прыродны базавы інстынкт, і ў ім ніяма 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. Станавіцесь мацнейшымі, разумнейшымі, багацейшымі і ўпльковайшымі, гэта палепшыць ваше здароўе і падоўжыць жыццё.

Кампанэнты статусу звязаныя адзін з адным і актыўнуюць адзін аднаго. Так, цяпер структура стройнага і падцягнутага цела з'яўляеца адным з ключавых паказынікаў сацыяльнага статусу чалавека. Успрыманьне статуту адбываецца на падкорцы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмства, а ад ацэнкі статуту залежыць і камунікацыя, і разьмеркаваныне рэурсаў. Мы жывём у час багацьця рэурсаў і магчымасцяў. Нам ня трэба маладзіцца зь іншымі людзьмі за драбкі ежы, выракаючы іх на голад. У сьвеце ёсьць миль-

ёны нішаў, дзе мы можам быць пасыпховы-  
мі. Мы можам канкураваць і самі з сабой —  
становячыся лепшымі за сябе ўчорашніх, кі-  
даючы выклік самому часу.

### Пытаныні і заданыні

1. Як вы ставіцесь да публічных выступаў?  
Ацаніце ступень сваёй харызмы.
2. Спытайце сябе, у чым вы можаце быць  
лепшымі за ўсіх у съвete?
3. Ці хочаце вы стаць багацейшымі, пры-  
гажэйшымі, разумнейшымі? Што вы для гэ-  
тага зрабілі? Ці сталі вы багацейшымі, пры-  
гажэйшымі, разумнейшымі за мінулы год?

### 2. Сацыяльны статус і герархія

Усе мы падсвядома вельмі дакладна ўме-  
ем вызначаць статус па вонкавым выгля-  
дзе, паставе, голасу, міміцы і да т. п. Нав-  
ат па фатаграфіі з абліччам — без кантэкс-  
ту адзеняня, аксесуараў і інтэр'еру — мы мо-  
жам ацаніць яго. З чаго ж складаецца статус?  
Ён уключае становішча ў грамадстве, узро-  
вень адукацыі, улады, даходу і шэраг іншых  
паказынікаў. У чалавека ёсьць як прыроджаны  
статус (пол, раса, нацыянальнасць і да  
т. п.), так і набыты, які дасягаецца з дапа-  
могай асабістых намаганьняў. Статус шчыль-  
на звязаны з выжываньнем і ўзроўнем стрэ-  
су, а добры прыбытак дазваляе камфортней  
жыць, лепей харчавацца, больш часу нада-  
ваць здароўю і выгляду, вытрачаць сродкі на  
даражэйшае лячэнне і т. п.

### Першарадны статус

У кожнага чалавека ёсьць свой першарад-  
ны статус — той, які, у асноўным, вызначае  
ягонае кола камунікацыі і шэраг іншых ста-  
тусаў, так званы статусны набор. Першарад-  
ны статут чалавека часцей за ўсё звязаны  
з яго працай і складаецца зь ягонага стано-  
вішча ў працоўнай герархіі, аўтарытэт, пры-  
бытак і прэстыж працы. Таксама вылучаюць  
і іншыя статусы: якое месца чалавек займае  
ў сям'і, сярод сваіх сяброў, у сваім коле па  
інтэрсах і да т. п. Часам можа ўзынікаць  
статусная несумеснасць, калі ў адной групе  
чалавек займае высокі ранг, а ў іншай нізкі.

### Адносны статус

Для чалавека яго адносны статус у групе  
нашмат важнейшы, чым абсолютны. У дась-  
ледаваньях людзі згаджаліся мець меншы  
узровень даходу ці менш прывабны выгляд,  
калі пры гэтым у навакольных будзе яшчэ  
менш грошай. І не згаджаліся на сітуацыі,  
дзе яны становіліся б багацейшымі ці пры-  
гажэйшымі, але ў асяродзьдзі яшчэ багацей-  
шых і прыгажэйших.

*Калі Юлій Цэзар праяжджаў празь неялікі  
горад, то заўважыў, што “лепей быць першим  
тут, чым другім у Рыме”.*



Для многіх людзей спробы павысіць  
свой статус там, дзе большасць ата-  
чэння мае вышэйшы статус, ды да та-  
го ж і прыроджаны, могуць быць шко-  
дныя для здароўя.

Калі б вы нічога не мянялі ў сваім жыць-  
ці, але былі акружаны людзьмі з ніжэйшым  
статусам, то ваш узровень стрэсу звычайна  
бывае вышэйшым, чым у атакінага. Такім чынам, нашмат важней, як атакінава-  
це сябе вы і навакольныя — вас. Калі вы лі-  
чыце сябе багатым — усё выдатна. Калі вы  
багатыр, але баіцесь ўсё страціць, ці вашыя  
сябры зарабляюць на парадак вышэй, то тады  
гэтыя гроши наўрад ці пойдуць вам на  
карсыцы.

Суб'ектыўны статус — гэта ўнутранае ад-  
чуваныне сваёй значнасці і ўлады. Уплыў  
суб'ектыўнай ацэнкі сацыяльнага статусу на  
здароўе і працягласць жыцьця большы, чым  
у аб'ектыўнай. Чалавек з высокім становіш-  
чам, але пакутамі ад адчування сваёй нікчэ-  
мнасці, магчыма, будзе мець больш рызы-  
каў для здароўя, чым бяздомны ў начлежцы,  
які карыстаецца аўтарытэтам і ўладай.

Невыпадкова такая, здавалася б, неадаптыў-  
ная копінг-стратэгія, як самаўзвышэнне, ва-  
лодае карысным узьдзеяннем на здароўе. Але  
стварэньне ілюзій — гэта як абязбольванье,  
якое ня лечыць, а толькі маскіруе сымптомы  
і пасуе адно для часовых мер.

### Першабытная роўнасць

Людзі маюць некалькі стратэгіі арганіза-  
цыі ўзаемадзеяння ў групах. Найстарэйшай  
праграма — гэта герархія, сацыяль-  
ная лесьвіца з вызначэннем выразнага ста-  
новішча кожнага чальца. Пры гэтым прасоў-

ваньне магчымае толькі з дапамогай барацьбы. Але з пункту гледжаньня эфектыўнасці такія праграмы ня надта адаптыўныя і захаваліся ў сучасным съвеце адно ў сілавых ведамствах.

*Калі ў старажытных зьявіліся віды зброі, здольныя забіць на адлегласці, — такія як дзіда і лук, — то грубая фізычная сіла стала мець меншае значэнне, і людзі пачалі дамаўляцца. Нашыя продкі, у адрозненіне ад іншых прыматаў, навучыліся дзеяць кааліцыямі, выпрацоўваць агульныя пляны дзеяю. Аўтарытэт у плямёнах грунтаваўся на прынцыпе роўнасці без падпарадкованьня аўтарытарнаму лідэру. Такая салідарнасць племя была важная, бо індывидуальнае супрацьстаянне важаку, вядома, небяспечнае.*

Эгалітарызм, або роўнасць, узьнікшы ў паляўнічых-зьбіральнікаў, стаў часткай чалавечай культуры. 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 упłyваць. 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, генетыка і ўзровень унутрычэрнага тэастастэрону) і яго навыкаў (стрэсаўстойлівасць, сацыяльныя навыкі і інш.). Некаторыя людзі марнуюць усе сілы на прасоўванье уверх па сацыяльнай лесьвіцы, іншым гэта менш цікава. Найважнейшым крытэрам посьпеху зъяўляецца сіла перакананасці ў сваёй перавазе і праце на ранг, а таксама зацятасць і настойлівасць. Чым мацнейшая гэтая перакананасць, тым лягчэй чалавек трываете канфлікты. А вось калі ў чалавека такой упартасці або ўпэўненасці няма, то ён адчувае моцны дыскамфорт ад канфлікту, і яму прасцей здацца ці адмовіцца ад канкурэнцыі.

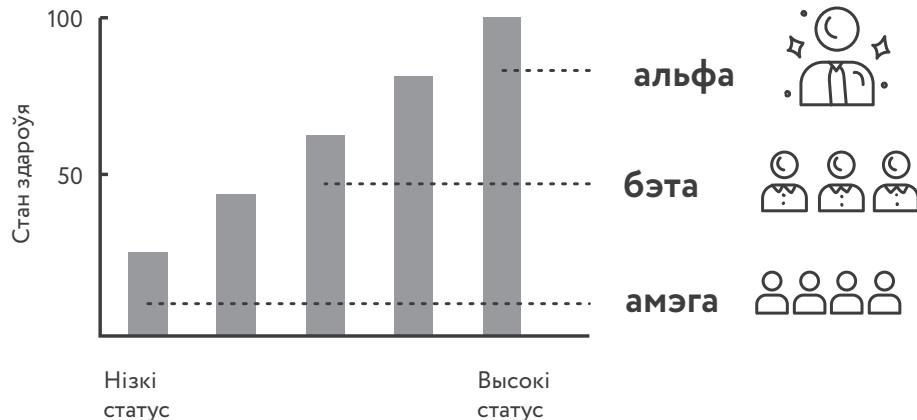
У кожным з нас закладзены страх высоўвацца, і гэта не выпадкова. Бо ва ўмовах герархіі, калі ідзе жорсткая канкурэнцыя, адрознівацца — гэта значыць кінуць выклік важаку. Выклік мае на ўвазе бітву да съмерці або выгнаньне таго, хто прайграў, са зграй, як гэта бывае

ў малпаў. У такім разе быць амэгай выгадна, бо гэта дапамагае выжыць.

Альфы імкнуща актыўна ўпłyваць на навакольны съвет, правакуюць канкурэнцыю ды імкнуща да перамогі, прайаўляюць актыўную агрэсіўнасць. Для альфы характэрны прыўзяняты настрой, харызматычнасць, паблажлівасць, просталінейнасць, выклік, паядынак па ясных правілах і сумленнасць. Альфы намагаюцца максімальная пашырыць свой уплыў і нарасціць сваю сілу. Пры гэтым альфы эгаістычныя, могуць быць асабістымі і дэструктыўнымі, адмаўляюцца падпарадкоўвацца правілам, калі самі не зацікаўлены ў іх выкананыні. Бяруць на сябе адказнасць, ствараюць нешта арыгінальнае і ўнікальнае, імкнуща стаць незалежнымі ад свайго асяродзьдзя і яго ацэнак.

Амэгі больш заклапочаныя tym, каб лепей пачувацца і рабіць уражаныне на навакольных, ім вельмі важнае тое, як яны выглядаюць збоку. Пазбягаюць канкурэнцыі і дазваляюць іншым быць актыўнымі, адмаўляюцца мяняць нешта ў навакольным съвеце і складзенай систэме правілаў. Амэгі маюць дрэнную сацыяльную інтуіцыю. Для іх характэрныя эмасцыйная нестабільнасць, трывожнасць, нежаданыне даваць свае асабістыя ацэнакі ці прытрымлівацца вызначаных прынцыпаў. Больш схільныя да пасіўнай агрэсіі, ныцця ці абурэння, лічаць сябе ахвярай. Да станоўчых бакоў амэгаў можна аднесці дысцыплінаванасць, неканфліктнасць, сціпласць і падпарадкованьне правілам. Яны імкнуща быць як усе, залежаць ад калектыву і прытрымліваюцца чужых правілаў. Пры гэтым пастаянна абсякаюць тых, хто спрабуе вылучыцца ці мае меркаваныне, адрознае ад меркаваныя большасці.

Бэты займаюць прамежкавае становішча. У іх адсутнічаюць дакладныя правілы і мэты, як у альфаў, але яны імітуюць іх, спрабуючы прэтэндаваць на ролю лідэраў. Бэты імкнуща забяспечыць сабе камфорт праз пазитыўнае асяродзьдзе, стварэныне ілюзіі лідэра праз съвіту, адзеныне і да т. п. Яны пазбягаюць адказнасці і перакладаюць працу на іншых людзей, пры гэтым забіраючы рэсурсы групы. Як і амэгі, бэты ў першую чаргу думаюць аб tym, як спадабацца іншым і ўраціць іх.



### Пытаныні і заданыні

1. Ці ацэнъваеце вы самі розныя ідэі, рэчы і людзей ці імкняцца спачатку даведацца чужое меркаваньне?

2. Які ваш першарадны статус? Якія яшчэ статусы ў вас ёсьць? Як вы сябе ацэнъваеце суб'ектыўна і ці адрозніваеца гэтая ацэнка ад меркаваньня навакольных?

3. Ці лёгка вам вытрымліваць сутыкненіні і канфлікты?

### 3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гояцца раны?

Высакастатусныя жывёлы адрозніваюцца дагледжанасцю, ярчайшай афарбоўкай, буйнейшымі грабянямі, ікламі, плаўнікамі і да т. п. Гэтак жа і ў людзей — чым вышэйши статус, tym менш у яго проблемаў са здароўем, лепшы выгляд і вышэйшая працягласць жыцця. Сацыяльны статус — гэта незалежны рэурс здароўя чалавека, і яго ўплыў мычаста недаацэньваем.

Сацыяльны статус упłyвае на стан здароўя мноствам спосабаў. З аднаго боку, гэта доступ да лепшай мэдыцыны, умоваў жыцця (паветра, дом, шум), меншы ўзровень стрэсу, больш здаровы лад жыцця і сацыяльнага асяродзьдзя і т. п. У дасьледаваньнях вывучаюцца канкрэтныя мэханізмы ўплыву сацыяльнага статусу на актыўнасць сымпатаадрэналавай систэмы, імуннай систэмы і нават актыўнасць генаў.

### Мозг і статус

Сацыяльны статус пачынае ўпłyваць на нас з самага дзяцінства, нават нараджэньне

ў беднай сям'і аўтаматычна павялічвае рызыку для здароўя. Дзеци зь бяднейшых сем'яў горш вучацца, іх маўленьне развіваецца павольней. Нізкі сацыяльны статус бацькоў упłyвае на мозг: вядзе да зъмены абмену сэрatanіну, што павялічвае рызыку дэпрэсіі, павялічвае актыўнасць мігдалападобнага цела, а гэта, у сваю чаргу, павялічвае трывожнасць і зъмяншае стрэсаўстойлівасць. У дзяцей, бацькі якіх атрымалі вышэйшую адукцыю, плошча кары галаўнога мозга на 3% большая ў параўнаньні зь дзецьмі, бацькі якіх вышэйшай адукцыі не атрымалі.

Павышэныне статусу, атрыманыне славы і прызнаныня — гэтае пачуцьцё любяць усе людзі ва ўсім съвеце. Рост статусу павышае ўзровень дафаміну, сэрatanіну і тэстастэрону, а картызол пры гэтым зыніжаецца.

Калі ўзровень дафаміну ў галаўным мозгу павялічваецца, чалавек ясьней думае, у яго вышэйшыя актыўнасць префронтальнай кары, нэўраплястычнасць і кантроль эмоцыяў, канцэнтрацыя. Гэта робіць яго яшчэ больш актыўным, фармуючы станоўчую зваротную сувязь, як у прымаўцы: “Бедныя бяднеюць, а багатыя багацеюць”.

### Стрэс

Чым ніжэй статус, tym вышэй ўзровень АКТГ і картызолу. Людзі зь нізкім статусам больш нэрвовыя, горш спрайгляюцца 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 баісьця, выходзіць з зоны камфорту.

Пры ўзьдзеянні адноўкавага стрэсара пульс пачашчаеца мацней у тых, у ка-

го ніжэйшы статус. Нізкі статус звязаны зь вялікай колькасцю адмоўных эмоцыяў, бо наймацнейшым інгатыўным механізмам дзеяньня беднасьці зьяўляецца пастаянны стрэс, часта некантролюваны. Больш высокі сацыяльны статус звязаны як з меншым узроўнем трывожнасьці, так і з ніжэйшым узроўнем запаленяня ў арганізме.

## Перамога

Перамога ня толькі павышае ўзровень тэастастэрону, але і павышае адчувальнасць розных аддзелаў мозгу да ўзьдзеяньня тэастастэрону. Любая перамога — у шахматах, у відэагульні або ў бізнэсе — павышае ўзровень тэастастэрону.

*Перамога павялічвае шырлынасць рэцептараў тэастастэрону ў ядры ложа канчатковай палоскі, што ўплывае на сувязь прэфранталкамігдаліна, і ў дафамінавых структурах (прылеглае ядро і вэнтрапіларная покрыўка), што павялічвае выдзяленыне дафаміну ў адказ на павышэнне тэастастэрону.*

Сацыяльны градыент — гэта адрозненіні ў стане здароўя, звязаныя са зменай 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-сасудзістая хваробы пачынаюцца раней і працякаюць больш агрэсіўна — такім людзям патрабуеца і больш старанае лячэнне.

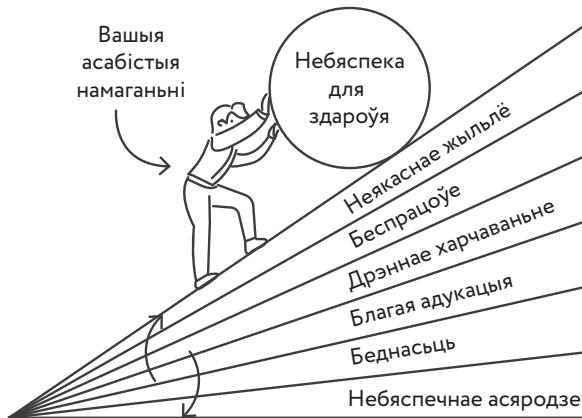
*У пераможцаў раны гояцца хутчэй — гэта было вядома яшчэ ў античныя часы. Да съездов на малпах пацвердзілі, што гэта спраўды так.*

## Параходок шкоды алькаголю

Бядняк — адэпт здаровага ладу жыцця хварэе часцей за пітушчага багацея-курца. Вядома, што людзі з высокім і нізкім сацыяльна-еканамічным статусам п'юць аднолькава, але рызыка съмерці, звязаная з ужываньнем алькаголю, вышэйшая ў нізкастатусных.

*Пры вывучэнні сардэчна-сасудзістых хваробаў высьветлілася, што багатыя высокаадукаваныя амэрыканцы, якія п'юць, кураць і не займаюцца спартам, радзей пакутуюць на сардэчна-сасудзістая захворваньні, чым бедныя*

## Сацыяльны градыент здароўя



неадукаваныя амэрыканцы, якія робяць тое ж самае. Колькасць інфарктаў і інсультаў у беднякоў, якія займаліся спартам, не курылі і не пілі, аказалася нават вышэйшай, чым у багацеяў з усімі чыннікамі рызыки.

Імунітэт. Нізкі статус сёньня — гэта не прысуд. Статус мяніеца хутка, разам зіміненне статусу ўплывае на актыўнасць калія тысячи генаў. Даведзена, што павышэнне сацыяльнага статусу можа змяніць нашу імунную сістэму, зыніціць канцэнтрацыю гарманонаў стрэсу і паменшыць запаленне.

**!** 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 ацэніваў (суб'ектыўна) сваё сацыяльна-еканамічнае становішча, тым менш у яго была рызыка заражэння. Магчыма, гэта звязана з тым, што больш высокі статут спалучаны з лепшым сном, меншым стрэсам і лепшим станам імунітэту.

## Працягласць жыцця

Невыпадкова кажуць, што найлепшы герапратэктар — гэта багацьце. Самая вялікія і дарагія помнікі стаяць на магілах доўгажыхароў.

У ЗША розыніца 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 такай моцнай розыніцы няма.

Ацэнка біялягічнага ўзросту ў блізьнятаў паказала, што няўдалая ў жыцьці сястра-блізня на 7 і больш гадоў была біялягічна старэйшая за сваю пасьпяховую сястру. Сярод актораў Галівуду даўжэй жывуць уладальнікі Оскара — у сярэднім на 3 гады. Усяго толькі 4 гады беднасці на працягу жыцьця ўжо прыводзяць да заўчастнага старэння, што праяўляеца ў горшых паказыніках тэстаў на трывушчасць.

### Пытаныні і заданыні

1. Ня зайдзрасць, а натхненне. Хто зь людзей з высокім статутам вас натхняе? Як яны яго дамагліся?

2. Пачніце весьці дзёньнік перамог. Запішыце і перажывіце зноў усе вашыя дасягненныні.

3. Зрабіце сабе куток пераможцы. Зьбярыце ўсе граматы, дыплёмы, фота, усе доказы пасьпяховасці з самых ранніх гадоў.

### 4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу

Нізкі статус выракае нас на нізкія даходы, адсутнасць магчымасці выбіраць працу, асяродзьдзе, спосаб баўлення часу. Адчуванье безвыходнасці, якое ўзынікае пры немагчымасці зъмяніць свой статус, штурхает на пошуку дафамінавай «халявы»: людзі больш кураць, п'юць і ў цэлым менш клапоцяцца пра здароўе, іх гарызонт плянавання звужаецца. Навошта ж жыць, калі надзея няма? Нізкастатусныя людзі часцей сутыкаюцца з прыніжэннем і цкаваннем, у іх часцей узынікаюць кагнітыўныя парушэнні, сардечна-сасудзістыя захворванні, зыніжэнне фэртыльнасці.

**Высокі сацыяльны статус — гэта ня проста карысна, але яшчэ й вельмі прыемна.**

Цешыць нават надзея на павышэнне статусу. Невыпадкова людзі так любяць гісторыі пра папялушак і супергерояў, гэтая тэма ёсьць у мнстве літаратурных твораў. Зрешты, ня трэба занадта імкнуцца. Існуе эффект “поўнага правалу”, сутнасць якога ўтым, што той, хто памыляеца ў часам робіць глупствы, больш падабаеца людзям, чым той, хто не памыляеца ніколі.

Яшчэ з антычных часоў слава — гэта рухальная матывацый герояў.

З даўніх часоў людзі любяць рассказваць гісторыі, у якіх звычайны чалавек становіцца героем. Як правіла, гэта чалавек зь ніzkім статусам, які атрымлівае заданыне і залучаецца ў ланцужок падзеяў. У працэсе ён атрымлівае дапамогу, праходзіць навучанье ў мудраца ці багіні, пераадольвае чараду спакусаў і выпрабавання, у працэсе чаго атрымлівае досьвед. Затым адываецца фінальная бітва са злом, съмерць і ўваскращэнне героя ў іншасцівеце. Пасля 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 вучанцам, што для падвышэння статуту трэба пастарацца!

### «Візуальны статус»

У шматлікіх плямёнах паляўнічых-зьбіральнікаў правадыру важней раздаваць падарункі і ежу, каб здабыць павагу супляменінікаў, а не назапашваць іх для абмену ці пра дажку. Пошук павагі і прызнання — гэта частая рухальная сіла нашых учынкаў. Чым ніжэйшы статус, tym мацней хочацца яго ўзыніць. А вось людзі з больш высокім статусам адчуваюць меншую неабходнасць яго даводзіць. Так, чым ніжэйшы статус, tym мацней мужчына заклапочаны давядзеннем мужнасці і нават часцей ходзіць у спартовую залю.

Нізкі статус суправаджаецца адчуваньнем безвыходнасці і штурхает нас на пошуку лёгкіх спосабаў атрымання задавальненія — альлаголь, наркотыкі і інш. Мы менш клапоцімся пра сябе і сваё здароўе, бо навошта жыць, калі надзея няма?

Паняцьці “сіла” і “статус” не заўсёды ідэнтычныя. У ідэальным съвеце ўнутраная сіла чалавека (рэальны кантроль каштоўных рэурсаў і ўмення) звязаная з 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”, “улічныя сябры” і інш.). Калі чалавек пачуваеца бясціслым, то ён спрабуе гэта кампенсаваць, звязраючыся дзеля павышэння сацыяльнага статуту да мнства

пацешных рэчаў. Напрыклад — купля рэчаў большага памеру для візуальнага павелічэння цела.

Велізарная хата, велізарны тэлевізар, велізарная машина — усё гэта спробы дэманстрацыі статуту. Вельмі часта людзі зь ніzkім статусам яшчэ больш пагаршаюць свой фінансавы стан, спрабуючы зрабіць уражаныне на навакольных, павялічваючы свой “візуальны статус” — максімум дарагіх упрыгожанняў і адзеньня, нават калі гэта недарэчна і выглядае вульгарна. Людзі кампенсуюць ніzkі статус шопінгам, пераяданьнем і гатовыя дзеля гэтага браць крэдыты.

*Даследаваньні 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 лягатыту яна выбірае тарбу.*

Эксперыментальнаяе зыніжэнне статусу і выкліканыне бясьцільля ў чалавеку прыводзіла да таго, што ён выбіраў вялікія порцыі ежы, асабліва ў прысутнасці іншых. Людзі з высокім статусам выбіралі меншыя порцыі пры любых абставінах, бо няма патрэбы дэманстраваць тое, у чым яны і так упэўненыя. Чаму? У старажытнасці той, каму даставаўся большы кавалак і ў каго было больш тлушчу, лічыўся лепшым паляўнічым. Зь іншага боку, гэта форма дэманстратыўнага спажываньня. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя, і часта нашыя дзеі можна зразумець адно праз прызму міжасобасных камунікацыяў і герархічных пасылаў.

## Ня верце

Цікава, што дамінаваньне ў групе і кампэтэнтнасць могуць быць зусім не звязаныя. Але нашыя кагнітыўныя скажэнні працујуць так, што слова любога чалавека з больш высокім статутам здаюцца нам праўдзівымі, і мы схільныя яму давяраць. Мы нават лепш распазнаём эмоцыі на тварах высакастатусных людзей, чым нізкастатусных. Статус іншых упłyвае на тое, будзем мы рызыкаваць ці не. Вельмі часта аўтарытэты прыгнятаюць нас: сустракаючы старэйшых па статусе, мы неўсвядомлена ім падпарадкоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі. Крытычна адсочвайце сваё жаданьне падпарадковавацца чужому статусу, пераадольвайце яго.

Паказальны эксперымент зъ дзъвюма клеткамі з малпамі, у адной зь іх — альфа-самец, у іншай — амэга. Калі амэгу пакласці 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 залежнасці ад набытага статуту, парознаму рэагуем на сытуацыі. Людзі з высокім статутам у глыбіні душы ўпэўненыя, што могуць прэтэндаваць на тое, што належыць ім па праве. Пры ніzkім статусе ў чалавека няма ўпэўненасці, што ён наогул можа прэтэндаваць на больш высокі заробак або пасаду, ён як бы падзяляе ўсе магчымасці на “гэта дазволена мне” і “гэта недапушчальна для мяне”.

Для многіх людзей статуснай праблемай зьяўляецца іх заніжаная самаацэнка. Калі ў вас таксічнае асяродзьдзе, якое падрывае ўпэўненасць у сабе, то важна зъмяніць яго на спрыяльнае. Важна перастаць выкарыстоўваць у свой бок нэгатыўны стыль звароту (ляць, ненавідзець сябе, абзываць ці мець нэгатыўны ўсталёўкі), а акрамя гэтага — сабраць набор пазітыўных уяўленняў пра сябе (у чым вы добрыя, якія ў вас ёсьць разыначкі, дасягненыні, хто і калі вас хваліў і да т. п.). Адзначайце і запамінайце ўсё добрае, што пра вас гавораць, а дрэннае не прымайце блізка да сэрца.

Высакастатусныя людзі вераць: усё, што ёсьць у сьвеце, 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 нявартаюць, і гэтыя задачы — невырашальныя ў прынцыпе.

У музеі, напрыклад, высокастатусныя людзі самі даюць ацэнкі карцінам і прадметам мастацтва; калі ім нешта не падабаецца, яны могуць сказаць, што гэта “дрэнная” статуя або карціна. Людзі зь сярэднім статутам чытаюць даведнік і спрабуюць зразумець, якую карціну лічыць добрай, а нізкастатусныя людзі наогул ня могуць ацаніць і выказаць сваё меркаваньне. Нашыя кагнітыўныя скажэнні працујуць так, што слова любога чалавека з больш высокім статусам здаюцца нам праўдзівымі. Вельмі часта

аўтарытэты душаць нас: мы неўсьвядомлена ім падпараткоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі.

Такая ўпэўненасць праяўляеца ня толькі на ўзроўні думак, але й на ўзроўні цела. Больш высокі статус і ўзровень дафаміну робяць чалавека расслабленым, забясьпечваюць добры цяглічны тонус, што вядзе да лепшага валодання целам, прыгожай паставы, плястычнасці рухаў. Іх дэманструюць свабодныя позы, упэўненасць у сабе. У сваю чаргу ніzkі статус — гэта нязграбнасць і заціснутасць.

Манэра трymацца — гэта агульнае ўражанье ад становішча галавы, позірку, паставы і хады. Уладная манэра паводзіцца, узнаўленыне моцных позаў вядзе да таго, што чалавек аўтаматычна прымярае на сябе пазыцыю лідэра. Моцныя позы звязаныя з большай стрэсаўстойлівасцю, меншым узроўнем картызлу і вялікім — тэстастэрону.

Вышэйшы статус дазваляе лягчэй рызыкаваць: у выпадку посьпеху дасягаецца яшчэ больш высокі статус, а калі здарaeцца няўдача, дык усё адно застаецца запас магчымасцяў. Калі ў чалавека ёсьць першапачатковы запас, то можна доўга шукаць і эксперыментаваць, таму высокастатусныя людзі не баяцца прыйграць. А калі чалавек адчувае, што ў яго мала сілаў і магчымасцяў, то ён не рызыкуе і выбірае больш съціплы, але надзейны варыянт.

*Прайда, чым надзейнейши 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 ніzkі гарызонт плянаванья: заробленыя грошы марнуюць на забаўкі, а не інвестуюць у будучыню. Людзі, якія выраслі ў такім асяродзьдзі, маюць мала шанцаў падняцца вышэй, і нават калі ў іх зяяўляецца больш грошай, то яны працягваюць распараўджацца імі як бедныя. Прыклады лятарэяў паказальныя — практична ўсе лёсікі спусцілі свае мільёны і аказаліся больш няшчальнымі, чым да выйгрышу.

## Выпрабаваныне мядзянымі трубамі

Выпрабаваныне ўладай — саме цяжкае. Калі непадрыхтаваныя людзі выпадкова прыходзяць да ўлады — без паступовага ўзыходжання, а ў выніку прызначэнняў або кры-

зісу, — улада можа сказіць іх карціну сьвету і прымусіць пакутаваць тых, хто апынуўся ніжэй у герархii. Павышэныне статусу павышае веру ў сваю асаблівасць, абранасць і свае рашэнні, якія здаюцца адзіна слушнымі. Кіраўнікі лепш разумеюць эмоцыі іншых людзей, але яны ж адчуваюць менш эмпатыі да іх.

Нэўрабіёлагі нават кажуць пра «сіндром ганарыстасці» ці гібрыс-сіндром. Тыя, хто знаходзіцца доўга ва ўладзе, часта паступалі так, як людзі з чэрапна-мазгавой траўмай: яны былі імпульсіўныя, схільныя рызыкаваць, страчвалі эмпатию, выяўлялі самадзейнасць, ігнаравалі здаровы глузд. Чым даўжэй знаходзіцца чалавек ва ўладзе, тым ён мацней страчвае контакт з реальнасцю, адчувае больш пагарды да астатніх людзей, праяўляе больш некампэтэнтнасці і паступова страчвае контакт з реальнасцю.

Як слушна кажуць, «улада разбешчвае, а абсолютная ўлада разбешчвае абсолютна». У багатых людзей зь цягам часу таксама выяўляеца дэфармацыя асобы: чым багацейшы чалавек, тым больш ён схільны хлусіць і парушаць закон, браць і даваць хабары і ўхваляць неэтычныя паводзіны.

*Больш высокі статус павялічвае схільнасць да рызыкі, у тым ліку ня толькі ў новых проектах, але й у агрэсii да навакольных, і нават рызыкі неабароненага сэксу.*

## Пытаныні і заданыні

- Зь якім гераічным персанажам вы сябе асацыяце? Чаму?
- Ці часта вы завышаеце свае здольнасці і спрабуеце пусціць пыл у вочы? Памятайце, што гэта можа выклікаць нэгатыўную рэакцыю навакольных.
- Ці падабаеца вам камандаваць? Якія эмоцыі вы пры гэтым адчуваеце?

## 5. Праца і даход

Ваша праца і ўзровень даходу — важная частка статусу. Першачарговы статус для большасці людзей — прафэсійны. Таму ніzkая пасада, непрэстыжная малааплатная пазыцыя, страта працы, выхад на пэнсію зынжаваюць сацыяльны статус. А вось прэстыжная праца, павышэныне на пасадзе, прафэсійная кампэтэнтнасць павышаюць ня толькі статус, але й самаацэнку.

*Праца — гэта ня проста даход, але ё статус, структураваньне часу, калектыў, самаідэнтыфікацыя. Таму яе страта зъмяншае і задаволенасць жыцьцём. Беспрацоўе павышае рызыку заўчастнае съмерці на 63 %, прычым эфект мацнейшы для мужчынаў маладзейшых за 50 гадоў. На 60 % павялічваецца рызыка інсульту, у два разы частцей здарыўся проблемы са здароўем, у тым ліку анкалёгія і псыхічныя захворванні.*

Статус, прама ці ўскосна, звязаны з вашымі рэсурсамі. Чым большымі рэсурсамі вы валодаецце, незалежна ад іх разнавіднасці — абаянніне, харызма, уплыў, улада, гроши, сіла, рэдкія навыкі або здольнасці, то бок усё тое, што адрознівае вас ад навакольных, — тым вышэйшы будзе ваш статус. Любыя дзеянні, якія вядуць да росту вашае сілы ё рэсурсаў, добрыя і карысныя.

*Ніцэ пісаў, што «каштоўнасць — гэта найвялікшая колькасць улады (перадусім над сабой), якую чалавек можа засвоіць».*

### Узровень даходу

Фінансавы стан моцна ўплывае на статус чалавека і ягонае здароўе. Гэта вельмі заўажна ў краінах з платнай мэдыцынскай дапамогай і меншы ўплыў мае ў дзяржавах з роўным доступам да мэдыцынскіх паслуг. Дастатковы ўзровень капіталу, яго правільнае ўкладанніне гарантую вам абарону, дагляд, здаровае харчаванніне і лячэнніне на працягу ўсяго жыцьця.

!  
Падушка бяспекі, нават пры адсутнасці вялікіх вытратаў, дзейнічае заспакаяльна і дазваляе агтымістычна глядзець наперад. У іншай сітуацыі — зъмірыцца зь няпэўнасцю, бо лепшае, што можна зрабіць для будучыні, — трэніруваць сваю адаптыўнасць.

Што сказаць, калі нават прости мэханічны пералік грошай можа зъняць болевыя адчуванні, спрыяючы выдзяленню эндарфінаў. Нездарма Скрудж Макдак (герой «Качыных гісторый», качар-мільярдэр) купаўся ў золаце! Павышайце свой ўзровень фінансавай пісьменнасці, заўсёды адкладайце частку прыбыту, пазъбягайце крэдытаў і даўгоў. Фінансавыя крызісы цяжкі за ўсё ўплываюць менавіта на бедных, павялічваючы рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў, самагубстваў і да т. п.

У наш час звыклыя працы і тыпы занятысці перажываюць сур'ёзныя зъмены. Расьце доля анлайн-работы. Узмацняецца рассланыне ў даходах, зънікае сярэдні клас. Рынак працы становіцца глябальнім. Аўтаматызацыя скарачае колькасць працоўных месцаў, а за наяўныя ўзрастает канкурэнцыя. Таму, імаверна, нам давядзецца на працягу жыцьця некалькі разоў мяняць прафесію. Неўзабаве нам трэба будзе ня проста вучыцца, а перавучвацца.

### Soft skills

У такіх абставінах выйгрышным будзе валодаць неадразу некалькімі навыкамі, спалучэнніне якіх робіць вас унікальным спэцыялістам. Запатрабаваным будзе і добрае валодаць мяккімі навыкамі (soft skills), або мэтакампетэнцыямі. Яны ўключаюць у сябе адказнасць, уменьне самастойна расплянаваць і арганізаваць працу, камунікатыўнасць, адаптыўнасць, эмачыйны інтэлект, крытычнае мысленіне, креатыўнасць, уменьне дзейнічаць у камандзе, лідерства, гнуткасць, веданніне моваў, уменьне кіраваць праектамі, укараняць інавацыі, бачыць трэнды і апераджаць.

### Беднасць і здароўе

Калі добры даход абараняе ад хваробаў, то беднасць зъяўляецца адной з ключавых прычынаў пагаршэння здароўя. Беднасць шкодзіць мнóstvam способаў, пачынальна ад стрэсу і дрэннага харчавання да адсутнасці дастатковай мэдыцынскай дапамогі. Як трапна напісаў Пётр Сталыпін: «Беднасць — гэта найгоршое з рабстваў. Съмешна гаварыць людзям пра свабоду або пра свабоды. Спачатку давядзіце ўзровень іх дабрабыту да той прынамсі найніжэйшай грані, дзе мінімальная задаволенасць робіць чалавека свадонным».

Чым больш гадоў дзіця пражыло ў беднасці, тым мацнейшая стрэсавая нагрузкa і горшая працоўная памяць і IQ. Адмоўнае ўздзеянніне стрэсу прыводзіць да дысбалансу структураў мозгу, якія адказваюць за працэс самарэгуляцыі, вынік — больш частое спажыванне алькаголю, курэнніне, ленасць, атлусьценьне, дрэнны сон. Менавіта парушэнніне самарэгуляцыі зъяўляеца крытычным чыннікам дзеяння беднасці. Пры кепской самарэгуляцыі ча-

*лавек прымае кепскія рашиэнныі на працягу ўсяго свайго жыцьця і перадае іх дзеям.*

Але ці заўжды гэта адбываецца менавіта так? Мы ведаєм, што фізіялягічнае ўзьдзеяніне стрэсу шмат у чым залежыць ад яго ўспрыманьня чалавекам і магчымасыці спрэвіцца зь ім. Калі ёсьць рэурс падтрымкі, то стрэс не выклікае раззвіцця вывучанай бездапаможнасці. У 1955 годзе Эмі Вэрнэр і Рут Сміт запусцілі дасьледаваньне, у якім падрабязна вывучылі ўсіх дзяцей, народжаных на адной высьпe на працягу 40 гадоў. Яны вылучылі групу рызыкі, а менавіта дзяцей, чые бацькі былі беднымі, часта выпівалі, ме-лі псыхічныя хваробы, білі іх. Навукоўцы былі ўпэўненыя, што з гэтых дзяцей не атрымаеца нічога талковага.

Аднак 30% з групы рызыкі захавалі здароўe і дабіліся посьпеху ў жыцьці, нягледзячы на цяжкае дзяцінства. Навукоўцы назвалі іх псыхіку “элястычнай” і змаглі вылучыць умовы такой адаптациі. Такія дзецы 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 дзецы мелі больш крыніц эмацыйнай падтрымкі ад братоў і сясыцёр, іншых людзей на працягу дзяцінства і падлетковага перыяду. 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 дасягненіні сваіх мэтаў. Ужо ў падлетковым узросце на першое месца ў прыярытэтах яны ставілі кар'еру і працу, у той час як іх аднагодкі нават ня думалі пра гэта.

Як мы бачым, самарэгуляцыя і тут выступае важным чыннікам. Такім чынам, пры наяўнасці падтрымкі і актыўнай пазыцыі нават магутны стрэс не выклікае вывучанай бездапаможнасці і не зьяўляеца прысудам. Але толькі траціна дзяцей здольная яго пераадолець — і тое адно пры выпадковых удалых абставінах.

## Фінансавая бяспека

Фінансавая забяспечанасць у другой палове жыцьця зьяўляеца важнай умовай падаўжэння маладосці й здаровага старэн-

ня. Ровень дабрабыту ўплывае на здароўe чалавека некалькімі мэханізмамі, гэта зыніжэнне стрэсу, апроч гэтага, дастатковы ровень прыбылку дазваляе атрымваць якіснейшыя мэдычныя паслугі, лепш сілкавацца й больш займацца спортом. Жыцьцё ў крэдыта і буйныя абавязкі таксама нэгатыўна ўплываюць на працягласць жыцьця, павялічваючы ровень хранічнага стрэсу. Жыцьцё ў крэдыта шкодзіц будучым запашаньням, зыніжае вашу гнуткасць і павялічвае залежнасць ад працадаўцы. Усталівана, што буйныя абавязкі на 11,7% павялічваюць ровень стрэсу, на 13,2% — рызыку дэпрэсіі, зыніжаюць самааценку, павялічваюць артэрыйны ціск і рызыкі інсульту й інфаркту. На-яўнасць вольных сродкаў павялічвае вашу здольнасць эфектыўна спраўляцца з узынілымі цяжкасцямі зь меншым стрэсам. Зазвычай, аптымальны момант пачатку адкладвання сродкаў на будучыя запашаньні да-водзіцца на перыяд 30-40 гадоў. Пачніце зьбираць, хай нават невялікімі сумамі, мінімальны ровень эканоміі павінен быць вышэй за 10%. Абавязкова варта зьвярнуць увагу на падвышэнне сваёй фінансавай пісьменнасці. Яна важная для доўгатэрміновага плянавання й для таго, каб пазыбегнуць спусташэння. Страты больш за 70% захаваньня ў съпелым веку моцна павялічвае рызыку съмерці.

## Пытаныні і заданыні

1. Колькі вы зарабляеце? Ці дастаткова вам гэтага? Колькі вы хочаце зарабляць?
2. Ці адкладаеце вы грошы? Ці ёсьць у вас даўгі або крэдыта? Ці часта вы растрачваеце грошы на непатрэбныя рэчы?
3. Якімі капіталамі вы валодаеце і як іх выкарыстоўваеце? Ці лічыце вы сваю фінансавую пісьменнасць дастатковай?

## 6. Адукацыя

Быць разумнымі цяпер модна, сэксуальная і карысна для здароўя. Чым вышэйшая на-вуковая 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. Павышэнне ўзроўню адукацыі дапамагае павышаць навыкі і прафесійную кампетэнцыю,

упэўненасць у сабе, пашыраць кругагляд, знаёміца з новымі людзьмі і нясе безыліч іншых плюсаў. Сучасны падыход мяркуе пастаянную бесъперапынную адукцыю на працягу ўсяго жыцця. Стартавыне да яе закладаецца з дзяцінства — так, па колькасці кніг у доме дзіцяці можна прадказаць яго статус і будучы ўзровень адукцыі.

Людзі з вышэйшай адукцыяй 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 навучанья павялічвае заробак на 6% і павялічвае працягласьць жыцця на 1 год.



Адукцыя

Больш адукаваныя людзі ў цэлым лепш клапоцяцца аб здароўі, часцей займаюцца прафіляктыкай і маюць менш шкодных звычак. Вучоба трэніруе мозг і можа перадухіляць ці запавольваць развязцё нэўрадэгеннэратыўных захворваньняў. Людзі з больш высокім узроўнем адукцыі лепей даюць рады эмоцыям, прымаюць больш здаровыя рашэнні, эфектыўней плянуюць жыццё, маюць больш здаровыя стасункі ў сям'і і меншы ўзровень разводаў.

Апошнім часам людзі, якія маюць высокі статус, усё больш пазбягаюць “дэмантратыўнага спажыванья” і купляюць усё менш рэчаў. Пачынаючы з 2007 года звесцікі амэрыканскага дасьледаванья спажывецкіх трактаў 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 на столькі на прадметы раскошы, колькі на адукцыю, здароўе, паслугі

ды інвэстыцыі ў сферу развязця чалавечага патэнцыялу.

«Недэмантратыўнае спажыванье» новага клясу мяркуе значныя выдаткі на адукцыю — сюды сышодзіц амаль 6% расходаў найбагацейшых амэрыканцаў. Для прайманьня: у прадстаўнікоў сярэдняга класа доля гэтых расходаў крыйху перавышае 1%.

Пачынаючы з 1996 года выдаткі амэрыканскай эліты на адукцыю выраслі ў 3,5 разы, а ў сярэдняга класа не змяніліся наогул. Адукцыя даражэ: за дзесяць гадоў, з 2003–2013 гг., кошт навучанья ў каледжы вырас на 80%, у той час як кошты на жаночае адзеніне павысліся толькі на 6%.

Здаровае харчаванье, фізичная актыўнасць, тэхнікі паліпшэння работы мозгу, зяніжэння стрэсу, а таксама дасьведчанасць у гэтых пытаньнях ужо дae вам агульныя тэмы для размоў і своеасаблівы сацыяльны статус. Ясная рэч, гэтая інвэстыцыі не выпадковыя, і такое ўкладанье грошай істотна ўплывае на якасць жыцця таго, хто гэта робіць. Акрамя таго, гэта павышае шанцы на жыццёвы посыпех для дзяцей новай эліты.

Сацыяльная мабільнасць — павышэнне статусу і пераход у іншую клясу — таксама залежыць ад інтэлекту і ўзроўню адукцыі. Таму невыпадкова навучанье заўсёды лічылася спосабам “выбіцца ў людзі”. Навучанье ў прэстыжным універсітэце ня толькі ўпłyвае на развязцё здольнасцяў і навыкаў, але й карыснае ў пляне дабратворнага сацыяльнага асяродзьдзя і высокіх чаканьняў на вакольных.

## Пытаньні і заданьні

1. Якая ў вас адукцыя? Ці вучыліся вы дзе-небудзь за апошні год?
2. Ці шмат вы чытаеце кніг, у тым ліку навукова-папулярную літаратуру?
3. Чаму б вы хацелі навучыцца, якія навыкі зайдець?

## 7. Прыгажосьць і прывабнасць

Многія людзі, якія звязанацца да мяне па здароўе, маюць на ўзвaze ў першую чаргу прывабнасць. Мы так уладкаваныя, што для нашага мозгу ўсё прыгожае будзе здаровы. Літаральна за 13 мілісэкундаў мы складаем сваё першае ўражанье 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, фэртыльнасці і больш высокіх разумовых і фізычных здольнасцяў.

Людзі, якія знаходзяцца ў верхній траціне па прывабнасці, зарабляюць значна больш, чым астатнія. Працадаўцы больш давяраюць больш сымпатычным мужчынам і жанчынам і ахвотна прасоўваюць іх жа па службе. Эфект арэолу прывабнасці настолькі моцны, што вядзе ў 10 % выпадкаў да павышэння зарплаты. А калі падняць судовыя справы, то можна ўбачыць, што прыгажуны і прыгажуні атрымліваюць значна меншыя тэрміны за свае злачынствы. Прыгажосьць — гэта сыгнал статусу, і наадварот: статусныя людзі аўтаматычна ўспрымаюцца як больш прыгожыя.

Нам здаецца прыгожым усё, што гаворыць пра здароўе і высокі статус, таму крытэрыі прыгажосьці вар'іраваліся ў залежнасці ад гістарычнай сітуацыі і канцэктру. Напрыклад, у тыя часы, калі ежы было мала, залішняя вага шанавалася як паказынік статуту. Цяпер, калі нас атачае лішак ежы, падцягнутае цела кожа аб tym, што чалавек паспяхова супрацьстаіць харчовым спакусам і досыць валявы для рэгулярнай фізычнай актыўнасці.

Раней багатыя, якія праводзілі больш часу ў памяшканнях, мелі съяўтлішы колер скury, чым сяляне — працаўнікі палёў. Таму бледны колер скury быў паказынікам прыгажосьці і прывабнасці, яго імкнуліся імітаваць з дапамогай бялілаў. Цяпер наадварот — бледны колер скury маюць офісныя работнікі, якія праводзяць большую частку часу на працы, а загардэмансструе магчымасць рэгулярна бываць на моры і лічыцца больш прывабным.

Часта прывабнасць залежыць ад стану «ацэншчыка». Напрыклад, мужчынам зь нізкім даходам больш падабаецца вялікі памер грудзей, з высокім даходам — сярэдні. Мужчыны ў стрэсе аддаюць перавагу больш поўным жанчынам, спакойніям мужчынам — больш худым.

Мы эвалюцыйна запраграмаваныя ўспрымаць прыгожым усё, што спрыяе выжыван-

ню, таму здароўе заўсёды прывабнае. Мы ўспрымаєм прыгажосьць як гармонію целаскладу і асобы, як своеасабліве звязаныне абавязання чалавека, цэласнасць ягонага вобразу. Нам падабаюцца станоўчыя эмоцыі, якія мы адчуваєм побач з прыгожым чалавекам.

У структуры прывабнасці вылучаюць немадыфікоўныя чыннікі, якія ня выпраўвіць без апэрацыі (і ня трэба гэтага рабіць!), і мадыфікоўныя, на якія трэба і можна ўплываць. Зыходная вонкавая прывабнасць — гэта 60 % прыгажосьці, а 40 % складаюць паводзінныя чыннікі (маўленьне, пастава, міміка і інш.). Напрыклад, добрая пастава з распраўленымі плячыма і паднятай галавой падкрэслівае шыю, візуальна памяншае жывот і павялічвае грудзі. А хада можа ўразіць нават на адлегласці.



Прыгажосьць  
і прывабнасць

### Прыкметы прыгажосьці

Апішам некаторыя з іх. Калі мы глядзім на твар, то заўважаем шырыню зрэнак. Чым шырэй, tym прывабней, — гэта сігналізуе пра ўвагу і цікаўнасць. Прывабнымі здаюцца і лімбальныя кольцы, і беласць цвердавіцаў. Міміка асобы, расслабленая і ясная, адкрыты позірк заўсёды ўспрымаюцца прывабна, як і маленъкае падбародзьдзе, прыўзятыя скулы, невялікі памер ніжнай часткі твару, поўныя вусны. Дарэчы, пры стрэсе тлушч мае тэндэнцыю адкладацца па вонкавым контурам твару, візуальна «уцяжарваючы» яго.

Пры агульным поглядзе мы несьвядома ацэнўваем агульную сымэтрію і сымэтрію твару. Праверыць сваю сымэтрію твару можна з дапамогай адмысловых праграмаў. Чым сымэтрычнейшы ваш твар, tym здараўей і прывабней ён выглядае для навакольных. Паказынікам здароўя зьяўляецца і цялесная сымэтрія, ацаніць яе можна, вымераўшы шчыкалатку, запясьце, памеры частак цела справа і злева.

Колер твару, суадносіны талія-съцёгны, пах і многае іншае залежаць ад узроўню эстрагену — чым ён вышэйши, тым больш прывабней здаецца жанчына. Так, суадносіны талія-съцёгны 0,7 гаворыць пра аптымальны ўзровень эстрагену і ніzkую рызыку дыябету і раку, а таксама зъяўляюцца самымі прывабнымі. Балянс палавых гарманоў выяўляеца 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 — ніzkаму ў мужчынаў. Самы прывабны мужчынскі голас роўны 120 Гц, жаночы голас — 235 Гц, і гэта таксама лёгка вымераецца з дапамогай праграмы. Узровень тэстастэрону ў мужчынаў і ў жанчынаў будзе вызначацца іх упартасцю у дасягненіі больш высокага сацыяльнага статусу. Чым вышэй статус — тым вышэй тэстастэрон.

Высыпаныні на скуры і да т. п. адразу зьніжаюць прывабнасць чалавека. Акнэ і плямы — гэта ня проста касметычныя недахопы, а вяршыня айсбэргу. Акнэ звязанае з павышанай рызыкай шэрагу захворваньняў у будучыні, а цёмныя плямы на скуры ля шы і локцяў могуць быць прыкметай інсулінарэзистэнтнасці.

У нашым арганізме ёсьць асаблівая паводзінная імунная сістэма — гэта набор рэакций, якія змяняюць нашыя паводзіны прымагчымым кантакце; такі мэханізм дапамагае нам пазъягаяць інфэкцыі 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 траумы (плямы, драпіны і да т. п.), то практика «хуткіх» спатканьняў паказала, што прывабнасць адразу зьніжаецца на 80%. Зьніжэньне ўзроўню хранічнага запалення ня толькі зьніжае ўзровень рызыкі мноства хваробаў і паскоранага старэння, але й робіць вас больш прывабнымі.*

## Кіраваньне ўвагай

Чым больш чалавек прыцягвае ўвагу, тым больш прыцягальным ён нам здаецца, няважна якім спосабам. Тому больш прывабнымі здаюцца публічныя асобы, музыканты, апавядальнікі і да т. п. Усё, што дзівіць нас і це-

шыць, кіруе ўвагай. А вось калі партнёр ня можа ўтрымаць нашу ўвагу, нам нудна, то ён здаецца непрыцягальным. Часам здольнасць слухаць, дабрыня і клапатлівасць робяць чалавека больш прывабным і цікавым.

*Як казала Марлен Дытрых: «Мужчыну, хутчэй, можа зацікаўць жанчына, якая выяўляе да яго цікавасць, чым жанчына з прыгожымі нагамі».*

Ці падабаецца вы сабе самі? Уменьне падабаецца — гэта важны навык, які вам вельмі спатрэбіцца. Пачаць можна з паляпшэння образу цела з дапамогай люстэрка і фотаапарата. На жаль, шмат у каго даволі нэгатыўнае ўспрыманье свайго цела, калі вы не падабаецца сабе ні на фота, ні ў люстэрку.

Самы просты і эфектыўны спосаб падабашыць образ цела — гэта люстэрковая тэрапія. Станьце перад люстэркам і ўсьвядомлена разглядайце сябе: без ацэнак, у гэтым моманце, сумысна. Без ацэнак — назіраем, а не ацэньяем. У гэтым моманце — не рэфлексуем, не ўспамінаем, а проста адзначаем, што ёсьць цяпер. Сумысна — фіксуючы ўвагу і не даючы ёй высылізгаць. Апісвайце розныя часткі свайго цела, прыміце здравую паставу, “разгорнутую”, экспансіўную позу замест сціснутай. Гэта паляпшае контакт з рэальнасцю, робіць нашыя ўяўленыні пра сябе больш рэалістычнымі, а значыць і больш здаровымі. Важна навучыцца як мага даўжэй разглядаць сябе без адзінай нэгатыўнай думкі.

Запішыцесь на фотасесію і навучыцесь, што трэба рабіць, каб добра атрымлівацца на здымках і выглядаць гэта жа ў рэальным жыцці. Якая менавіта ўсьмешка пасуе вам лепш за ўсё? Як сесыі, каб сівяцло падкрэслівала вашыя найлепшыя рысы? Як прыгожа ўставаць, як трymаць руکі і ногі? Мэта — стварыць сабе набор якасных партрэтаў, дзе вы вельмі сабе ѹ іншым падабаецца. Раздрукуйце такія фота, зрабіце зь іх альбом і трымайце каля сябе.

## Пытаньні і заданьні

1. Пасправайце розныя выразы твару. Якія вам пасуюць болей? А які ў вас паўсядзённы выраз твару?

2. Замоўце сабе фотасесію. Абярыце тую позу і сівяцло, пры якіх вы максімальна прывабныя. Сама фотасесія станоўча 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 прывабнай.

## 8. Невэрбалльнае: пастава і позірк

Я люблю глядзець на прыгожыя будынкі, прыгожых людзей і прыўкрасную прыроду, бо здаровае асяродзьдзе робіць здаравейшымі ѹ нас саміх. Аднак бывае, што вонкава прывабны чалавек можа імгненна абясцэніць свае фізычныя дадзенія, а ня вельмі прывабны вонкава – адразу стаць неймаверна прыцягальным. Тры ключавыя чыннікі – гэта маўленьне, невэрбаліка, улучна зь мімікай твару і выражэннем эмоцыяў, і пастава, улучна з хадой. У адрозненіи ад выгляду, іх лёгка развязіваць і трэніраваць. Проста дзіўна, што людзі марнуюць вялізныя гроши на касмэтыку, адзеніне, каштоўнасці, замест таго каб прыцэльна развязіць гэтыя навыкі. Невыпадкова ключавымі навыкамі ѹ арыстакратычным выхаваньні былі навучаныне манэрам, правільному выражэнню эмоцыяў і ўменіню захоўваць стрыманасць, а таксама ўменіне трymаць паставу.

*Калі я быў студэнтам мэдыцынскага ўніверситета, то рэгулярна падзарабляў. Розная праца ня толькі прыносіла гроши, але і шмат чаму вучыла, знаёміла з мноствам цікавых людзей. Напрыклад, займаючыся масажам, я заўважыў, што гэта дапамагае ўхліць і цяглічную напругу, і іншыя сымптомы, але не на працяглы час. Паколькі мяне заўсёды цікавіла прафіляктыка, я пачаў разъбірацца ѹ гэтым пытаньні. Пачаў пытанацца пра эрганоміку, паставу, звыклыя позы, стрэс і разъбірацца, як лад жыцця ўтлывае на болі ѹ сьпіне. Паступова, паглыблічаючыся ѹ проблему, я пачаў даваць усё больш эфектыўныя парады, якія зьніжалі частату боляў, і кліенты ўсё радзей прыходзілі на масаж. Чым лепшай рабілася іх пастава, тым радзей турбавала паясьніца. З пункту гледжаньня маркетынгу такая стратэгія, вядома, поўнае глупства, але мне заўсёды больш цікава ўсталёўваць прычынна-выніковыя сувязі і дапамагаць вырашыць праблему. Хоць я ўжо даўно не займаюся масажам, але, як сапраўдны кінестэтык, па-ранейшаму люблю вывучаць пытаньні аб працы цягліц, тонусе, ба-*

*лянсе, гнуткасці і паставе. У мяне таксама ёсьць анляйн-курс «Здаровая пастава».*

Плюс у развязіцыі невэрбалльных навыкаў у тым, што яны ўтвараюць станоўчае кола самападмацаваньня. Бо наш мозг паставянна назірае за целам і ў шматлікіх сітуацыях ацэнівае нас і іншых людзей менавіта праз рэакцыі нашага цела. Людзі блытаюць павышэнне частаты пульсу праз іншыя чыннікі з рэакцыяй на фота чалавека і прыпісваюць яму большую прывабнасць, абапіраючыся на сваю фізыялагічную рэакцыю. Гэтак жа працуе, напрыклад, пастава. Як трапна заўважыў адзін генэрал, “чым лепшшая пастава, тым меншная імавернасць, што жаўнер пабяжыць з поля бою”.



У стрэсавай сітуацыі, калі вы захоўваецце адкрыту позу з прамой сьпінай, то і мозг рэагуе на стрэсар меньш.

Пачынаючы з антычных часоў, пастава лічылася прыкметай вольнага чалавека, гэтае ж уяўленьне затым перайшло ѹ рыцарскую і шляхецкую культуру. Дзеці арыстакрататаў навучаліся танцам, верхавой яздзе, фэхтанью, да іх былі прыстаўленыя гувэрнанткі, якія ўвесе час нагадвалі ім аб неабходнасці «тримаць сьпіну». Зь цягам часу гэта ўваходзіла ѹ звычку. Шляхта была звязаная з ваеннай службай, таму вялікая ўвага надавалася выпраўцы сярод жаўнераў, што і цяпер захавалася ѹ многіх войсках сьвету.

Людзям зь ніzkім статусам заканадаўча забаранялася стаяць у прысутнасці высакастатусных асоб, падымаць галаву, глядзець ім у очы. То, як разьмешчана вашае цела, упłyвае, часцяком 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 ўстойлівой.

У прыродзе і ѹ людзей, і ѹ жывёл, існуе неўсъядомлене правила: асобіна з дрэннай паставай падсъядома падпарадкоўваецца чалавеку з правільнай паставай. Чалавек з сутулай сьпінай і склоненай галавой успрымаецца як просьбіт, вінаваты, журботны, абцяжараны праблемамі, ня вельмі здаровы. Пастава, уменіне трymаць сябе з годнасцю, станістасць, выпраўка – гэта ўсё вонкавыя праявы статусу.

*Народная мудрасьць кажа: “Без паставы конь — карова”.*

Пастава зъяўляеца адлюстраваньнем узроўняў дафаміну і сэратаніну, пры іх падзеныні яна становіцца дрэннай. Больш высокі ўзровень дафаміну пры высокім статуце прыводзіць да таго, што нашы цягліцы больш разъявленыя, а рухі больш плястычныя. Прыняўшы правільнную паставу, вы імгненна атрымліваецце павелічэнне тэстастэрону, зьніжэнне картызолу, павелічэнне ўзроўняў сэратаніну і дафаміну. Мужчыны так выглядаюць больш мужнымі, а жанчыны — больш жаноцкімі.

**Паспрабуйце ўстаць перад люстэркам і выпрастасцца.** Атрымліваецца лёгка. Але чаму ж тады так шмат людзей са скрученымі сьпінамі? Рэч у tym, што пастава рэгулюеца ў першую чаргу несьвядомымі працэсамі, якія грунтуюцца на выхаванні, рухальных патэрнах і шматлікім іншым. Таму як толькі вы адышлі ад люстэрка, то зноў прынялі сваю звыклую позу. Таму працуіце над паставай, мімікай, выражам твару, невэрбалнымі позамі.



**Чалавек з высокім статусам умее выкарыстоўваць свабодныя позы, займаць больш месца ў просторы, быць разъявленым, валодаць «каціным нарцысізмам».**

Валоданьне сваім целам, артыстызм, плястычнасць і здаровае самалюбаванье — прыкметы здароўя. А вось скаваны твар, падціснутыя вусны, напружанае цела, закрытыя позы — гэта прыкметы няўпэўненасці.

Добрая пастава можа дапамагчы і ў іншым. У адным з дасьледаваньняў навукоўцы паказвалі людзям, якія адбываюць турэмнае зъяўленье, відэа розных людзей і пыталіся, каго б зь іх яны абрали ў якасці ахвяры. Аказалася, што адказы злачынцаў у большасці выпадкаў супадаюць. Лёгкая мішень — 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, маецце ганарлівую паставу, уважлівія — то вы зъяўляецеся “складанай мішэнню”, і рызыка нападу на вас меншая.

Чым радаснейшы чалавек, tym ён прывабнейшы. То, як мы выглядаем і рухаемся, залежыць ад работы ніграstryяrnага шля-



ху. Ніграstryярны шлях — гэта дафамінаўы шлях мозгу, які рэгулюе цяглічны тонус, цягліцы твару, каардынацыю, позы і рухальныя праявы эмоцый (съмех, усьмешкі, радасьць). Пры нізкім узроўні дафаміну ваш твар скаваны, цягліцы напружаныя, рухі нязграбныя, поза згорбленая. Калі вы радасныя, то вочы зъяўляюць, цела разъявленае, твар усьцешаны і адкрыты, пастава ганарлівая. Так радасьць робіць вас прыгажэйшымі.

### “Сустракаюць па адзежцы”

Чым вы “большыя”, tym “важнейшыя”. Раздзімаюцца ў памеры жабы, вайскоўцы апранаюць велізарныя фуражкі і эпалеты, каб здавацца больш значнымі і небяспечнымі. Умерана разъвітая мускулатура, высокі рост — прыкметы статусу. Сярод амэрыканцаў ростам 170–180 см кожныя 2,5 см павялічваюць заробак на 2%. Шанец атрымаець 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 залезыці на бранявік — калі вы маленька гастро.

**Позірк і пастава.** Чым ніжэйшая ваша гала-ва, tym горшша ваша пастава. У майм анляйн-курсе «Здаровая пастава» мы пачынаем працу менавіта са зъмены позірку, бо куды вы глядзіце, туды і нахілецца гала-ва. А куды нахілецца гала-ва, туды ідзе і зъмена тонусу цягліц цела. Давайце правядзём экспэрымент. Прыслухайцеся да тонусу цягліц: як толькі вы сагняце гала-ву, аўтаматычна ўзынікне павелічэнне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданье сагнуць канџавіны. А калі вы па-

дымеце галаву, то павялічыцца тонус цягліц-разгінальнікаў задній паверхні цела. Пасправа-валі?

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаєм, глядзець “зынізу ўверх” ці “глядзець звысака” звязана ня з ростам, а з напрамкам позірку. Пасправубуйце паглядзець уніз і пры гэтым пачніце адхіляць галаву назад. Адчуваеце супраціў? А зараз падыміце вочы ўгару і пачніце таксама адхіляць галаву назад. Адчуваеце розыніцу? Зараз прарабіце тое ж самае з нахілам наперад: позірк уверх — і апускайце плыўна галаву, адчуваеце супраціў? Цяпер позірк уніз — і апускайце галаву, адразу ідзе, так? Куды скіраваны погляд, туды ідзе й галава.

Таму важна глядзең “нароўні”, не апускаць вочы, працуючы, сачыць за становішчам экрана, каб не глядзең уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі – 15 градусаў. Калі вы трывмаеце смартфоны ўнізе, позірк заўсёды будзе ісьці ўніз. Праблема заключаецца ў тым, што прымусова ўтрымліваць пасставу – гэта непрацоўная стратэгія. Як толькі вы адцягваецеся, цяглічныя патэрны вяртаюць яе ў ранейшае становішча.

Вочы — люстэрка душы. І гэтая прымайка яшчэ больш спрэвядлівая, чым можа падацца. Бо нашыя вочы — гэта ўнікальны «прадукт» сацыяльнай эвалюцыі, створаны, каб лепш разумець іншых людзей. Рухі вачэй іншага чалавека могуць вельмі шмат сказаць пра асаблівасці яго мысьлення, бо карэлююць з ходам плянаваньня яго дзеяй. Але я спыніся на сваім любімым дафаміне і яго ролі ў рэгуляцыі руху вачэй.

Як мы з вами ведаем, дафамін — гэта нэў-рамэдыятар экстрапіраміднай рухальнай систэмы, дзе ёсьць асабліве акуламаторнае кола, якое праграмуе рухі вачэй. Вокарухальныя патэрны адлюстроўваюць шматлікія кагнітыўныя працэсы, такія як прагназаваныне, памяць, мэтанакіраваныя паводзіны. Стан дафамінавай систэмы таксама прыкметна адбіваецца на руху вачэй. У высокадафамінавых і высакастатусных людзей «вочы зязяюць», у залежных або шызоідных «шклянеюць», а пры дэпрэсіі «згасаюць». Усе гэтыя назіраньні могуць быць навукова фармалізаваныя.

Старажытныя лічылі бляск у вачах мерай унутранай энэргіі, “святлом жыцьця”. Сапраўды, вочы могуць быць “разумнымі” ці “дурнымі”, бо іх рухі адлюстроўваюць ход мысльення чалавека. Варта ня толькі ўва-

жліва слухаць суразмоўцу, а яшчэ глядзець у ягоныя вочы. Вочы, як і цела, нясуць мноства важнай невэрбальнай інфармацыі, якую практычна немагчыма падрабіць. Заўважайце, як мяняеца позірк суразмоўцы на розных тэмах, як вочы ажыўляюцца на цікавым і страчаюць бліск на нудным. Бо чым больш значнае нешта для нас, тым больш мы гэта заўважаем. Дафамін адказвае за значнасць, а значнасць кіруе нашай увагай.

## Пытаньні і заданьні

1. Прывыкайце трymаць позірк і галаву вышэй.
  2. Пачніце займацца паставай і хадой.
  3. Уявіце нешта вельмі важнае і прыемнае для вас, напоўніўши сябе цеплынёй. Паглядзіце зараз гэтымі вачымі на чалавека.

## 9. Павышэныне статусу

Першае і самае важнае, што вы можаце зрабіць для павышэння статусу, — гэта зразумець, што вы — звычайны чалавек, такі ж, як і ўсе астатнія. Паміж людзьмі агульнага нашмат больш, чым здаецца, агульны і наш лёс — бо мы жывём у адным грамадстве, на адной плянэце, пад адным сонцам і дыхаем адным паветрам. Калі мы гэта разумеем, то можам дазволіць сабе і памыляцца, і дзейнічаць, усьведамляючи, што не святыя гаршкі лепяць. Так, мы звычайнныя людзі, але можам стаць лепшымі, можам паглынаць веды, выпраўляць памылкі, расьці і разъвівацца. А як толькі мы ўяўляем сябе экспертамі-профі, то атрымліваецца, што ўжо й мяняць нічога ня трэба.

Развіцьцё і рост — гэта складнікі жыцьця, яго аснова. Мы мяняемся кожную сэкунду, у нашых клетках руйнуюцца старыя бялкі і сінтэзуюцца новыя (аўтрафагія), у мозгу руйнуюцца старыя нэуронныя шляхі і ўзынікаюць новыя (нэураплястычнасць), нават актыўнасць генаў мяняецца пад уздзеяннем ладу жыцьця (эпігенэтыка). Мы можам і абавязаныя становіцца здравейшымі, у любым узроўніце мы здольныя стаць прыгажэйшымі, мацнейшымі, разумнейшымі, уважлівейшымі. Гэта натуральны працэс росту, цягая да сілы, інтынкт жыцьця.

! Калі наша разьвіцьцё спыняеца, калі мы ня хочам сябе палепшыць — гэта першы крок да дэградацыі.

### Эфект Чорнай каралевы

Часта людзі зъдзіўлена пытаюцца: навошта мне штосьці рабіць, калі я не хачу нічога палепшыць? Гэта адносіцца і да розных сфераў жыцьця.

«Як у вас усё марудна! — усьміхнулася Каралева. — Тут трэба бегчы з усяе моцы, каб засцяца на адным месцы». (Пераклад Веры Бурлак.)

Эфект Чорнай каралевы ў навуковай трактоўцы гучыць наступным чынам: «Адносна эвалюцыйнай сыштэмы віду неабходныя пастаяннае зъмяненьне і адаптацыя, каб падтрымліваць яго існаваньне ў навакольным біялягічным съвеце, які пастаянна эвалюцыянуе разам зь ім».

Гэта значыць, што, калі вакол вас усё мяняеца, а вы — не, то вы будзеце непазыбежна і моцна адставаць ад прагрэсу, нават калі станецце працаваць ня горш, чым раней. Менавіта таму найлепшыя лекі ад шматлікіх праблемаў — гэта рост вашых рэурсаў, вашых здольнасцяў. Вы, напэўна, чулі, што многія праблемы нельга вырашыць на tym узроўні, дзе яны ўзыніклі. Згодны, іх трэба проста перарасьці.

Па меры таго, як вы павялічваеце свае фізичныя, псыхалігічныя, сацыяльныя рэсурсы, вы набіраеце такую хуткасць, што вашыя праблемы сыходзяць аўтаматычна. Нягледзячы на важнасць статусу для чалавека, імкненіне выключна да прасоўваньня па герархічнай лесьвіцы не зьяўляеца здаровым. Як мы даведаліся ў першым разыдзеле, здароўе, улада, уплыў, прыгажосць і багацьце — гэта другасныя каштоўнасці, яны ўзынікаюць, калі мы дасягаем сваіх першасных мэт. Калі вы рэалізуецеся як прафэсіянал, то атрымліваеце і прызнаньне, і гроши, калі вы захоўваеце радасць жыцьця, то праста прамянеце здароўем і прывабнасцю. Павышэнне даходаў, прасоўваньне па службе, павышэнне ўзроўню адукцыі, павышэнне прыгажосці — усё павышае ваш статус. Чым вышэйшая вашыя агульныя рэсурсы, tym вышэйшы статус.

### Пачніце зь сябе

Толькі пасъля таго, як мы падпарадковаліся сабе, навучыліся кіраваць сваёй увагай, разьвіваючы асабістыя рэсурсы, — мы можам накіраваць сваю актыўнасць у вонкавы съвет для павышэння статусу. Калі ў нас лішак сіл і энэргіі, мы хочам мяняць съвет і актыўна выкарыстоўваць свае магчымасці — так наша воля да ўлады, воля да статусу рэалізуеца ў здаровай манэры.

Імітацыя статуту, яго дэманстрацыя, фальсіфікацыя сваіх здольнасцяў, спроба пераймаць, а ня быць, — усё гэта выйдзе вонкі ў першым жа крызісе. Таму лепш адразу пакіньце спробы падманваць сябе і іншых. Пачніце з того, што ёсьць: сціпласць — найлепшы пачатак для зъменаў. Любіце сябе доўгатэрміновага, а не кароткатэрміновага, вытрачайце час і гроши на інвестыцыі ў сябе, а не на тое, каб зрабіць уражанье на іншых людзей, якія вам, па вялікім рахунку, абыякавыя.



Быць лепшым

### Станьце найлепшымі

Павышэнне статусу мае на ўвазе практыку імкненія быць найлепшымі ў чым-небудзь. На шчасьце, цяпер у съвеце ёсьць бясконцая колькасць ніш у бізнесе, навуцы, хобі, спорце і да т. п., дзе вы можаце разьвівацца. Неабавязкова для гэтага пакідаць сваю працу — вы можаце мець высокі статус і ў непрацоўны час. Для мозгу галоўнае перамагчы, як так ужо і важна — у дваровым футболе або выйграць чэмпіянат. Станьце найлепшымі ў вывучэнні гісторыі свайго горада, у ігры на рэдкім музычным інструменте, арганізуйце валанцёрскі клуб, працай якога будзеце кіраваць. Віртуальнае асяродзідзе дапамагае атрымаць доступ да любых ведаў і сабраць аднадум-

цаў. Падрабязна аб тым, як абраць сваю нішу, апавядаю ў наступным разъдзеле.

*Як кажуць на Усходзе, “дасягнушы дао ў адным, ты спасцігаеш дао ва ўсім астатнім”.*

Асвоіўшы навык, як стаць найлепшым у адной галіне, вы зможаце прымяніць яго і да астатніх сфераў свайго жыцця. Вы навучыцца выкарыстоўваць жарсыць і ператвараць яе ў паліў для перамог. Ня трэба ганяць думкі, паспяховыя вы ці не, — проста працуіце і становіцца ўсё лепш у сваёй справе.

### Пераўзыходзьце самі сябе

Просты і экалягічны спосаб адчуваць сябе пераможцам — гуляць сённяшнім Я супраць учорашияга. Гэтае адчуванье перамогі сапраўды такое ж, як і пры перамозе над іншым: пераўзыходзьце сябе мінулага ў здарowych звычках, навыках, якасці камунікацыі ды іншых рэурсах здароўя.

!  
Важна развязваць усьвядомленасць і вучыцца глядзець на сябе з боку: вядзіце дзённік перамог, адзначайце, праглядайце свае дасягненны, змахніце пыл са старых кубкаў і грамат.

### Станыце небяспечнымі

Любому чалавеку, які небяспечны для нас, мы прыпісваем больш высокі статус. Бяскрыўдны чалавек, які ня можа пастаяць за сябе, губляе аўтарытэт у нашых вачах. Таму для павышэння статусу вам трэба стаць небяспечнымі: гэта значыць — умець “наносіць удар” (псыхалягічны або фізычны) іншым людзям, а таксама “трымаць” зваротны ўдар. Заняткі аднаборствамі, клубы дэбатаў — месцы, дзе вы можаце навучыцца трывалаць пагрозу і небяспеку як фізычную, так і маўленчую, не хаваючыся ад яе. Упэўнены, што заняткі аднаборствамі важныя для любога чалавека, бо стаць ваяром — гэта значыць не баяцца атрымаць удар, навучыцца яго тримаць і ўставаць паслья паразы, каб працягнуць бой. Навучыўшыся гэта рабіць фізычна, вы зможаце лягчэй вытрымліваць і сацыяльныя канфлікты.

У школе я быў «батанікам», але бацькі свечасова аддалі мяне на заняткі каратэ і рука-пашиным боем. Я пачаў займацца без асаблівага энтузіязму, мне было складана ўдарыць чалавека ў твар. Але па меры таго, як гэты страх

быў пераадолены, з'явілася псыхалягічная ўпэўненасць і падчас разборак у школе.

Адчуванье того, 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 баісься сабакі, ён гэта чуе па паху”.

Станыце небяспечнымі, але не пагражайце. Статус успрымаеца на ўзроўні падсъвадомасці — як толькі вы пачынаеце выхвallaцца сваім досьведам, пагражаць ці пышыцца сваімі магчымасцямі — такая дэмансстрацыя статусу толькі абясцэньявае нас. Кіраўнік, які крычыць: “падпрадкоўвайся мне, бо я твой бос”, — проста съмешны. Сапраўдны статус не патрабуе словаў. Выглядайце небяспечнымі: веданье, як адбіць фізычную агрэсію і фізычна ўправіцца з супернікам, аўтаматычна павышае ваш статус.

### Навучыцца мірыцца

Чалавек з высокім статусам ня будзе хадзіць незадаволены і надзымуты: навучыцца на толькі трываць канфлікты, але й мірыцца. Бо небяспечная ня гэтулькі агрэсія, колькі няўменьне прымірыцца — гэта адно азлабляе вас і ўзмацняе агрэсію. Прымірэнне зьніжае няпэўнасць і стрэс: узровень картызolu паслья канфлікту адразу зьніжаецца да зыходнага і дапамагае аднавіць узаємаадносіны.

«Мірыся, мірыся, мірыся і больш не дзярыся» — у дзяцінстве моцнае сяброўства часта ўзынікае з тым, з кім пабіўся.

Пачаць мірыцца варта не пазней, чым праз пару хвілінаў паслья канфлікту. Прымірэнне складаецца з выбачэнняў і затым пераходзіць у інтэнсіўныя сяброўскія дзеі для ўмацаванья адносінаў.

### Нэтворкінг

Таварыскасць, уменьне знаёміцца, навык падтрымання вялікай колькасці сацыяльных сувязяў — гэта прыкметы высокага статусу. Для буйных дасягненняў пажадана ўмець акумуляваць і выкарыстоўваць досьвед, час і гроши іншых людзей. Падрабязна гэта разъбіраем у разъдзеле «Сацыяльнае асяродзьдзе».

## Імідж і густ

Густ — гэта ўніверсальны клясавы і статусны сымбалль. Рэч ня проста ў кошце адзеньня ці дома, а ва ўсьвядомленым выбары. Людзі выбіраюць ня самае таннае ці самае драгое, а робяць унікальны выбар, якому, па сутнасці, няма альтэрнатывы. І гэты выбар абумоўлены глыбейшымі ведамі: напрыклад, паўпадпольны рэстаран з рэдкай стравай, якую больш нельга замовіць, або ўнікальная прадукцыя ручнога вырабу. Для разъвіцца і культиваваць густу патрэбнае жаданьне, час і, вядома, гроши. Падарожжы ўзбагачаюць густ, таму касмапалітизм заўсёды быў прывабны для людзей з высокім статусам. Што да вонкавага выгляду, то важней ня марка, а якасць матэрыялу ці зробленыя па вашых мерках на замову гарнітур і абутик.

Як сказаў Оскар Уайлд, “добра завязаны гальштук — гэта першы важны крок у жыцьці”. Апранайцесь па верхній планцы прынятага ў вашым асяродзьдзі. Уплыў адзеньня на ўспрыманьне статусу вельмі высокі, ня варта грэбаваць гэтым інструментам. Правільна падабранае адзеньне можа падкрэсліць моцныя бакі вашай фігуры і схаваць слабыя. Кансультатыя стыліста можа дапамагчы вам знайсці свой уласны стыль. Цікава, што паказынкам статусу зьяўляецца адзеньне, у якім чалавек ходзіць дома, — вышэйшы клас прыгожа апранаецца і ў адзінце, і дома, і на людзях.

## Прыгожа і лёгка

Важна старанна апранацца, пры гэтым пазбягаючы вульгарнасці. Для тонкага густу характэрная знароочыстая нядбайнасць — такая лёгкасць выглядае, як быццам вам зусім не складана так выглядаць.

*Тое, як мы апранутыя, уплывае на нашае мысльеніе. У адным з дасьледаваньняў паказана, што калі апрануць людзей у белыя “лябараторныя” халаты, то яны лепей решаюць задачы, а калі сказаць, што гэта халат маляра, — горш, чым людзі ў звычайнім адзеньні.*

Невыпадкова кажуць: “Дайце дзяяўчыне правільныя чаравікі, і яна заваюе ўвесь сьвет”. Апранайцесь так, як апранаюцца людзі там, дзе вы хочаце быць, а ня там, дзе вы знаходзіцесь цяпер. Густ — гэта ўніверсальны клясавы і статусны сымбалль. Рэч ня проста ў кошце адзеньня ці дома, а ва ўсьвя-

домленым выбары. Людзі робяць унікальны выбар, які, па сутнасці, ня мае альтэрнатывы.

## Унікальнасць

Больш высокі статус мае на ўвазе фармаваныне ўласнага стылю, уласных меркаванняў і каштоўнасцяў. Таму важна мець уся-рэдзіне яркі вобраз сябе, не баяцца эксперыментаваць, займацца сабой, шукаць тое, што максімальна пасуе менавіта вам. Ваш імідж павінен вам пасаваць, адлюстроўваць вашу асабістую гісторыю і вашыя прэтэнзіі, адпавядаць узросту, прафесіі, становішчу — а не капіяваць чужыя прыклады. Таму падкрэслівайце свае асаблівасці, ганарыцесь імі, стварайце вакол іх сваю гісторыю.

Для прывабнасці таксама важная ўнутраная кангруэнтнасць, калі чалавек любіць сябе, песьціць, пазбягае перайманняў і самаразбурэння. Примаючы, мы паважаем сябе, і гэта праяўляецца ва ўсім, што мы робім. Мы бачым, як можам сябе палепшыць, абапіраючыся на рэальную зыходную сітуацыю. Калі чалавек сябе ня любіць, то ён скільны да самаразбуральных паводзінаў — ад нязручнага абутку да шкодных звычак. Навакольныя імгненні счытаюць невэрбаліку, таму ўсе спробы схаваць рэальный пачуцьці лёгка распазнаюцца і ўспрымаюцца нэгатыўна.

Такт — здольнасць улоўліваць сігналы ад іншых людзей, сачыць за тым, што яны робяць, і нават прадбачыць іх промахі, каб зъмякчыць магчымую нязручнасць ці неразуменіе. Паважаючы іншых людзей, мы выглядаем у іх вачах прывабнейшымі.

Шчодрасць — гэта калі мы ня проста валодаем рэурсамі, але й гатовыя ад лішку дзяліцца імі з іншымі людзьмі, калі ў нас рэальная ёсьць што даць навакольным. Добрая справы, валанцёрства, альтруізм, дабрачыннасць, шчодрасць паляпшаюць наш настрой, павышаюць статус і шматразова акупляюцца — і гаворка ня толькі і ня столькі пра імідж. Альтруізм, асабліва ў спадучэнні з упэўненасцю, што твая дапамога рэальні дапамагла, павялічвае ўзровень дафаміну ў мозгу, паляпшае самадчуванье і зъмяншае боль.

*У адным з эксперыменталаў добрахвотнікі ахвяравалі гроши сіротам. Затым паддосьледных ударылі токам, запісваючы рэакцыю мо-*

згу на тамографе. Аказалася, што тъя, хто ўнёс ахвяраванье, дэманстравалі менишую рэакцыю мозгу і адчуванье болю ў парадаўнаньні з кантрольнай групай.

Кожны чалавек можа практыкаваць шчодрасць 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 шчодрасць. Бядняк адказаў, што ў яго нічога няма, на што Буда сказаў, што той можа быць шчодрым пяцьцю спосабамі: тварам — дарыць усьмешкі, вачамі — глядзець добрым позіркам любові і клопату, ротам — прамаўляць добрае і прыемнае для іншых, сэрцам — зышыць шчасціцца і спакою, целам — рабіць добрае для іншых.

Маўленьне людзей з высокім і нізкім статусам мае прыкметныя адрозненіні. Лідэры больш сфакусаваныя на навакольных, а не на сваіх пачуцьцях і клопаце аб тым, як яны выглядаюць збоку. Яны выкарыстоўваюць займеннікі “мы”, “наша”, а ня “я”, “мой”. Хто ўпэўнены ў сабе, той думае аб справе і аб іншых людзях, а няўпэўненыя зацікліваюцца на сваіх адчуваньнях. Таксама для маўленьня людзей з высокім статусам характэрныя яснасць, уменне размаўляць па сутнасці і бязь съпешкі. Калі няма чаго сказаць, лепш прамаўчаць. Развівайце пачуцьцё гумару, уменне пажартаваць і не прымаць жарты ўсур'ёз, бо ў групе ўзаемныя жарты і адказы на іх — гэта часціцам прыхаваная агрэсія і канкурэнцыя. Невыпадкова, бо ўсьмешка ўзынікла на аснове ашчэру, калі мы дэманстравалі адно аднаму іклы.



Густ — гэта ўніверсальны класавы й статутны знак. Справа ня простая ў цаліне адзеніння ці хаты, а ва ўсьвядомленым выбары. Людзі робяць унікальны выбар, у якога, з грунту, няма альтэрнатывы.

### Запатрабаванасць

Калі вы карысныя чым-небудзь сваёй групе, а яшчэ лепш незаменныя, — тады ваш статус будзе вышэйшым. Наша здароўе шчыльна звязанае з той каштоўнасцю і ўплывам, якія мы генэруем. Дапамога іншым людзям, актыўны ўдзел у грамадскім жыцці, бесъперапынная адкукацыя — працуе ўсё, што павышае вашую каштоўнасць. Узмац-

няючы свае навыкі, рэсурсы, робячы карыснае і важнае, мы ўзнагароджваем сябе ня толькі грашыма, але й здароўем.

### Павага і прызнаныне

Просты рэцэпт здароўя: самому прымадзьрашэнні і купацца ў промнях прызнаныння і ўвагі навакольных. Напрыклад, доўгажыроў больш у тых культурах, дзе да старых ставяцца з пашанай і павагай, а не здаюць іх у дамы састарэлых. Калі вы вучыце іншых і людзі атрымліваюць ад вас важную інфармацыю, глядзяць на вас з увагай — гэта павышае ваш статус. Ваша каштоўнасць для групы — найлепшы паказынік статусу. Чым больш людзей на вас глядзяць, тым вышэйшы ваш статус: нядзіўна, што дырыжоры жывуць даўжэй за ўсіх.



Маўленьне



Запатрабаванасць

### Ведайце меру

Ваша жаданыне спадабацца, ваша патрэба ва ўзвaze — гэта самы моцны паказынік нізкага статусу. Калі вы занадта стараецся, прыпадаецце за ўвагай — гэта вас абясцэньяе. Любая празьмернасць крытычна ўспрымаецца людзьмі, таму съціпласць — найлепшы пачатак і гарантывіа вашай бяспекі, бо съціплы чалавек нашмат устойлівейшы да маніпуляцый. Сыгналы статусу ідуць невэрбалльна, вы як бы хаваецце іх, але яны бачныя. Калі хваліць сябе ўслых, усё абаянне зынікне — у ідеале статус “боса” павінен выяўляцца на ват у руху яго броваў. Вялікія справы робяцца ціха: лепш кажыце пра іншых людзей і пра тое, як і чым вы можаце дапамагчы ім, чым выпінайце сябе.

Ня так складана пачаць хадзіць у спартовую залю, як нікому не сказаць пра гэта, ня так складана навучыцца рабіць асаны, як не зрабіць пра гэта пост у інстаграме проста зь ёга-кілмка.

## Харызма

Высокі статус можа ўспрымацца іншымі людзьмі з асыцярогай, таму харызма заключаецца ў валоданыні высокім статусам, шчодрасцю і тактам. Калі мы парушаем асабістыйя межы, людзі могуць успрыняць нашае ўварванье як замах на іх статус, сумнеў у іх кампэтэнтнасці — то бок як статусную пагрозу сабе. А вось наша адкрытасць, павага асабістых межаў суразмоўцы, цікавасць да яго, далікатнасць і такт робяць нас бясьпечнымі ў яго вачах.

Харызма складаецца з трох асноўных кампанентаў: увагі (прысутнасці), цеплыні (добраўчлівасці), сілы (энэргіі). Ясная реч, гэтыя навыкі важна раззвіць спачатку ўнутры, у адносінах да сябе, і толькі затым выкарыстоўваць звонку. Давайце паговорым, як праяўляеца кожны з гэтых кампанентаў.



**Увага** — найлепшы камплімент. Чым больш вы сфакусуецеся на суразмоўцы, tym больш харызматычны будзеце, tym лепш зразумееце, гастрэй і эмацыйней зреагуеце. Практикуйце ўсьвядомленую камунікацыю: чалавек павінен ясна адчуваць, што ў гэты момант ён для вас важнейшы за ўсё. Звязтайніце да чалавека, выкарыстоўваючы словаў “вы”, “вам”, “ведаеце” і да т. п. Людзі счытаюць любое аслабленыне ўвагі да сваіх словаў і ацэнываюць вас негатыўна: чым мацней блукае ваш разум, tym больш адстаронена вы выглядаеце. Калі вы факусуецеся на сваіх эмоцыях і думках падчас гутаркі, то гэтае перажыванье выкідвае вас з плыні. Давайце суразмоўцу такую ўвагу, быццам ад гэтай размовы залежыць ваша жыццё. Калі вы размаўляеце па тэлефоне, то заплюшчыце вочы, каб максімальна засяродзіцца на голасе. Падтрымлівайце контакт і невэрбальна, асабліва важны для гэтага зрокавы контакт. Развітваючыся, на тры сэкунды затрымайце позірк на суразмоўцы.

**Цеплыні** — гэта пазітыўнае ўспрыманье іншага чалавека, павага яго асабістых ме-

жаў, поглядаў, пазъбяганье крытыкі. Калі мы ўдзячныя чалавеку, добразычлівия да яго, спачуваем яго проблемам і даём яму магчымасць адчуць сябе значным, то гэта павялічвае нашу харызматычнасць. Каб ваша цела і голас адбліц цеплынню, 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 зьявіца цеплыня.*

Сутнасць цеплыні ў тым, каб дазволіць людзям зрабіць на вас уражанье, а не наадварот. Важна звязтатацца да “лепшай версіі” чалавека, чакаючы ад яго высокіх вынікаў і выяўляючы ўпэўненасць, што ў яго ўсё атрымаеца. Ня бойцеся паказаць і свае слабасці, бо любы чалавек слабы, і гэта ў вас агульнае. Цеплыня з вашага боку дазваляе іншым выказаць сваю зацікаўленасць у вашых посьпехах, а не зайдрасць. Пакажыце, што гэтыя людзі, так ці інакш, зрабілі ўклад у ваша прасоўванье, пытайце меркаванье іншых людзей, прасіце іх зрабіць невялікую ласку для вас.

**Сіла** — гэта валоданыне рэсурсамі і магчымасцямі і гатоўнасць іх ужываць. Упэўненасць у сабе, бачанье будучыні і трансляцыя яго навакольным, натхненіе, съмлесаць і рашучасць, упэўненасць у сабе паказваючы вашу сілу. Ваш статус, адзеньне, званыне — усё гэта ўпłyвае на ўспрыманье сілы, але невэрбаліка, мабыць, галоўныя кампанент. Цялесны, псыхалягічны дыскамфорт змяншаючы вашу прывабнасць. Пазъбягайце хапатлівых рухаў, лішніх гэстаў, частых кіўкоў галавой, шматслоўя, нецярлівасці, хваляванья, словаў-паразітаў. Нэрэвонасць забівае харызму: спакой і стрыманасць, паўзы ў маўленыні, плястычныя рухі ўспрымаючыя як паказнік сілы і статуту.

## Пытаныні і заданыні

- Наколькі вы ўважлівія да суразмоўцы? Выявіце максімум засяроджанасці на ім.
- У чым вы сёньняшні пераўзыходзіце сябе ўчорашняга?
- Як вы можаце палепшыць свой гардэроб і свой стыль?

## 10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце?

Старажытныя грэкі былі людзьмі, апантанымі войнамі, дэмакратыяй, адукцыяй, спортом, навукай і маствацтвам. Але на съянне іх галоўнага храма было напісана: «Спазнай самога сябе». Самапазнанье яны лічылі нават важнейшым, чым здароўе. Жорсткае ХХ стагодзьдзе давяло справядлівасць гэтай думкі.



**Самымі жыцьцёўстойлівымі ў канцэнтрацыйных лягерах былі людзі з высокім пачуцьцём уласнае годнасці і разывітой самаідэнтыфікацыяй: арыстакраты, кадравыя ваенныя, палітычныя і рэлігійныя зыняволеныя. Тыя, хто добра разумеў і ведаў, хто яны і дзеля чаго жывуць.**

Навукоўцы, якія вывучаюць доўгажыхароў, высьветлілі, што акрамя біялягічных прычын для здароўя і даўгалацьця вельмі важная асабістая ўсьвядомленасць. У японцаў гэта завецца «ікігай» – адчуванье ўласнага прызначэння ў жыцьці. Цяпер ужо вядома, што фэномэн самасвядомасці звязаны з адмысловымі верацёнападобнымі клеткамі ў нашым мозгу, іх колькасць карэлюе з узроўнем усьвядомленасці і здароўя. Гэтыя клеткі зьяўляюцца злучным звязком паміж кантролем за ўнутранымі функцыямі арганізма і вышэйшымі псыхічнымі працэсамі. Таксама яны ўдзельнічаюць у фармаванні кагнітыўных працэсаў, напрыклад пачуцьця «ўнутранага я», і зьяўляюцца цэнтральным участкам апрацоўкі нэрвовых сыгналуў, звязаных з пастаноўкай мэтаў. Кажучы прасцей, чым вышэй ваш узровень самаідэнтычнасці і самаўсвядомленасці, тым вы больш жыцьцёўстойлівы і здаровы чалавек.

Як казаў Ніцшэ, «той, хто ведае “навошта”, пераадолее любое “як”». У нядайнім мінульым мы дастаткова скептычна ўспрымалі «пошук сэнсу жыцьця». Сёння ж можам упэўнена сцвярджаць, што сэнс – гэта навукова доказаны рэсурс здароўя, які можна і трэба прапампоўваць. Асэнаванасць жыцьця, мэты, пачуцьцё кірунку, ікігай – гэта ўсьвядомлене выманье сэнсу са свайго паўсядзеннага досьведу і съядомыя намеры, якія кіруюць нашымі паводзінамі.

*Наяўнасць мэты ў жыцьці – магутны чыннік яе падаўжэння, акрамя таго, істот-*

*на запавольвае зыніжэнье кагнітыўных функцый (рызыка хваробы Альцгаймера ў 2,5 разы ніжэй) незалежна ад іншых чыннікаў.*

Акрамя аддаленых рызык, асэнаванасць пазітыўна ўплывае і на самаадчуванье, напрыклад, чым больш асэнаванае ваша жыцьцё, тым мацней і эфектыўней вы сьпіце. І ня варта адразу пачынаць мучыцца пытаннямі аб паходжаньні сусвету, зрабіце свае разважаньні больш прадметнымі. Спытайце не “нашто”, а “на што” вы прыйшлі ў гэты съвет, а таксама “для чаго” і “для каго”. Усьвядомлена паглядзіце на свае штодзённыя дзеянья і задайце сабе тыя ж пытаньні. Не заўсёды адказы на іх будуць прыемнымі, але гэта тое, што напэўна варта пачаць рабіць. Адвартны бок сэнсу – гэта дасьледаванье сябе, пошук сваёй самаідэнтычнасці.



Iкігай

Самаідэнтычнасць – гэта ваш адказ на пытанье “хто я?”. Цяпер пытанье самаідэнтычнасці і самапазнанья вельмі актуальнае, бо крызіс сучаснага съвету шмат у чым – гэта крызіс ідэнтычнасці. Масавая вытворчасць прывяла да стандартызацыі мноства рэчаў, ад прадуктаў да ідэй. Разбурэнне сямейных сувязяў, псэўгадухоўнасць, імітация ўражанняў і прадметаў, разбурэнне лякальных культур – асабліва актыўнае дэіндыўідуалізацыя шчыравала ў таталітарных рэжымах, дзе адбывалася абызлічванье 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 таннасць, то стандартызацыя людзей таксама робіць іх “таньнейшымі”.

Спрабуючы кампэнсаваць экзістэнцыйны вакуум, людзі шукаюць сваю самаідэнтычнасць. Рост нацыяналізму, рэлігійнасці – гэта прыкметы браку самаідэнтычнасці, бо людзям жыцьцёва важна сябе вызначыць, важна “кімсці быць”. Прамысловыя брэнды,

дзяржавы, рэлігіі дзеюць адноўлькава: яны ствараюць калектывуныя ідэнтычнасці, да якіх чалавек “належыць” і якія ён нібыта павінен абараніць мацней, чым свае асабістыя інтэрэсы. Але яны ніколі не сфарміруюць вашу сапраўдную асобу. Апранаючы на сябе гатовыя ролі, мы толькі фармуем фальшивую самаідэнтычнасць, і гэта абліжаўвае нашы магчымасці, паралізуе нашы рэсурсы.

Фальшивая ідэнтычнасць 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 фальшивай ідэнтычнасцю можа быць імкненіне існаваць у поўнай аўтаноміі і жыць толькі па сваіх законах па-за грамадствам. Маркетынг навязвае нам фальшивую ідэнтычнасць “індывідуальнасці”, калі мы можам купіць мноства розных прадметаў і стварыць свой асабісты набор зь іх.

Што рабіць? У першую чаргу варта крэтычна ставіцца да любой гатовай самаідэнтычнасці. Гэта як зь ежай: усе ведаюць, чым небяспечны фастфуд і што самая бяспечная, карысная і смачная ежа — зробленая дома. Так і самаідэнтычнасць — яе трэба вырошчваць і развязіваць. Калі мы галодныя, мы часта ямо абы-што, а калі мы ня верым і ня ведаем сябе, то гатовыя прыняць любую ідэнтычнасць. Страна прынадлежнасці — гэта моцны стрэс, і мы гатовыя верыць у што заўгодна, абы здабыць нейкую ўстойлівасць. Таму людзі з аслабленай самаідэнтычнасцю, «бяспамятныя», так лёгка ўнушальныя і схільныя пропагандзе. Але як няма здаровага фастфуду, так няма і ўніверсальнай самаідэнтычнасці. Яе немагчыма купіць у краме, праца над яе стварэннем запатрабуе ад вас значнага ўкладання часу і энэргіі, самае галоўнае ў гэтым пошуку — працягваць шукаць.



Самаідэнтычнасць

*Што вы пра сябе ведаеце? Да якога калена вы ведаеце свой радавод? Між іншым, веданье сваіх каранёў — гэта адзін з важных аспектаў самаідэнтычнасці. Што вы ведаеце аб месцы, дзе 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 чamu?*

Калі вашия веды пра сябе малыя, пачніце з простага пытання: «Чым я заняты, калі мне падабаецца, хто я?» У канчатковым выніку, гэтыя і падобныя пытаньні дапамогуць вам адказаць на галоўнае пытаньне: «Хто я і чым адразыніваюся ад іншых?»

Тое, як вы адказаеце на гэтае пытаньне, шмат у чым вызначае ваша здароўе. Немагчыма спазнаць сябе, застаючыся нерухомым. Старожытныя грэкі лічылі, што спазнаць сябе — значыць выпрабаваць сябе. Любое спазнаньне — гэта падарожжа. Вы можаце вычуваць любыя незнёмыя рэчы, капаць ўшыркі, углыб, у бакі. Спазнаючы новае пра сябе, мы дадаём частку сябе. І гэта тычыцца не толькі розуму, але й цела. Чым вышэй у вас узровень самаўсвядомленасці, чым лепш вы сябе ведаеце, тым лепшы выбар вы зможаце рабіць у любых сітуацыях і атрымліваць ад яго нашмат больш задавальнення. Бо здароўе — гэта здаровае задавальненне сваіх, сапраўдных, а не чужых патрэбай.

*Як добра заўважыў філёзаф Раман Кразнарык, «мы ўвайшлі ў эпоху новага багацця, пры якім сэнс таго, што ты робіш, становіцца даражэйшым за грошы».*

Цяпер недастаткова зрабіць праста харышы прадукт, патрэбны ўнікальны прадукт, а, застаючыся ўсераднённым, гэтага дасягнунць немагчыма. Дрэву для шырокай кроны патрэбныя глыбокія карані, так і чалавеку для вонкавых прайяў патрэбныя развязітвы самаўсвядомленасць і самаідэнтычнасць. Будзьце адданыя ня вонкавай ідэі, а самому сабе — і гэта зробіць вас здаравейшымі й больш паспяховымі. Калі ад чужой ідэі лёгка адкаснущыся, то сапраўднае, ваша асабістасць пакліканыне будзе зайсёды вас натхняць.

Некаторыя навукоўцы лічаць, што гонар за сваё паходжаньне зьяўляеца важным кампанентам посьпеху. Калі чалавек упэўнены зь дзяцінства, што ён пераўзыходзіць іншых, то гэтая вера будзе дапамагаць яму прайяўляць свае якасці. Існае пачуцьцё ўласнае перавагі неабходна падмацоўваць і даводзіць

на практицы, таму, калі дадаць да яго некаторую ўпэўненасць у сабе, — гэта дапаможа дамагацца посьпеху. А ў спалучэнні са здольнасцю да кантролю імпульсаў, г. зн. дысцыплінай, гэтая імавернасць становіцца яшчэ вышэй.

### Асабісты брэнд, або Стварыце сабе імя

Вашы рашэнні адносна стылю, захапленні, адзеніня і да т. п., у ідэале павінны адлюстроўваць вашыя каштоўнасці і служыць павышэнню вашай пазнавальнасці. Імя-брэнд адразу зьяўляецца гарантам якасці, выклікае давер, прыцягвае, інфармуе.

*Як дакладна сказаў заснавальнік Amazon Джэф Бэзас: “Асабісты брэнд — тое, што пра вас кажуць людзі, калі вас няма ў пакоі”.*

У аснове асабістага брэнда ляжаць трохключавыя паніцці: прафесіяналізм, рэпутацыя і папулярнасць. Калі чагосці з гэтага бракуе, то сфармаваць асабісты брэнд будзе складана. Чым бы вы ні займаліся, будзьце сумленнымі. Развівайцесь як прафесіянал, заявіце пра сябе і будзьце навідавою, пішыце артыкулы, выступайце на тэлебачаныні, давайце гострыя і актуальныя каментары на важныя тэмы. Пры гэтым лепш рэкламуйце сваю справу, а не імя. Нават калі вы працуецце ў кампаніі, памятайце, што спачатку людзі давяраюць чалавеку і толькі потым — фірме, так за Amazon стаіць Джэф Бэзас, за Apple — Стыў Джобс, за Microsoft — Біл Гейтс. Як вашыя звычкі, адзеніне, сацсеткі, сайт, інтэрвю адлюстроўваюць ваш асабісты брэнд? Ці ёсьць у гэтым цэльнасць?



Асабісты  
брэнд

Як мы ўжо даведаліся, сацыяльны статус шмат у чым вынікае з унутраных адчуванняў, і няма сэнсу шукаць яго звонку. Мы каштоўныя тым, што ствараем карысныя для іншых людзей каштоўнасці, што мы важныя для іншых людзей. Гатовыя адказы на пытанні аб сэнсе жыцця, якія прапануюць розныя вучэныні, маюць шмат пабочных эфектаў.

Пошук гэтых адказаў — толькі наша асабістая справа, стварэнне каштоўнасцяў — толькі наша асабістая справа. Тоэ, як мы выкарыстоўваем сваё жыццё і ў што ператвараем свой гадзіннік, — і ёсьць сэнс. Ён заключаны ў рэальнасці і ў тым, як мы можам выкарыстоўваць яе ў сваіх мэтах. Адаптуячыся, дзейнічаючы ўважліва і гнутка, мы дасягаем сваіх мэтаў. Чакаць, што рэальнасць зьменіцца, каб адпавядаць нашым уяўленням пра яе, — глупства, але гэтым занятыя безыліч людзей.

*Думайце над тым, як дзейнічаць і якія задачы вырашаць, а не спэкулюйце думкамі для тлумачэння сваіх няўдач або пошуку апраўданняў.*

### Як знайсці ікігай?

Чым лепей мы сябе ведаем, прымаем сваі рысы і асаблівасці, тым лепшыя рашэнні прымаем. Важна вызначыць свае моцныя і слабыя рысы, свае крыніцы энэргіі і матывациі, радасці і задавальненія, зразумець, што прыводзіць нас у стан плыні, якія ў нас ёсьць чаканыні ад сябе і ад іншых. Падумаць, што трэба ў грамадстве, што найбольш запатрабавана?



*Ікігай — гэта ня проста вашае жаданне, а тое, што знаходзіцца на скрыжаваныні чатырох сфераў: за што добра плацяць, што вы ўмееце рабіць, што вам падабаецца і што трэба людзям.*

Некаторыя аўтары вылучаюць наступныя найважнейшыя чыннікі ўсьвядомленай кар'еры: прыбытак, статус, выкарыстаныне талентаў, разуменьне значнасці сваёй працы, задавальненіне.

Працягвайце пытаница ў сябе і назіраць. Што для вас самае каштоўнае? Чым ганарыцца? Што ўмееце рабіць? У чым вы прафесіянал? Якія навыкі трэба паліпшаць? Што вы любіце рабіць? Ад чаго замірае сэрца? Аб чым маўрыце? Што павышае вашу самаацэнку? Хто вы ў мірах? Чаго вы чакаеце ад працы — калектыву, дасягненні, кар'ера, грошы? Спытаіце сябе шчыра: я падабаюся сабе, калі раблю гэта? Ці падабаецца вы сабе раздражненым, лежачы на канапе і купляючы тавары па акцыі? А зараз падумайце, чым вы бы веце занятыя, калі вам падабаецца, хто вы такі. Калі вы расцягнёце, калі вы перамагаеце?

Гэта нармальна — шукаць сваё шчасьце і пакліканьне. Вы нікому нічога не павінны рабіць, калі гэта не прыносіць вам шчасьця і задавальненіння ад жыцьця. Назапасцяся цярпеньнем, бо ваш пошук можа заняць доўгі час, і самае важнае ў ім — працягваць шукаць і дзейнічаць. Схадзіце ў кнігарню, пагартаіце кнігі ў розных разьдзелах. Спытайце сябе, у якім разьдзеле вы б хацелі прачытаць усё? Успомніце людзей, якім вы зайдзросцілі і якіх пераймалі. Чым яны займаліся? Што вы любілі ва ўзроўніце 13–15 гадоў? У якой справе вы з задавальненіннем бралі звышмерную працу ці гатовыя былі займацца гэтым бясплатна?

### Самаацэнка і годнасць

Часта людзі спрабуюць павышаць сваю самаацэнку штучна, а не праз павелічэнне сваіх рэсурсаў. Напампоўваньне ілюзій прыводзіць толькі да завышэння прэтэнзій да навакольнага съвету і павялічвае рызыку дэпрэсіі. Сыцвяджаць сабе, што вы самы разумны, — ня зробіць вас разумнейшым. Зьмена самаўяўлення адбываецца ў выніку дзея́ў, а не разважаньняў. Наш мозг, назіраючы за тым, што мы робім, мяняе нашу самаацэнку і ўяўленыні пра сябе. Калі вы баіцесь, але дзейнічаце адважна, робіце гэта ўвесь час, то вы пачынаеце думаць пра сябе як пра адважнага чалавека.

**Дзяяньне мяняе ўяўленыне, 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 параваньні з іншымі людзьмі параўноўваць сябе з адэкатнай рэфэрэнтнай групай: чаго дамагліся людзі майго ўзросту за гэты тэрмін. Важна ў любой сітуацыі захоўваць годнасць — гэта наша каштоўнасць, павага да сябе, аўтаномія, удзел у прыняцці рашэнняў і свобода выбару. Захоўваць гонар і самапавагу — важныя рысы статусу і пазітыўнае адчуваньне ўласнае каштоўнасці.

Будзьце найлепшымі ў тым, што вы робіце. У японцаў ёсьць яшчэ адно паняцце — кодавары, яно абазначае адказны падыход да сваёй справы. Гэта ваш асабісты прафесійны стандарт, калі вы ўвесь час удасканальваецеся, выяўляючы ўвагу нават да самых дробных дэталяў і дамагаючыся ідэальных вынікаў.

Выбірайце тую справу, якая атрымліваецца, і ўдасканальвайцеся, становячыся лепшымі. Адчуваньне росту і перавагі — гэта тое, што павышае ваш статус і самаацэнку.

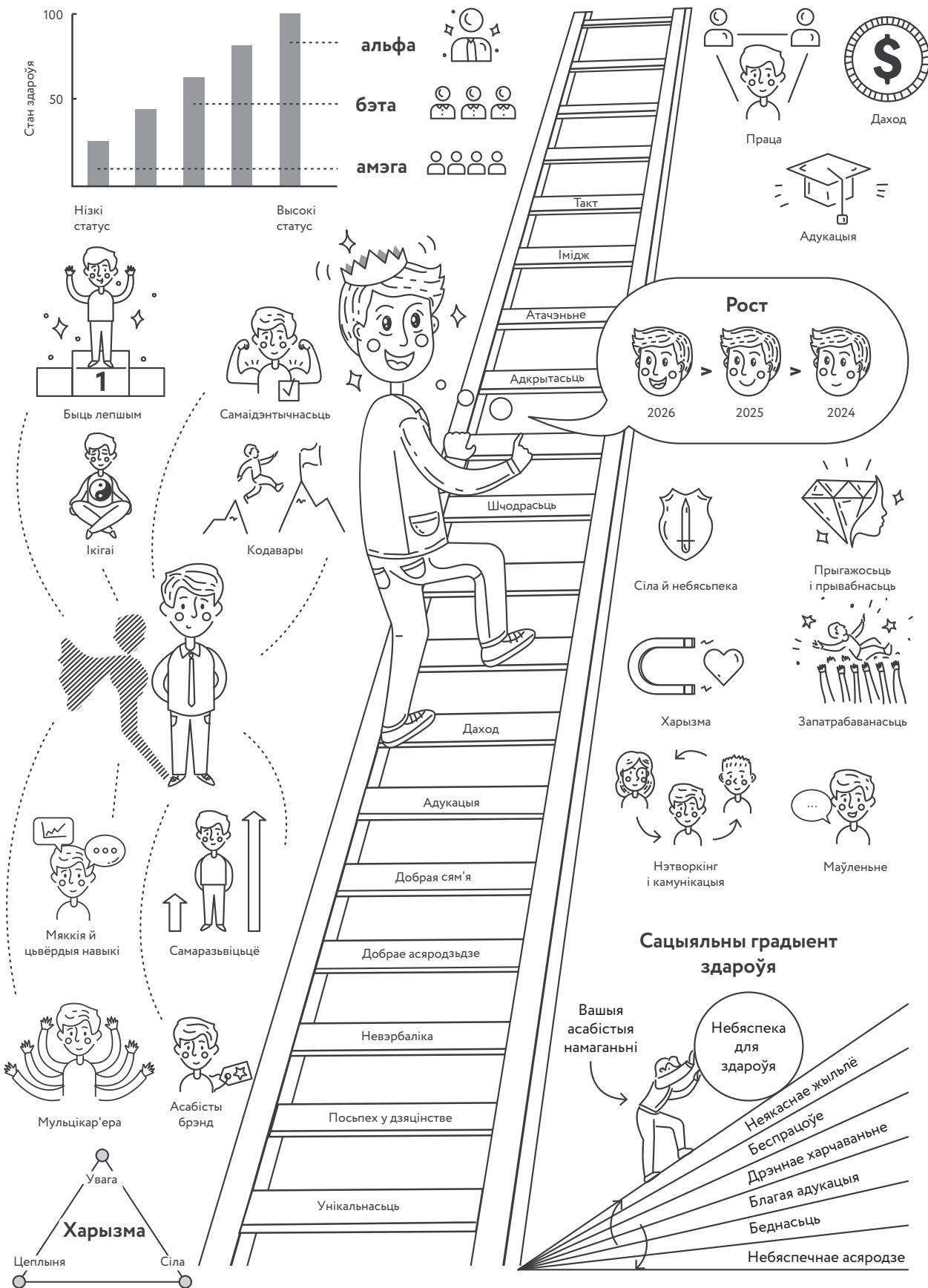
Факусуючыся на сваіх моцных баках, вы атрымліваеце імпульс да росту. Калі ў здаравоі карысна закрываць свае слабыя бакі ў першую чаргу, то ў выпадку са статутам усё наадварот — адна ваша яркая рыса або талент важнейшыя за сотню слабасцяў. Развівайце свае наймацнейшыя бакі, і яны кампэнсуюць усё астатніе. Адчуваньне прагрэсу і значнасці матывуе — калі мы становімся лепш і лепш у тым, што для нас вельмі важна, калі мы служым глябальным мэтам, якія пераўзыходзяць нашы патрэбы.

Статус шчыльна звязаны са стварэннем і захаваньнем вашага ўнутранага кодэкса. Не вашыя эмоцыі кіруюць вашым жыцьцём, а вашыя каштоўнасці і прынцыпы вызначаюць тое, як вы разъясняюце свой час. Не стамляйцесь ў сябе пытацца, ці правільныя рэчы вы робіце? Веданьне сваіх здольнасцяў і талентаў, выкарыстаньне іх вельмі важнае ў канкурэнтнай барацьбе.

*Падумайце, у якіх сферах жыцьця вы хочаце рабіць гэтыя рэчы, ці робіце вы іх натуральна, адчуваеце ў працэсе задавальненіне і здавальненіне, лёгка вучыцесь, дзейнічаеце неардынарна і эфектыўна 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?



# РАЗДЗЕЛ 10

## Сацыяльнае атачэнье

### 1. Сацыяльны мозг

Я дапамагаю людзям стаць здаравейшымі, але й яны, у сваю чаргу, вельмі дапамагаюць мне. Камунікацыя з разумнымі, моцнымі, крэатыўнымі, упэўненымі людзьмі — гэта адна з самых прыемныххарактарыстык маёй працы. Ня будзе перабольшаньнем, калі я скажу, што яны мяне натхнялі і падбадзёрвалі ў важных рашэньянях і справах. Людзі вакол нас заўважна ўплываюць на тое, што мы робім, і тое, як мы сябе адчуваем.

#### Скажы мне, хто твой сябар, і я скажу, хто ты

Калі вы камунікуеце з разумнымі, ветлівымі людзьмі, якія сочаць за сваім здароўем, маўленьнем і вонкавым выглядам, маюць мэты ў жыцьці ды імкнуцца іх дасягнуць, ня маюць шкодных звычак, добра зарабляюць і бескарысьліва дапамагаюць адно аднаму ў дасягненіі мэтаў, шчыльна камунікуюць, бавяць час і сябруюць, то з высокай ступенію імавернасці вы будзеце такім жа. Чым больш вы камунікуеце, тым больш задавальненія атрымліваеце і тым больш вам хочацца гэта рабіць.

А калі вам цяжка знаходзіць агульную мову зь іншымі людзьмі, вы падазронія, зь цяжкасцю разумееце іншых і чакаеце ад іх ці то любові, ці то прызнаньня ваших паслуг, калі ваши сябры, знаёмыя і калегі ня сочаць за здароўем, выпіваюць або кураць, безыніцыятыўныя, не разъвіваюцца, кепска выглядаюць і ня сочаць за сабой, то, хутчэй за ёсё, і вы падобныя да свайго асяродзьдзя.



Калі вы дрэнна разумееце іншых, ня ўмееце камунікаваць, вам абыякавыя іншыя людзі, то й яны ня будуць імкнуцца падтрымліваць з вамі сувязі — так узынікае заганнае кола варожасці і недастатковага разуменія.

Са старажытных часоў людзі жылі невялікімі плямёнамі, дзе ўсе адно аднаго ведалі і ўзаемадзейнічалі. Людзі арганізоўваліся для калектыўнага паліваньня — адны высочваюць здабычу, другія гоняць яе, трэція чакаюць у засадзе, — для падтрымкі ў канфліктах зь іншымі плямёнамі. Уменыне дамаўляцца, разумець адно аднаго і падтрымліваць лягло ў аснову сучаснай цывілізацыі. У выпадку посьпеху племені перамагаў кожны, а калі прайгравала племя, то загінуць маглі ўсе.

Таму ў нас генетычна закладзенае імкненіне дапамагаць блізкім людзям, радавацца іх посьпеху. Чым больш паспяхова дзейнічае ваша «племя», тым больш посьпеху ў вас асабіста. А вось дасягнуць вялікіх мэтаў у адзіночку вельмі складана, таму часта прычынай праблемаў сёньня зьяўляеца ізоляцыя ад неабходных вам людзей, якія маглі бы дапамагчы рэалізаваць ваш патэнцыял.

Аптымальнае сацыяльнае атачэніе — гэта найлепшае асяродзьдзе для росту, падтрымкі і самарэалізацыі.

#### Сацыяльная ізоляцыя

Ізоляцыя згубная як для здароўя, так і для кар'еры. «Выгнаныне з племені лічылася больш жорсткім пакараньнем, чым кара съмерцю», — лічылася, што чалавек, ізоляваны ад грамадства, вырачаны на пакуты і гібелль. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя і звязаныя з навакольнымі нашмат мацней, чым мы можам сабе ўявіць.



Як заўважыў пісьменнік Оскар Уайлд: «Бываць у грамадзтве проста нудна. А быць па-за грамадзтвам — ужо трагедыя».

Сучасныя ідэі індывідуальнасці і незалежнасці ствараюць ілюзію, што кожны з нас — паўнаўладны гаспадар лёсу, але ў рэчаіснасці сацыяльнае атачэнне — адзін з наймагутнейшых рэсурсаў здароўя. Развіваючы буйей глыбокіх сувязяў, паляпшаючы якасць камунікацыі, мы мяняем да лепшага як сябе, так і іншых людзей.

Вывучэнне мозгу прыматаў і чалавека паказала, што стылю камунікацыі адпавядае пэўная нэўрахімія мозгу. Напрыклад, у шымпанзе высокі ўзровень ацэтылхаліну і нізкі ўзровень дафаміну ў паласатым целе мозгу, і гэта прыводзіць да того, што малпы схільныя дзейнічаць, арыентуючыся на ўнутраныя падбухторваныні, ігнаруючы навакольных. У сучасных людзей нэўрахімія мозгу іншая: ужо ў нашых далёкіх продкаў стала больш дафаміну і сэрратаніну і менш ацэтылхаліну. Так мы сталі матываваць сябе тым, што вакол нас, а не сваімі асабістымі жаданнямі, навучыліся быць больш уважлівымі да навакольных, улічваць іх інтарэсы, дамаўляцца і, што самае важнае, фармаваць устойлівия сем'і.

*Пакажыце іклы! Падыдзіце да люстэрка і паглядзіце на свае зубы. Нашыя іклы зусім маленькія — і гэта адна з прыкметаў зыніжэння агрэсіі да іншых асобінаў.*

Гіпотэза антраполягія Лайджоя тлумачыць, як разъвіліся тры ўнікальныя прыкметы чалавека: кароткія іклы, схаваная авуляцыя і двуногасць. Такім чынам, нашыя продкі з нейкіх прычынаў пачалі практикаваць сумеснае выкормліванне дзяцей, бо рэпрадуктыўны посьпех у прыматаў залежыць ня так ад пла-

давітасці, як ад выжывальнасці дзіцянітая. Эвалюцыйным посьпехам лічылася манагамная пара і мноства нашчадкаў. Гэта прывяло да разъвіцца двуногасці (для таго, каб прыносіць ежу і забясьпечваць самак і дзяцей ежай), зыніжэння ўнутрыгрупавой агрэсіі за самак і памяняшэння іклой, якія іх адпужвалі, зъяўленыя схаванай авуляцыі (ніжэйшая імавернасць прывабнасці для іншых самкоў). Зыніжэнне ўнутрыгрупавой агрэсіі прывяло да лепшай кааперацыі і стымулявала разъвіццё галаўнога мозгу.

Цалкам магчыма, што менавіта манагамія зрабіла нас людзьмі. Калі самцы перастаюць канкураваць за самак, то ім лягчэй дамаўляцца паміж сабой і кааперацца для здабычы ежы. Таму змена нэўрахіміі нашага мозгу прывяла да мацнейшага контролю над эмоцыямі, стрымлівання агрэсіі і ўтварэння доўгатэрміновых сувязяў — у выглядзе як сем'яў, так і ўстойлівых сяброўскіх стасункаў.

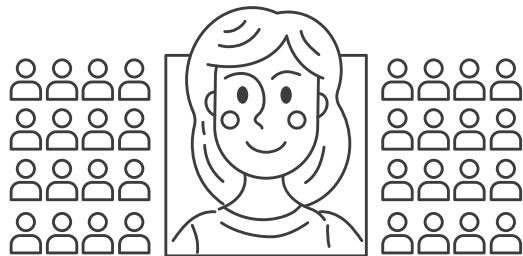
Наш мозг зъмяніўся і стаў нашмат больш сацыяльным, мы сталі жыць у сем'ях і сябраўцаў сем'ямі. Усталяванне шматлікіх сямейных і сяброўскіх сувязяў спрыяла назапашванню культурных навыкаў і далейшай эвалюцыі і прагрэсу. «Сэкс-бомбы» і «дрэнныя хлопцы» — гэта не адаптацыя, а водгульле старэйшай праграмы паводзінаў.

Актыўнае сацыяльнае жыццё ў племені, актыўныя ўзаемадзеянні з людзьмі — усё гэта прыводзіла да того, што сацыяльны статус і лепшае разуменне адно аднаго стала забясьпечваць большы рэпрадуктыўны посьпех. Переход ад герархіі да эгалітарызму прывёў да того, што вырашальнай стала не фізычная сіла, а інтэлект, уменне пралічваць учынкі іншых, разумець матываци ў пачуцці суродзічаў, мець у галаве дынамічныя мадэлі іх псыхікі. Чым больш у нас контакт, тым больше разъвіццё зонаў мозгу, адказных за памяць і распазнанне людзей.

### Тэорыя сацыяльнага мозгу

Тэорыя сацыяльнага мозгу лічыць, што менавіта ўзаемадзеянні з суродзічамі было і ёсьць рухальны сілай эвалюцыі. Наш «сацыяльны мозг» уключае многія аддзелы мозгу: лобныя долі, скроневыя, мігдаліну і да т. п. Разуменне іншых людзей — гэта надзвычай складаны навык, бо трэба адрозніваць намёкі, падман, разумець інтанацыі, міміку,

супастаўляць гэта з сытуацыяй і асаблівасцямі чалавека — усё гэта патрабуе інтэнсіўнага развіцця мозгу.



## Вы — сярэдняе па сваім асяродзьдзі

- Рызыка захворваньня і звычак
- Узровень прыбытку, кар'ерныя магчымасці
- Шчасьце й здаволенасць

**!** У сярэднім чалавек можа сябраваць, то бок рэгулярна падтрымліваць адносіны, даведвацца і памятаць харектарыстыкі 150 чалавек (а некаторыя «прастутыя карыстальнікі» і больш за 200), што ўдвай больш, чым малпы.

Гэта называецца «колькасць Данбара» і сведчыць пра абмежаванье колькасці пастаянных сацыяльных сувязяў. Лік 150 увесь час прыграецца ў чалавечай гісторыі: сярэдні памер вёскі, колькасць людзей у племені, памер ваеннаага атрада, колькасць актыўных сяброў у сацсетках і г. д.

Сацыябельнасць чалавека карэлюе з памерамі лобных і скроневых доляў чалавека, якія павялічваліся ў працэсе эвалюцыі.

Пашкоджаныне асобных частак мозгу, напрыклад лобных доляў, прыводзіць да таго, што людзі хоць і захоўваюць памяць пра сацыяльны свет і яго нормы, але робяць моцныя памылкі ва ўспрыманыні эмоцыяў, невэрбалікі, ня могуць разумець іронію ці даваць слушныя мадальныя ацэнкі.

Такім чынам, нашае мысленіне шчыльна завязанае на сацыяльным асяродзьдзі і ўзаємадзеянні зь ім. Зъбядненіне колькасці сувязяў вельмі ўплывае на нашае здароўе — як прама, так і ўскосна, праз узровень стресу, атрыманыне важных ведаў і да т. п. Для адэкватнага сацыяльнага ўзаємадзеяннія важныя развітвыя сацыяльныя навыкі. Многія

людзі не атрымліваюць усіх магчымых задавальненінняў ці пераваг ад камунікацыі, бо маюць неадаптыўныя мадэлі паводзінаў, за своеныя яшчэ з дзяцінства.

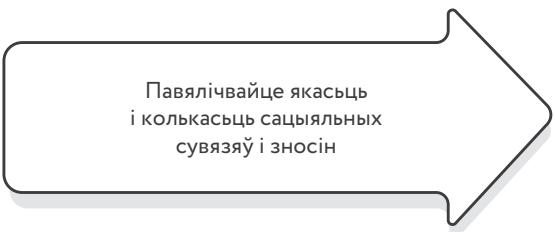
Важную ролю ў камунікацыі граюць лястрыныя нэўроны, дзякуючы якім мы можам аўтаматычна прыграваць эмацыйныя рэакцыі нашага бліжэйшага атачэння, менавіта таму так важна заўсёды сачыць, хто знаходзіцца навокал. Атачэнне дае нам мноства сыгналуў, якія ўхваляюць ці крытыкуюць тое, што мы робім і як рэагуем на стымулы, і такім чынам навучае нас. Наш унутраны сацыёмэтар успрымае ўзоровень грамадзкое ўхвалы, яго змены прыкметна адбіваюцца на нашым самаадчуваньні. На падставе грамадскіх ўхвалы мы мадэлюем і свае паводзіны. Таму ад навакольных можа залежаць, возьмемся мы за пэўныя праекты ці не, будзем упартыя ці згадзімся. Любстранныя нэўроны могуць прыносіць нам радасць, калі людзі вакол усыміхаюцца, 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 харектарыстыку чалавека. Нехта сцвярджае, што ён — інтравэрт, і яму не наканавана камунікація ушчыльную. Іншыя баяцца падацца дурнаватымі ці нягелымі, стаць аб'ектам насьмешак. Насамрэч кожны з нас, нават глыбокі інтравэрт, звышсацыяльны. Цяга да камунікацыі, уменыне разумець іншых закладзеных ў нашых генах, трэба толькі реалізаваць гэты навык, навучыцца карыстацца інструментам. Чым больш мы будзем разумець іншых людзей, вывучаць іх, тым цікавейшымі яны нам пададуцца. Чым больш цікавасці мы да іх адчуваем, тым больш нязмушанай і яркай будзе камунікацыя. Адпаведна, чым больш задавальненіня мы атрымаем, тым больш актыўна будзем знаёміцца і ўзаемадзейнічаць з навакольнымі.

Нам патрэбныя іншыя людзі, каб пераадлець сваю ізяляццю і адзіноту. Але зьявіцца яны могуць, калі мы дапаможам ім у гэтым. Ня трэба рабіць ідэю “адзіноты” рамантычнай і цудоўнай, у ёй няма нічога карыснага, яна небясьпечная для здароўя. Перадолейце свае перадузятасці і чаканыні ад іншых людзей, ідзіце ім насустрач. Дапаможыце іншым пазбавіцца ад адзіноты і заба-

бонаў у дачыненъі да камунікацыі, гэта ўзбагаціць кожнага з вас.

У дзяцінстве я мала камунікаваў з аднагодкамі, аддаваў перавагу ўсё рабіць і вывучаць самому. Пасля заканчэння мэдыцынскага ўніверситета пайшоў на спэцыялізацыю анэстэзіяг-рэаніматоляг адно з тae прычыны, што лекары гэтай спэцыяльнасці мени за ўсё маюць зносіны з пацыентамі (а таксама мне падабалася рэаніматалёгія і прыборы). Але, пачаўшы выкладаць у мэдыцынскім університетце, а затым у сваёй школе здароўя, я разьвіў навыкі зносінаў і стаў атрымліваць на шмат больш задавальненъі ад камунікацыі і новых людзей. Зрэшты, мне яшчэ вельмі далёка да «камунікатыўных геніяў».



Павялічвайце якасць і колькасць сацыяльных сувязяў і зносін

## Інвестуйце ў сувязі

Сацыяльныя адносіны — гэта важны рэурс, у яго варта сыштэмна інвеставаць, бо добрыя сувязі не ўзынікаюць самі па сабе. Стывен Кові, аўтар кнігі “Сем навыкаў высокаяфектыўных людзей”, апісвае адносіны як стварэнне эмацыйнага банкаўскага рахунку, які вызначае ўзровень даверу ў адносінах.

**!** Калі вы паважліва і сумленна ставіцесь да чалавека на рэгулярнай аснове, ягоны давер да вас расце.

Высокі ўзровень даверу робіць магчымым эфектыўныя камунікацыю, супрацоўніцтва, каапэрацыю.

Нават памылкі могуць быць дараваныя пры высокім капітале даверу. Але калі вы камунікуце непаважліва, злоўжываеце даверам, не даяце чалавеку выказванца, ігнаруеце ці раздражняецеся, то ваш эмацыйны рахунак растае. Пры ніzkім узроўні даверу да ваших словаў і прапановаў ставяцца насыцярожана і падазронна, 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 атачэння ці не?

2. Ці падзяляеце вы посьпех ваших сяброў альбо зайдзросціце яму?

3. Наколькі таварыскім вы сябе лічыце? Ці спрабавалі вы разьвіваць гэты навык?

## 2. Эпідэмія самоты

Навукоўцы сур'ёзна занепакоеныя эпідэміяй самоты. Сябры і камунікацыя — гэта незаменныя вітаміны для нашага мозгу, бо ўся гісторыя чалавека прайшла ў цесным кантакце зь іншымі: ад вялікай сям'і да згуртаванай супольнасці. Самота, нават не ўсьвядомленая, глыбока нефізіялягічная для нашага арганізма, нам эвалюцыйна прызначана быць у кантакце са сваякамі й суродзічамі. Наш мозг успрымае змушаную адзіноту як сымптом хваробы і рэагуе на яго адпаведна.

Але цяпер грамадства ўсё больш атамізуецца, распадаецца. З аднаго боку, у нас усё больш магчымасцяў мяняць сваё атачэнне, вандраваць, быць на сувязі. Адвартны бок мабільнасці — гэта зыніжэнне колькасці доўгатэрміновых сувязяў і слабая ўкараненне людзей. Мы бачым, што ўсё больш людзей пачуваюцца самотнымі: у заходніх краінах гэта лічба складае 20-40 % дарослага насельніцтва. Сучаснае грамадства часта заўцуць “вадкім” (liquid society), калі сталыя пераезды прыводзяць да таго, што ў нас мене грамадзкіх сувязяў, мы надаём недастаткова ўвагі адносінам у адрозненіне ад традыцыйнай мадэлі вялікай сям'і, дзе пад адным дахам жывуць розныя пакаленіні.

У Японіі паўмільёна хікікіморы (хікі) — людзей, якія імкнуцца да поўнай сацыяльнай ізоляцыі, 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 мени за 25 %. Скарачаюцца і спосабы баўлення часу, мы ўсё меней зьбіраемся разам на мерапрыемствы, радзей гуляем у гульні або займаємся спортам. Нават у меjжах адной сям'і людзі ўсё мени камунікаюць і радзей ядуць за адным столом.

Прычынаў багата: гэта і зьмена эканамічных адносінаў, калі зьяўленне пэнсій зра-

біла пэнсіянэраў незалежнымі, і фінансавая незалежнасьць кожнага чалавека, які можа дазволіць сабе забясьпечваць выдаткі на жыццё самастойна, і ўзмацненне дзяржавы. Парадокс: чым больш мы давяраем дзяржаве, tym меншя неабходнасьць звязтарца па дапамогу да сяброў. Ba ўсім съвешце цяпер адбываецца зыніжэнне цікавасці да грамадскіх аб'яднанняў, памяшэнне колькасці добраахвотных асацыяцый. Гэтыя працэсы могуць быць даволі небясьпечнымі для дэмакратычных краінаў, бо зъмяншаюць салідарнасць грамадства.

**Гарадзкое асяродзьдзе.** Большую частку сваёй эвалюцыі чалавек праводзіў у атачэнні людзей, якіх ён добра ведаў і ці якія былі яго сваякамі, сустрэчы зь незнамцамі адбываўся рэдка. Чым больш вакол нас людзей, tym цяжэй нам падтрымліваць зь імі сувязь: сёньня жыхары буйных гарадоў ня ведаюць нават сваіх суседзяў, а лішак незнамцаў павялічвае стрэс ад высокай няпэўнасці і недахопу кантролю. Парадаксальна, але больш высокая фізычная шчыльнасць людзей прыводзіць да росту псыхалягічнага адчужэння.

Пераязджаючы, я заўсёды знаёмлюся з суседзямі і бяру ўдзел у грамадzkіх спраўах. Вядома, часта ў вялікім горадзе людзі разъяднаны і іх цяжка арганізаваць, скажам, на тое, каб разьбіць кветнікі на вуліцы і адрамантаваць пад'езд. Таму часта большую частку затратай даводзілася браць на сябе асабіста, але ў працэсе звычайна хто-небудзь далучаўся. Лішак незнамых людзей павялічвае стрэс, а высокая фізычная шчыльнасць насельніцтва вядзе да росту псыхалягічнага адчужэння.

Высакашчыльнае гарадзкое асяродзьдзе ня вельмі спрыяльнае для фізычнай актыўнасці: колькасць прагулачных сцежак і бяспечных грамадскіх месцаў скарачаецца. Яно таксама спрыяе і нездаровому харчаванню праз мноства крамаў і рэстарацый, рэкламы фастфуду, дарагіх якасных прадуктаў. Высокі ўзровень стрэсу павялічвае і вялікую імавернасць дэпрэсіі ды трывожных разладаў. Сувязь шчыльнасці насельніцтва і ўзроўню шчасця неадназначная ў розных частках сьвету. На індывидуалісцкім Захадзе дзейнічае правіла, што гараджане менш шчасцілівыя: чым большы горад, tym меншы ўзровень шчасця. Іншыя дасьледаваныі абвяргаюць гэта і гавораць пра большую су-

вязь шчасця і даходу: у Азіі, дзе ёсьць схільнасць да калектывізму, жыхары буйных гарадоў пачуваюцца шчасцілівейшымі.

Колькасць злачынстваў у хмарачосах павялічваецца амаль пратарцыйна іх вышыні. Калі ў трохпавярховых дамах учыніеца 8,8 злачынстваў на тысячу жыхароў, то ў шасцінніці павярховых — да 20,2. Таксама гараджане значна часцей пакутуюць на разнастайныя парушэнні псыхікі, напрыклад трывожны нэўроз і афэктывны разлад. Навукова даведзеная сувязь актыўнасці мігдаліны і шчыльнасці насельніцтва: чым у буйнейшым населеным пункце жыве чалавек, tym мацней актывуеца ў яго мігдаліна ў адказ на стрэс.



**Анляйн-камунікацыя** наўрад ці замяніць рэальную: у ёй няма фізычнага контакту, невэрбалны контакт — слабы, і няма магчымасці атрымліваць досьвед сумеснага працаванья падзеяў.

Чым большы горад, tym больш адзіноты: высокая шчыльнасць людзей спрыяе адчуяжанаўсці. Тут часта выяўляеца звышшасця рожнасць, калі людзі не карыстаюцца наяўнай магчымасцю для камунікацыі, лічачы самоту больш спакойнай. Але гэта наша памылка, калі мы думаем, што самота палепшиць нашае самаадчуванье. Насамрэч, яна можа адно пагоршыць яго, а вось камунікацыя — дапамагае.

У буйных гарадах ужо з'явілася паслуга “*сябар на гадзіну*”, калі вы можаце купіць увагу іншых людзей.

Анляйн-камунікацыя ня можа замяніць рэальную, бо практична 80% успрыманьня — гэта невэрбалная інфармацыя (позір, гэсты і г. д.) суразмоўцы і агульны для вас контэкст, які аб'ядноўвае (вы ў адзін час у адным месцы і працаваеце разам адзін момант). А вось пры камунікаванні анляйн вы не атрымліваеце ўсёй інфармацыі пра суразмоўцу, вы ў розным контэксьце, мо наўват у розныя моманты часу. Усё гэта вядзе да таго, што мы гублем значную частку таго, што хочам данесці, і нашмат горш разумеем суразмоўцу. Таму ўзынікае моцнае скажэнне, якое прыводзіць да неадэкватных высноваў і заключэнняў. А сфармаванае меркаванье потым ужо цяжка будзе зъмяніць.

**Камунікацыйны голад.** Само па сабе пачуцьцё самоты не небясьпечнае, гэта бія-

Лягтічны сыгнал нашага арганізма, як смага ці голад, і задаволіць яго можна камунікацыяй. Каб выжыць, камунікуй зь іншымі – так кажа нам інстынкт. Голад можна задаволіць як якаснай ежай, карыснай для здароўя, так і фастфудам, які яго съцішае, але шкодны ў пэрспэктыве. Задаволіць пачуцьцё самоты можна і сацсеткамі ці плёткамі, але ў пэрспэктыве злоўжыванье анляйн-камунікацыяй пагаршае ситуацыю. Можна забіць пачуцьцё адзіноты і заяданьнем, тады фармуецца заганнае кола: я самотны, таму тоўсты, і я тоўсты, таму самотны.

Ясная рэч, ня варта кідацца ў скрайнасці і лічыць любую адзіноту шкоднай. У гэтым разьдзеле гаворка ідзе менавіта пра змушаную самоту. Дас্যледаваныні паказваюць, што людзі з больш высокім IQ менш маюць патрэбу ў сябрах і атрымліваюць задавальненіне ад жыцьця. Па сутнасці, быць аднаму, жыць аднаму і быць адзінокім – гэта розныя рэчы, якія па-рознаму ўпłyваюць на здароўе.



### Пытаныні і заданыні

1. Ацаніце вашыя сацыяльныя сувязі якасна і колькасна. Ці дастаткова іх вам?
2. Ці любіце вы быць сам-адзін? У якіх ситуацыях быць аднаму прыемна?
3. Што вы робіце, калі адчуваеце самоту?

### 3. Сацыяльнае атачэнье і здароўе

Лепш сто сяброў, чым сто рублёў: сапрауды, а колькі каштуе сябар? Ацэнкі, праведзеныя ў ЗША, паказваюць, што калі самотны чалавек заводзіць моцнае сяброўства, то ўздзеяньяне на ўзровень шчасця аналягічнае павышэнню гадавога заробку на 60 тысячаў даляраў.

Сяброўства і камунікацыя – гэта прафіялктыка і лячэньне шматлікіх захворванняў. Нават прымаўка ёсьць: чалавек без сяброў што печ бяз дроў. Адчуванье сувязі зь іншымі людзьмі – гэта глыбінная патрэба чалавека, таму калі ўжо не сяброўства, то актыўны ўдзел у сацыяльных справах, напрыклад валанцёрства, таксама павышае ўзровень задавальненія. Адзін з надзейных спосабаў справіца з болем – гэта дапамагаць іншым людзям, якім яшчэ горш. А вось сацыяльная ізаляцыя або адрынніванье, здраста блізкіх выклікаюць боль ня менш рэальны, чым фізычны, і да таго ж ён можа не згасаць з часам.

Калі дыета і фізычная актыўнасць могуць да 20-30 % зниžіць рызыку съмяротнасці, то сямейная і сяброўская падтрымка знижае яе на 45 %, а моцны шлюб – на 49 %. Вельмі важна і карысна часцей бываць сярод людзей, якія вас шчыра любяць, людзей, якія даюць вам паверыць у сябе, людзей, якія чакаюць ад вас посыпеху.

*Навукоўцы ацанілі шкоду змушанай самоты, прыраўняўшы яе да 15 скуранным цыгарэтам у дзень, што перавышае нават небясьпеку атлусценнія і маларухомага ладу жыцьця. Рызыка ранняй съмерці сярод людзей, якія адчуваюць адзіноту і пакінутасць, павялічваецца на 26 %, жыцьцё на самоце ў кватэры ці доме – на 32 %, сацыяльная ізаляцыя – на 29 %.*



Прыналежнасць да рэлігійных суполак знижае рызыку съмерці на 20 %, што было даведзена на прыкладзе прыхаджанаў цэркви. Апроч зыніжэння рызыкі шэррагу захворванняў, гэта спрыяе ўсталяванью дадатковых сацыяльных сувязяў.

У самотных вышэйшая рызыка ішэмічнай хваробы сэрца, гіпэртаніі, інсульту, дэмэнцыі, суіцыdalных спробаў і дэпрэсіі. Адзінота павялічвае рызыкі для здароўя, упłyваючы на маркеры здароўя, такія як ліпідны профіль, С-рэактыўныя бялок, артэры-

яльны ціск і да т. п. Мэханізмы ў гэтага разныя: разьвіцьцё дэпрэсіі, зыніжэнне фізычнай актыўнасьці, павелічэнне ўздоўжні стрэсу, зыніжэнне ўздоўжні падтрымкі, грэбаванне мэдыцынскім абслугоўваньнем і да т. п. Калі вы шмат часу праводзіце сярод іншых, то вам важна, як вы выглядаеце, як вы рухаецца, таму вы сочыце за харчаваньнем і актыўнасьцю. Праз сацыяльную ізаляцыю зъяўляецца жаданьне “запусыць сябе”, павышаецца рызыка шкодных звычак, такіх як курэнне і алькагалізм.

Маладыя і пажылія людзі найболей уразливія перад ізаляцыяй. Разьвітыя сацыяльныя сувязі ў падлеткаў абараняюць ад атлусыценьня ня горш, чым рухальная актыўнасьць. Чым больш у чалавека ва ўзросце значных адносінаў зь іншымі людзьмі, тым лепш працуе мозг і менш рызыка Альцгаймера. Анкалягічныя пацыенты лепш пераносяць хіміятэрапію, калі ў іх ёсьць суседзі па палаце. У таварыскіх людзей меншая рызыка дыябету 2 тыпу, а ў людзей з дэфіцытам камунікацыі рызыка дыябету ўзрастает на 42 % у мужчынаў і на 112 % у жанчынаў. Страста кожнага сябра на 12 % павялічвае рызыку дыябету.

**!** Варожасць і недружалюбнасьць павялічваюць съяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў незалежна ад іншых фактараў.

Пры адзіноце мозг пачынае менш актыўна рэагаваць на станоўчыя стымулы і становіца больш адчувальны да нэгатыўных, што пагаршае стрэсаўстойлівасць. Самотным людзям трэба болей часу, каб заснуць, яны часцей прачынаюцца ноччу і менш глыбока съпяць. Нават невялікая размова зь незнаёмцамі або малазнаёмымі людзьмі зьніжае ўзровень стрэсу; павелічэнне колькасці нават слабых сацыяльных сувязяў — напрыклад, прадавец крамы або сусед па дому, — дабратворна ўплывае на стрэсаўстойлівасць і ўзровень шчасціцца. А вось варожасць і непрыязь павялічваюць съяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў незалежна ад іншых чыннікаў.

### Соцыюм і актыўнае даўгальце

У доўгажыходару Акінавы ёсьць такія традыцыі, як маай, юімару, наараі.

Актыўнае сацыяльнае жыццё (маай) — гэта супольны лад узаемавыручкі, неад'емная частка іх ладу жыцця: побач з акінаўцамі заўсёды ёсьць сябры і іх фінансавая і псыхалагічная падтрымка. Нават разуменне, што ў выпадку бяды ты ня будзеш самотны, ужо дае антыстрэсавы эффект. Маай — гэта сустрэчы аднадумцаў, якія зъбіраюцца для падтрымкі каго-небудзь або для заняцця агульнай справай. Нават цяпер да 50 % акінаўцаў уваходзяць у маай, часта адзін чалавек уваходзіць у некалькі маай — гэта могуць быць школьнія таварышы ці «клубы па інтэрэсах».

Юімару (мару — кола) — гэта праява роўнасці, а наараі (прамаленьне хлеба) — гэта традыцыя прымачы ежу ў кампаніі блізкіх. Сумеснае сталаванье як у коле сям'і, так і зь сябрамі і калегамі — вельмі карысная ідэя, старыцца радзей ёсьці ў адзіноце. Для даўгальцеўца важна і тое, што пажылых паважаюць, яны захоўваюць права прыняцця раашэнняў, зъяўляюцца апорай сям'і і аўтарытэтам.

На жаль, у многіх заходніх краінах пажылія людзі альбо аказваюцца ў ізаляцыі, альбо трапляюць у дамы састарэлых, дзе іх самастойнасць абмажкоўваецца, што вельмі шкодна для здароўя і даўгальцеўца.

Цікавым прыкладам зъяўляецца і эфект Разета. Гэта горад, заснаваны італьянскімі мігрантамі ў Пэнсільваніі. Разета прыцягнуў увагу дасьледнікаў ніzkім уздоўжнем сардэчна-сасудзістых захворваньняў — удвая меньшым, чым у цэлым па ЗША. Дасьледаваныні 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 раўнапрайя і роўнасці, вялікія сем'і з традыцыямі павагі старэйшых, клопат жыхароў адно пра аднаго і адчуванье згуртаваньня і адзінства.

### Узровень даходу

Ваш сярэдні даход роўны сярэдняму арыфметычнаму даходу найбольш значных для вас людзей у вашым асяродзьдзі. Калі вы ў сярэдній траціне вашых сяброў па даходзе, то ваша імавернасць больш зарабляць у бліжэйшыя гады высокая, а калі вы ў верхній траціне — то шанцы падняць свой даход памяняшаюцца 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 упłyвае на вашае здароўе ізалацый?
  2. Ці камфортна вам сярод тых людзей, якіх вы ведаецце?
  3. Ці дапамагае камунікацыя лепшаму са-маадчуваньню пры стрэсе або хваробе?

#### 4. Сацыяльныя сувязі

У працэсе эвалюцыі ў нашых продкаў паступова павялічваліся магчымасці мозгу, каб запамінаць і апрацоўваць псыхалагічныя мадэлі стану розных людзей. Як мы ўжо казалі, сярэдняя колькасць сувязяў — 150, ад 100 да 230 чалавек. Калі колькасць расце, мозгу цяжэй памятаць кожнага і выбудоўваць з ім адносіны. Бо для падтрымання ўсіх гэтых сувязей актуальнымі патрабуеца час і намаганыні. Калі ў вас узьнікаюць новыя контакты, старыя паступова зьнікаюць.

Памер сярэдняга племені ў паселішчах каменага веку не перавышаў 200 чалавек; калі людзей ставала болей, племя дзялілася. Сярод суплеменінкаў усе адно аднаго ведалі, памяталі і стваралі стабільныя адносіны.

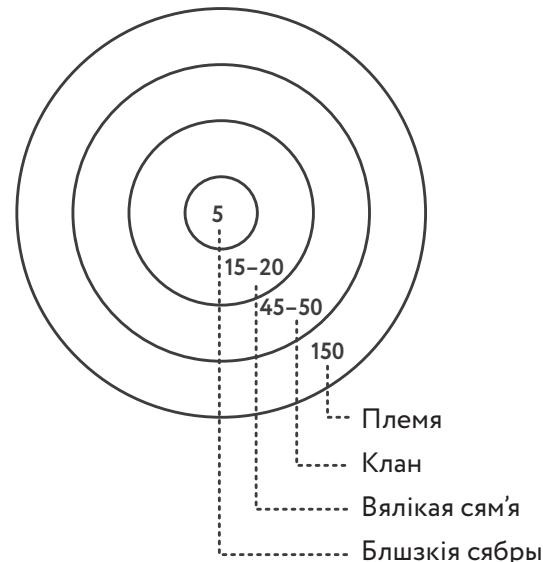
Ёсьць і больш шчыльныя групы: падзелім 150 на 3 і атрымаем 50 — гэта памер групы аднадумцаў, калег. А група з 15 чалавек — гэта тыя людзі, падзеі ў жыцці якіх эмацыйна ўплываюць на нас і цікавыя нам. Падзелім яшчэ на 3 — атрымаем 5. Пяць чалавек — гэта самыя блізкія людзі, зь якімі мы можам падзяліць свае патаемныя жаданьні і страхі. Або можна ўмоўна вылучыць узровень сям'і, затым блізкіх сяброў, на якіх можна разылічваць, затым “племя” ці “вёска” (агульныя інтэрэсы) і ўзровень “слабых сувязяў”, уключачы інтэрнэт-сяброў.

Зрабіце простае практыкаваньне: выпішыце ўсіх людзей, з кім вы камунікуеце і пачуваецца камфортна. Колькі атрымалася? Цяпера разьбіце іх па групах — блізкае кола, сярэдняе, далёкае — ці ўсе ў вас ёсьць? Памятайце, што месца ў нашым мозгу могуць займаць ня толькі рэальныя, але і выдуманыя або віртуальныя персанажы, мэдыяперсоны. Вы можаце сачыць за сваім кумірам, калі вучыцца ў яго нечаму карыснаму.

Калі мозгу бракуе камунікацыі, ён гатовы за-  
нурыцца ў бульварныя плёткі. Але ці сапраўды  
вам трэба ведаць розныя фэйкавыя «зорныя»  
навіны?! Камунікацыя з рэальнымі людзьмі на-  
шмат карысцьнейшая для здароўя.

! Кожная сувязь характaryзуецца сваёй «сілай»: чым больш працяглыя стасункі, чым вышэйшая эмацыйная близкасьць, давер і чым часцей мы робім адно аднаму ўзаемныя паслугі, tym мацнейшая сувязь. Але вялікае значэнне маюць і “слабыя” сувязі.

Слабыя сувязі — гэта людзі, зь якімі мы сустракаемся, але не знаёмая 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, знаёмыстваў, магчымасцяў і да таго ж прывесці да пашырэння нашага ўплыву. Гэтыя сувязі могуць быць значна больш разнастайнымі, плюралістычнымі, і мы можам падтрымліваць тысячы таких «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. Знаёмі-

цца — гэта навык, які трэніруеца гэтак жа, як іншыя навыкі. Пра гэта напісаныя кнігі, ёсьць курсы камунікацыі і прамоўніцтва майстэрства. Калі вам замінаюць псыхалягічныя праблемы, то дапаможа псыхатэрпія. Навык прыходзіць і ўмацоўваецца толькі з практикай, таму трэніруйцеся ўсёды, дзе будзе дарэчы знаёміца і ўступаць у контакт.

“Мяне клічуць Андрэй, я пішу кнігу, яна дапаможа вам стаць здараўейшымі і прыгажэйшымі”, — калі вы назваліся, вам прасьцей выказвацца і заводзіць знаёмствы. У гутарцы будзьце прыязнныя, дапамагайце людзям і шчыра цікаўчесці імі, тады вы будзеце ненавязлывыя і самі атрымаеце задавальненьне і прыемны посмак. Спытайце сябе, чаму вы можаце навучыцца ў гэтага чалавека? Вучыцесь і самі быць цікавымі і креатыўнымі, разумець невэрбаліку і ўважліва слухаць, выбірайце ўніверсальныя тэмы: здароўе, праца, дзецы, агульныя знаёмыя.

Нашия сацыяльныя сувязі — гэта наш сацыяльны капитал, сукупнасць псыхалягічных стасункаў, якія спрыяюць павышэнню дабрабыту. Чым больш у вас якасных сацыяльных сувязяў, тым большая вашая рэсурсы і шырэйшыя магчымасці.

**Зъбіраць карысныя знаёмствы, весьці базу дадзеных, адзначаючы розныя дэталі пра людзей як для моцных, так і для слабых сувязяў, — гэта добрая ідэя.**

Знаёмце адно з адным сваіх сяброў, бо чым шчыльнейшая сацыяльная сетка, тым яна эфектыўнейшая. Новыя знаёмствы вы можаце завесыці, уступіўшы ў цікавыя вам суполкі, грамадzkія арганізацыі, клуб выпускнікоў, адкукацыйныя курсы або заняўшыся новымі праектамі на працы. Карысна знаёміца зтымі, хто сам звязаны з вялікай колькасцю людзей, напрыклад з палітыкамі, блогерамі, рэстаратарамі, спартоўцамі, акторамі, грамадzkімі дзеячамі, піяршчыкамі, журналістамі і да т. п. Знаёмцеся і камунікуйце ў кавярнях, рэстарацыях, на спартовых занятках, канфэрэнцыях, канцэртах, працы.

Сацыяльныя сеткі — гэта зручны інструмент для нэтворкінгу. Шмат разоў я спачатку знаёміўся і камунікаваў анляйн, а сустракаўся асабіста толькі праз месяцы ці нават гады камунікацыі. Знайсці цікавых вам людзей можна і ў коле ваших знаёмых, і

сярод падпісантаў спэцыялізаваных суполак. Камунікуючы, камэнтуючы нататкі і артыкулы, уступаючы ў дыскусіі, вы можаце лёгка знайсці аднадумцаў.

### Знаёмцеся мэтанакіравана

Не пускайце знаёмствы на самацёк: складзіце сьпіс тых людзей, з кім хацелі б пазнаёміцца, а калі ідзяце на канфэрэнцыю ці мерапрыемства, то загадзя збярыце інфармацыю пра тых, хто там будзе. Бо любому чалавеку прыемна, калі ім цікавяцца і абмяркоўваюць важныя для яго тэмы.

### Будзьце карысныя

Спытайце сябе, чым я могу быць карысны сябру? У чым яго выгада ад камунікацыі са мной? Дапамагайце іншым у дасягненні іх мэтаў. Не чакайце рэакцыі ў адказ або падзякі, шукайце, як вы можаце зрабіць іншых людзей больш шчаслівымі. Шчодрасць — гэта ключ да камунікацыі і посьпеху. Навучаючы іншых, ствараючы супольнасць, вы таксама дапамагаеце іншым і ўтвараеце монтыя сувязі. Радуйцеся вашым сябрам, натхняйцесь імі, дзякуюце, у tym ліку і публічна. Бо людзі запамінаюць ня тое, што вы сказали, а тое, як яны сябе адчувалі ў камунікацыі з вами.

Як заўважыў Оскар Уайлд, «усе спачуваюць няшчасціям сваіх сяброў, ды толькі нямногія цешацца іх посьпехам».

### Знаходзьце час для падтрыманьня сувязяў

«Сардэчны сябар не народзіцца раптам» — кажа народная мудрасць: адносіны важна паглыбляць і падтрымліваць. Тут важнейшая якасць, а ня колькасць часу, калі вы сумесна перажываеце эмоцыі і нешта робіце разам. Нагадвайце пра сябе рознымі спосабамі: віншуйце, дзякуюце, дзяліцесь карысным. Лічыцца, што трэба ня менш за тры контакты, каб чалавек вас запомніў.

Не сумуйце пра адмовы ці няўдачы — гэта натуральная частка практикі. Сацыяльнае непрыманье заўсёды непрыемнае, але не такое ѹ страшнае. Звыкшы да адмоваў і пераканаўшыся, што вы не згараеце пры гэтым ад зъянтэжанасці, ідзіце практикавацца далей. У шматлікіх людзей асьцярогі з наўгода сацыяльнага непрыманья пры знаёмстве настолькі высокія, што яны саромеюцца



нават пачаць. Ня бойцеся падацца дурнем і не мудрагельце, факусуйце ўвагу на суразмоўцы, а не на сваіх перажываньнях, — і ўсё ў вас атрымаецца.

Сям'я можа стаць як крыніцай неймавернай падтрымкі, так і разбуранай сілай. Таму выбар мужа ці жонкі, выхаваньне дзяцей, адносіны з бацькамі і сваякамі павінны стаць важнай часткай жыцьця. Калі выбудаваць здаровыя адносіны, яны будуть вельмі карысныя для нас: клопат, падтрымка, любоў, каханье, адчуванье, што ў табе маюць патрэбу, — гэта магутныя стымулы жыцьця даўжэй і лепш. Сем'і, дзе муж і жонка нешчасльвія адно з адным, толькі пагаршаюць здароўе і кароцця жыцьцё. Развод, съмерць мужа/жонкі значна павялічваюць рызыку хваробаў сэрца.

**!** Добры шлюб падаўжае жыцьцё мужчынаў на 7 гадоў, а жанчынаў — на 2 гады. Няшчасны шлюб пагаршае здароўе абаіх сужэнцаў.

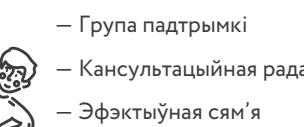
У краінах, дзе шмат доўгажыхароў, сям'ю ставяць на першае месца, надаюць вялікае значэнне сямейным каштоўнасцям, падтрымліваюць бліzkіх, памятаюць і шануюць продкаў, рэгулярна наведваюць бацькоў. У вялікіх сем'ях пажылія людзі, якія жывуць сумесна з дзецьмі, лепш харчуюцца, больш актыўнічаюць і радзей хвареюць.

Невыпадкова навукоўцы тлумачаць вышэйшую працягласць жыцьця людзей неабходнасцю перадачы досьведу маладому пакаленьню і

- Старыя сябры
- Новыя сябры
- Будучыя сябры



- Аднадумцы
- Працоўная каманда
- Ментары й настаўнікі



- Група падтрымкі
- Кансультатыйная рада
- Эфектыўная сям'я

клопату пра яго: калі бацькі занятыя працай, бабулі і дзядулі дапамагаюць гадаваць дзяцей.

Дасъедніца сям'і Джэйн Ховард лічыць, што ўсім эфектыўным сем'ям уласцівыя наступныя крытэрыі:

- у іх ёсьць галава сям'і, вакол якога сабраны астатнія, і ён у курсе ўсяго;
- сямейнікі маюць падтрымку і натхненне ўнутры сям'і;
- яны гасцінныя;
- яны ўмеюць вырашальныя праблемы ўнутры сям'і, захоўваючы сямейныя каштоўнасці.

Таксама ў эфектыўных сем'ях ёсьць пачуцьцё дома і любасці, сувязь пакаленіяў і клопат пра пажылых сямейнікаў.

Многія людзі лічаць, што добрыя адносіны ўзінкаюць самі сабой, як падарунак нябесаў. Так бывае, але вельмі рэдка. Добрыя монтыя адносіны патрабуюць працяглай карпатлівай працы і ўвагі. Адносінамі трэба займацца. У адносінах карысна гарманічна размыркоўваць жаданыні і абавязкі, а таксама выконваць баланс між “даю” і “бяру”, каб не сыходзіць як у навязвасць, так і ў сузалежнасць.

Карысна для падтрыманья сацыяльных сувязей і вывучэнне сваёй сямейнай гісторыі. Глыбокое веданье вашага радаводу шчыльна звязанае з маштабам вашага мысльення: вы ацэньваеце свае рашэнні яшчэ ў пункту гледжаньня ўплыву на жыцьцё ваших нашчадкаў. Улічваючы даныя эпігенетыкі, гэта можа працаваць на некаль-

кі пакаленъяў наперад. Вывучэньне сямейнай гісторыі карэлюе з унутраным локусам кантролю, больш высокай самаацэнкай, лепшай атмасфэрой у сям'і, лепшай згуртаванасцю, меншым узроўнем турботы, меншай частасцю паводзінных разладаў, больш эфектуўным пераадоленъем стрэсаў.

*Імаверна, глыбкая рэтраспэктыва дапамагае больш думачь і пра сваю будучыню, бо за ўспаміны і за канструяванье будучыні адказваюць адныя і тыя ж участкі мозгу.*

### Пытаныні і заданыні

1. Складзіце сьпіс людзей, якіх вы ведаецце. З кім зь іх варта ўмацаваць сувязь?
2. Складзіце сьпіс людзей, з кім бы вы хадзелі пазнаёміцца. Як гэта можна зрабіць?
3. Вывучыце сваю генэалогію.

### 5. Сацыяльнае заражэньне

«Нашия паводзіны – нешта накшталт разнай хваробы: добрыя людзі пераймаюць благія звычкі, падобна таму як здоровыя заражаютца 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 сьветаадчувањнем?

Спрыяльнае атачэнье стварае пажыўнае асяродзьдзе, дзе людзі могуць неверагодна разьвіць свае таленты.

Філёзафы ў Атэнах, кіраунікі і псыхолягі ў Вене – таленты заўсёды былі сканцэнтраваныя лякальна, у межах адных школ або гарадоў. Многія геніяльныя навукоўцы, пісьменнікі, музыкі, прадпрымальнікі былі знёмыя адно з адным, абменьваліся ідэямі і шчыльна камуніковалі. Таму найлепшы спосаб прасунуцца да сваёй мэты – быць фізычна бліжэй да месца, дзе ў вас зьявіцца больш настаўнікаў і аднадумцаў. Хочаце стаць акторам? Адпраўляйцесь ў Галівуд і ўладкоўвайцесь хаця б прыбіральнікам.

### На што можа паўплываць атачэнье

Нашия сувязі зь іншымі людзьмі залежаць ад іх сувязяў і гэтак далей. Даведзена, што

на нас могуць уплываць сябры сяброў нашых сяброў. Можна ўяўіць, што мы – як клетка сацыяльнага макраарганізма, своеасаблівага рою, па зывёнах якога распаўсюджваюцца ідэі і звычкі. Да съедаваныні паказалі, што, калі людзі пачынаюць набіраць вагу, іх сябры на 20% набіраюць лішнія кіло, а сябры сяброў – у сярэднім на 10%. Такое сацыяльнае заражэнье адбываецца неус্বядомлены, мы проста схільныя капіяваць звычкі. Калі нашыя сябры пачынаюць часцей есьці больш калярыйную ежу, мы «заражаемся» гэтым прыкладам.

Сацыяльнае заражэнье – гэта калі чалавек мяняе свае паводзіны пад уздзеяннем на-вакольных людзей, пры гэтым ён капіюе ня толькі ідэі, але й спосабы іх рэалізацыі. Эвалюцыйны навык капіяваць эмоцыі быў магутным і карысным мэханізмам выжывання, важным для каардынацыі групы. Чым больш згуртавана мы дзеялі на паляваныні і пры абароне ад ворагаў, tym вышэй была імавернасць выжыць. Нашы люстранныя нэўроны капіююць стрэс, радасць ды іншыя эмоцыі.

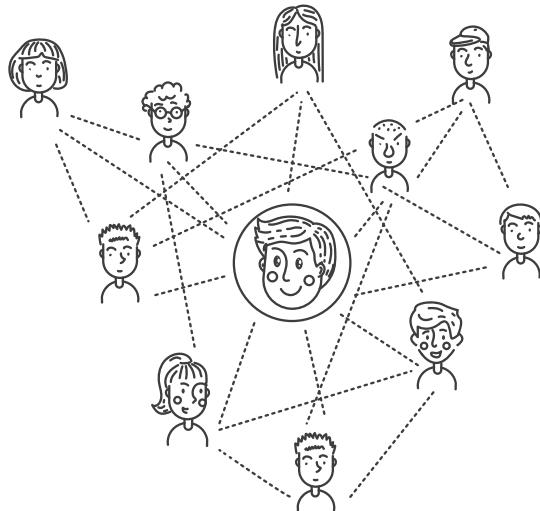


Перайманыне закладзена ў нашы інстынкты: мы ўсьміхаемся ў адказ на ўсьмешку, хмурымся, убачыўшы хмурнага чалавека, пазяхаем, калі бачым які пазяхает.

Сацыяльнае «заражэнье» распаўсюджваецца на мноства станаў: дэпрэсія, рызыка суіцыду, атлусыценьне, алькагалізм, курэнне, шлюб, дзеці, развод, узровень прыбылту і інш. Адна лыжка дзёгцю псуе бочку мёду – і напраўду, мы часта капіюем дзеі іншых, спрыяючы распаўсюджванью звычакі або ідэі па ўсіх сваіх сацыяльных сувязях. Цікава, што мы можам нават не разумець сапраўдных прычынаў сваіх паводзін. Нам здаецца, што гэта нашае асабістое рашэнье, але гэта адно перайманыне.

Калі ваши сябар пачаў курыць, то ваша рызыка закурыць павышаецца на 61%, у вашага сваяка нарадзілася дзіця – імавернасць завесці дзіця ў вас павышаецца на 15% на бліжэйшыя два гады. Мужчыны, у якіх калега скончыў жыцьцё самагубствам, маюць у 3,5 разы вышэйшую рызыку суіцыду.

Хвала зъменаў рухаецца як да нас, так і ад нас. Так ці інакш, мы звязаныя з 400 людзьмі на ўзроўні двух поціскаў рукі, і кожны з гэтых людзей уплывае на нас. Таму важна



ня толькі што робіць ваш сябар, але й якія ў яго сябры. Мы ўплываєм на сяброў, яны на сваіх сяброў, тыя – на сваіх сяброў – так нашы ўчынкі могуць рэальна ўплываць на жыццё людзей, якіх мы ніколі ня бачылі. На шчасьце, добрыя звычкі гэтак жа капіююцца і распаўсюджваюцца, як і шкодныя.

*На нас упływaе ня толькі наша назіраньне за сабой, але й назіраньне іншых людзей за нам: і навакольныя, і дыстанцыйныя настаўнікі зъмяняюць нашы паводзіны. Ня толькі жывыя людзі: нават партрэты і проста намаліваныя вочы дзейнічаюць на наш сацыяльны мозг та-кім жа чынам. Яда ў прысутнасці выявай іншых людзей здаецца смачнейшай, чым звычайна, а вось шкодныя прадукты губляюць свою прывабнасць – у парадунаныні зь ядой на са-моце. А выявы людзей, якія рухаюцца, павялічваюць фізычную актыўнасць.*

Дзелячыся зь сябрамі шчасльвымі момантамі свайго жыцця, вы на 9% павялічвае іх імавернасць шчасця, а аповед пра няшчасці можа прывесці да зыніжэння ўзроўню шчасця на 7%.

Ваш настрой упływaе на іншых: прыйдучы да працы ці вярнуўшыся дахаты, прывядзіце сябе ў норму, надайце час псыхалягічнай гігіене. Гэта важна ня толькі для вас, але й для ваших блізкіх.

### З кім ты ясі

Уздзейнічаюць на нас і хутка плынныя контакты: напрыклад, калі ў рэстаране ў афіцыянта залішняя вага, то людзі звычайна зъядоюць больш, у 4 разы часцей замаўляюць дэсерт і на 17% часцей алькаголь. Наш

мозг схільны прыдумляць гісторыі, звязаныя 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 выжыванья. За апошнія два гады жыхары ЗША сталі на 62% часцей абедаць адны. Добра гэта ці дрэнна? З аднаго боку, пераяданье не сацыяльна заразнае: калі ваш блізкі сябар пакутуе на атлусыценьне, рызыка лішній вагі ў вас павялічваецца на 171%, а імавернасць своечасова спыніцца ў час яды ў кампаніі зъмяншаецца на 60%. Многія людзі знаёмыя з гэтым эфектам не па-чутках.



У пажылых мужчынаў ежа ў адзіноце (пры наяўнасці сям'і) у 2,4 разы павялічвае рызыку дэпрэсіі і на 50% рызыку съмерці.

Зь іншага боку, яда ў атачэнні сям'і і блізкіх аказвае магутны ахоўны эфект. У цэлым, у коле сям'і і блізкіх мы ямо менш, але хутчэй, а ў кампаніі – больш, але павольней. Акрамя гэтага, яда ў коле сям'і і сяброву зъяўляецца магутным інструментам згуртоўванья, выхаванья, станоўча ўпłyвае і на пасыпахаўшасць у школе, і на колькасць зъяданай гародніны.

**Дыстанцыёнка.** Многія людзі і кампаніі заўважылі падзеньне креатыўнасці і прадуктыўнасці супрацоўнікаў на дыстанцыёнцы. Людзі – істоты сацыяльныя, і на нашы паводзіны моцна ўпłyваюць іншыя людзі, хто значны для нас, мы схільныя капіяваць іх паводзіны і нават падладжвацца пад чаканьні. Усё гэта стварае сацыяльны ціск, аксітацинавую агульнасць і ўключае племянныя інтынкты добра працаўца разам у імя выжыванья. Усё гэта матывуе нас на падкорыцы, не вытрачаючы нашы валявыя працэсы. А калі людзей гэтых побач няма, то матываныя падае і складаней засяродзіцца без сацыяльнага ціску.

Высокапрадуктыўны супрацоўнік павышае прадуктыўнасць усіх суседзяў на 15% у разы, а калі 7 мэтраў. Нават самыя слабыя супрацоўнікі шчыруюць на 10% лепей, калі побач працуюць іх калегі. Атрымліваецца, што эфектыўнасць распаўсюджваецца па камандзе, валодаючы “эфектам пераливу”. Зрэшты, для таксічных людзей тое са-мае – яны прыкметна зыніжаюць эфектыў-

насьць каманды. Атрымліваеца, 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 мняць звычкі і працеваць у камандзе ў цеснай сувязі, напрыклад, наняць сабе куратара. Так худнеюць Weight Watchers і дапамагаюць адно аднаму ананімныя алькаголікі. А пад кіраўніцтвам трэнэра людзі выкладваюцца нашмат мацней, чым калі займаюцца ў адзінцы. Можна паспрабаваць працеваць у пастанінным відэакантакце з камандай на працягу ўсяго працоўнага дня. А можна і пад наглядам незнаёмца, як прапануе, напрыклад, сэрвіс Focusmate.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы капіюеце звычкі іншых людзей?
2. Ці перадаеца ваш настрой навакольным?
3. Як упłyваюць на вашую матывацый людзі вакол вас?

### 6. Развівайце сацыяльныя навыкі

Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і радасьць ад камунікацыі прыходзіць падчас размовы. Вядома, ёсьць людзі больш таварыскія, у працэсе жыцця ў кагосьці лепш атрымліваеца заводзіць знаёмыя, хтосьці больш камунікуе і яшчэ больш шліфуе свае навыкі. Іншыя з ранняга ўзросту саромеюцца, пазбягаюць камунікацыі, што яшчэ мацней пагаршае гэтыя навыкі, — і так фармуеца чаргавае заганнае кола. Развітыя сацыяльныя навыкі важныя для адаптыўнасці і нашага фізычнага і сацыяльнага здароўя, робяць нас супэрпрафэсіоналамі і часта даюцьмагчымасць прэтэндаваць на самыя прыбылковыя пасады. Посьпех ні да каго не прыходзіць паасобку, таму навыкі фармавання каманды і падтрыманьня ў ёй здаровай сацыяльнай атмасфэры вельмі запатрабаваныя.

**Эмацыйны інтэлект.** Пачынаеца развівіцца эмацыйнага інтэлекту з усъвядомленасці і ўменьня разумець і выяўляць свае эмоцыі. Людзі зь ніzkім эмацыйным інтэлектам пакутуюць ад няўпэўненасці, самакрытычнасці і ня могуць эфектыўна ўзаемадзейні-

чаць 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 зьяўленню пачуцьця агульнасці і эфектыўнай сумеснай работе.



Эмацыйную пісьменнасць можна ўмоўна падзяліць на 4 часткі: усъведамленыне сваіх пачуцьцяў, кіраваныне эмоцыямі, суперажываныне, эмацыйная інтэрактыўнасць.

Уважлівасць. У кожным з нас ёсьць мэханізм разумення іншых людзей: мы ўмем адрозніваць падман, дакладна ацэньвае людзей, можам бачыць, як яны рэагуюць на нашы слова, і мняць свой стыль камунікацыі так, каб навакольным было прыемна з намі размаўляць. Калі мы няўважліві да іншых людзей, то не атрымліваем ад іх зворотнай сувязі і нам цяжка палепшиць эфектыўнасць камунікацыі.

Назірайце ўважліва за сацыяльным кантэкстам, ацэньваючы дарэчнасць тых ці іншых паводзінаў. Улік кантэксту важны, і заўсёды ёсьць падказкі, як лепей паводзіцца тут і 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 невэрбалльных сыгналааў і рэакцый іншых людзей. Але самаадукацыя і ўважлівасць дапамаглі мне яе развіць, я стаў нашмат лепш заўважаць рэакцыі іншых людзей і правільней на іх рэагаваць.

Знайдзіце камунікацыйнага генія і назірайце, як ён камунікуе. Нават простае назіраныне дапаможа вам лягчэй засвойць гэтыя навыкі, перымаючы іх. Гэта сапраўды працуе.

Шчырая ўважлівасць да іншых нараджаеца зь цікавасці, а цікавасць 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 адсутнасць увагі да іншага — гэта наша зацыкленасць на сабе і сацыяльны інфантылізм, неразвітасць сацыяльных навыкаў, эгаізм. На жаль, шматлікія людзі лічаць, што іх мэта ў камунікацыі — самапрэзэнтацыя, яны кажуць аб сабе, імкнучыся выказаць сваё меркаваныне і ацэнку, нават не задаючыся пытанынем, ці трэба гэ-

та суразмоўцу. Вядома, такая манэра выклікае толькі непрыманье. Сапраўдная камунікацыя — гэта ўзаемная цікавасць, калі абаім размова карысная, цікавая і прыносіць задавальненінне.

Важна зацугляць сваю гордасць і сфакусавацца на суразмоўцы. Што яму цікава? Пра што ён хоча і пра што ня хоча гаварыць? Што яго непакоіць? Як я магу дапамагчы яму? Што цёплага я магу сказаць і як падтрымаць? Як зрабіць, каб паслья размовы ў нас застаўся прыемны посмак? Для адказу на гэтыя пытанні 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 съвеце. Але калі я паабедаў з Дызраэлі, то зразумеў, што самы разумны чалавек на съвеце — я».*

У любой сітуацыі будзьце ветлівымі з усімі. Няветлівасць ня толькі непрыемная для навакольных, яна зъмяншае і ваш сацыяльны статус. Навучыцесь правільна пачынаць і заканчваць размову — гэтыя моманты ўпłyваюць на ўспрыманьне камунікацыі. Пільнуйце асабістую межы. Калі вас не пытаюцца напрамую, ня ўмешвайцесь, 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 эфекту. Уважліва назіраючы за суразмоўцам, вы зразумееце, што можна пахваліць невідавочнае (напрыклад, камплімент пра выгляд у многіх сітуацыях будзе недарэчным). Напрыклад, тыя рэчы, якія чалавек умее добра рабіць: яго энэргічнасць і накіраванасць, экспертынасць у чымсьці, можна падзякаўцаць яму за цікавую інфармацыю, атачэніне, эмоцыі, якія ён нараджае ў вас. Таксама важна і прымаць зъвернутыя да вас кампліменты годна і з павагай, дзякаўцаць суразмоўцу.

*Мне зь дзяцінства было псыхалягічна цяжка хваліць людзей і рабіць ім кампліменты, гэта*

здавалася штучным, я баяўся падацца наяззвівым. Але аказалася, што гэта проста і прыемна: цяпер хваліць іншых і рабіць ім кампліменты прыносіць мне самому задавальненіння ня менш, чым тым, да каго зъвернутая пахвала.

Навучыцесь слухаць. Філёзаф Фрэнсіс Бэкан заўважыў: «Мужчына ўжо напалову захаханы ў кожную жанчыну, якая слухае, як ён гаворыць». Вы можаце прыкметна палепшиць свае сацыяльныя навыкі, калі навучыцесь актыўна слухаць суразмоўцу. Асабліва ўважліва мы павінны слухаць важнага нам чалавека, перадусім калі ён адчувае моцную эмоцыю або калі ёсьць рызыка ўзьнікнення непараразуменіяў.



Шчырая ўвага ня толькі паляпшае разуменіне, гэта яшчэ і найлепшы камплімент. Спытайце сябе: ці адкрыты выда суразмоўцы, ці адчуваеце да яго цікавасць?

Слухаючы суразмоўцу, я заўсёды імкнуся сфакусавацца на ім, зразумець як мага глыбей ня толькі яго маўленіне, але й эмоцыі і невэрбаліку. Калі я вучыўся ў мэдыцынскім універсітэце, то выявіў цікаўны пабочны эфект гэтай звычкі — нават калі я не размаўляў з выкладчыкам, але ўважліва слухаў яго на занятках і лекцыях, то ён па змоўчаныні пачынаў лічыць мяне разумным і кемлівым яшчэ да таго, як я адкрываў рот на іспыце.

Вашаму суразмоўцу вельмі важна ведаць, што вы яго разумееце, падзяляеце ягоныя пачуцьці і эмоцыі. Ня трэба сълепа капіяваць яго гэсты і адлюстроўваць, як часта рабяць, — проста ўпусьціце ягоныя эмоцыі ў сябе і вашае цела адреагуе максімальная дакладна і дарэчна. Ня бойцесь выгараць, прымаючы пачуцьці, — спачуваньне і суперажываньне валодаюць ахоўным эфектам. Так, дасьледаваньне практикі «мэдытация любові й дабрыні» паказала павелічэнне актыўнасці парасімпатыйнай нэрвовай сістэмы, якая зъмяншае ўзровень стрэсу.

Каб лепш слухаць, спачатку перастаньце гаварыць, дайце суразмоўцу магчымасць выказацца. Невыпадкова ў нас два вухі і адзін рот: мы павінны ня толькі чуць слова, але й разумець пачуцьці суразмоўцы і падтэкст яго паведамленіяў. Для прыхільнае гутаркі стварыце атмасферу цікавасці, каб вашаму суразмоўцу было лёгка і вольна: зруч-

на прысядзьце, прычыніце дзвіверы, прыглушкице гучную музыку, адключыце тэлефон. Не адцягвайцеся на бытавыя справы, будзьце цярплівія і спакойныя. Не глядзіце на гадзіннік, ці тэлефон, ці іншых людзей — гэта можа забіць усю цікавасць. 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 съпяшаецца, каб не давялося груба перарываць суразмоўцу.

Заахвочвайце суразмоўцу — гэта можна рабіць як кіўкамі, так і рэплікамі і праявай эмоцыяў. Для праверкі свайго разуменія задавайце ўдакладняючыя пытаньні і вяртайце пачутыя слова, перафразуйце іх. Калі вы нечага не разумееце, прызнайце гэта. Пакажыце сваё суперажыванье, падзяліце пачуцьці суразмоўцы. Вытрымлівайце паўзу перад тым, як даць адказ. Абавязкова праўльна завяршыце размову: скажыце прыемнае, пазычце посьпехаў, падсумуйце размову і дамоўчеся аб новай сустрэчы. Выяўляйце цікавасць невэрбалікай: крыху падайцеся наперад, глядзіце ў твар, рабіце мікрагэсты.

Навучыцесь даваць актыўную канструктывную рэакцыю ў камунікацыі. Напрыклад, ваш сябар кажа: «Я паспяхова завяршыў праект». Аптымальная рэакцыя: «Крута, ты столькі намаганьняў уклай у яго. Я ганаруся табой! Што ты адчуваеш? Давай адсвяткуем!» На жаль, часта людзі рэагуюць пасіўна «а, прыкольна» ці нэгатыўна «ха-ха, зараз ня будзе чым заняцца».

Трэніруйце эмоцыі. Важна ня толькі разумець, але яшчэ і дакладна выяўляць свае эмоцыі. Складзіце сыліст эмоцыяў і паспрабуйце іх прымерыць на сябе, як быццам розныя строі. Трэніруйцесь зь лютэркам — так вы можаце ярчэй зразумець міміку і невэрбаліку.



**Чым большы спектар эмоцыяў і чым дакладней вы іх выражаете, тым лягчэй вам будзе іх заўважаць не адно ў сябе, але й у іншых людзей.**

Паспрабуйце ў адной эмоцыі абраць найболей пасоўны і прыгожы спосаб яе выражу: зьбярыце фота ваших усьмешак ці вяшага 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.



Уменыне слухаць,  
уважлівасць

**Альтруізм.** Горшы, што можна зрабіць, — гэта знаёміца для таго, каб выкарыстоўваць людзей або чакаць ад іх паслуг. Такая стратэгія заўсёды пройгрышная. Камунікацыя — узнагарода сама па сабе. Падтрыманьне сувязяў і дапамога іншым людзям у першую чаргу карысныя для вашага здароўя, а ўсё астатніе — прыемны бонус. Сапраўдная камунікацыя — гэта імкненіне зрабіць іншых шчаслівымі. Пытайце сябе «чым я могу дапамагчы гэтаму чалавеку», а не «што я могу ад яго атрымаць?».

**Агульныя інтарэсы.** Не фіксуйцесь на адрозненінях, знайдзіце агульнае з вашым суразмоўцам. Прыйнайце безумоўна і безумоўна значнасць вашага суразмоўцу, усё роўна хто ён. Камунікацыя заўсёды дапамагае нам атрымліваць выдатную зваротную сувязь адносна ўсяго, што мы робім.

**Падзяка і пахвала.** Выказвайце ўдзячнасць пры кожным зручным выпадку. Найлепшае ўзьдзяяньне на чалавека — гэта заахвочванье жаданых паводзінаў, а ня крытыка. Будзьце паблажлівы і не судзіце іншых людзей, не чакайце асаблівага стаўлення — такія заўшнія чаканыні могуць сапсаваць усё задавальненіне ад камунікацыі.

**Звычка да падзякі цудоўна здымае стрэс:** нават за ядой мы можам у думках падзякаваць сотні людзей, чыя праца дапамагла вырасціць і даставіць прадукты, якія вы ясьце, зрабіць моцны стол, за якім вы седзіце, і пабудаваць дом, дзе вы жывяце.

**Прасіце аб дапамозе.** Уменыне звязтацца па дапамогу вельмі важнае, бо нашыя сацыяльныя сувязі сапраўды могуць нам дапамагчы — эмацыйна, інфармацыйна і мноствам іншых спосабаў. Ня бойцеся прасіць

аб гэтым, бо для многіх людзей пасільная дапамога сапраўды прыемная, і яны з задавальненінем паспрыяюць вырашэнню вашых проблемаў. Прасіце правільна: знайдзіце чалавека, прыцягніце яго ўвагу і выразна апішыце вашу проблему. Выкажыце свае па-чуцьці адносна гэтай сітуацыі, удакладніце, чаго б вы хацелі. І затым апішыце магчымыя наступствы. Калі вам дапамагаюць, прымайце гэта годна, падкрэсліце ролю чалавека і важнасць яго ўдзелу, дзякуюць.

**!** Вы і вашыя знаёмыя фармуеце систэму ўзаемных сувязяў — калі ўсе ўзельнікі адчуваюць неабходнасць адно ў адным, гэта ўзбагачае кожнага з вас.

Позірк вочы ў вочы і аксытацин. У наш век смартфонаў мы глядзім адно на аднага нашмат менш. Хочацца, каб мы падарылі сваім каханым і блізкім нешта большае, чым падарункі — падарылі ім свой чысты час, сваю шчырую ўвагу і позірк вочы-ў-вочы. Нашыя вочы створаныя для камунікацыі. Белая цвердавіца чалавечага вока раззвілася зь неабходнасці адсочваць рухі вачэй і кірунак позірку. Людзі валодаюць найбольшымі суадносінамі адкрытай цвердавіцы ў контуры вока, і наш контур вачэй гарызантальна падоўжаны.

*Нованараджаныя ўжо зь пяці дзён адсочваюць позірк і адрозніваюць, калі ім глядзяць у вочы. У дзяцей погляд вочы-ў-вочы стымулюе разъвіцьцё сацыяльных навыкаў, маўленчай памяці.*

Калі мы ўсталёўваєм позірк вочы-ў-вочы, гэта запускае ў нашым мозгу магутныя зьмены: узмацняеца актыўнасць «сацыяльнага мозгу», пярэдній зывіліны поясу, мозачкаў, лімбічнай сістэмы, люстранных нэўронав. Мы становімся больш адчувальныя і эмпатычныя, позірк «разагравае» нас для камунікацыі, павялічвае самаўсвядомленасць. Падсвядома запускаеца «аўтаматычная мімікрыя», калі людзі сінхранізуюць свае рухі вачэй, утвараючы «танец» поглядаў, калі вытрымліваюцца дастатковая частасць і працягласць позіркаў. Па меры росту даверу працягласць контакту плаўна ўзрастает. Тыя, хто праходзіць гэты тэст візуальнай сінхранізацыі, могуць прэтэндаваць і на бліжэйшую камунікацыю.

Калі вы гледзіце, узровень аксытацину расьце, вам прыемна і хочацца працягваць глядзець у вочы, часцей дакранацца, быць побач. Так фармуюцца доўгатэрміновыя завесы прыхильнасці ў бацькоў і дзяцей, закаханых, сабакі і яго гаспадара. Упэўнены, многія з вас адчуваюць прыемнае галавакружэньне ад доўгага позірку каханага чалавека. А вось калі чалавек пазъбягае позірку, аксытацин зьніжаецца, вам менш хочацца шукаць контакт і глядзець на чалавека, і сувязь паміж вами слабее — такім чынам закручваецца так званая адмоўная аксытацинавая пятля. Мы ацэнўваем тых людзей, хто падтрымлівае з намі прыязны контакт вачыма, як больш разумных і шчырых, больш верым таго, што яны гавораць.

*Дасъледаваныні паказваюць, што незнаёмы, зь якімі мы ўстанавілі прыязны глядзельны контакт, ацэнўваюцца як больш «падобныя», «якія маюць нешта агульнае з намі».*

Аднак доўгі позірк ад чужых людзей выклікае варожасць. Аксытацин узмацняе жаданыне абараняць сваіх і можа стымуляваць нанясеніе «апераджальных удароў» па чужынцах з мэтай абароны ад магчымай агрэсіі зь іх боку. Працяглы контакт расцэнўваецца як уварванье ў асабістую прастору.

Пры статусных сутыкненнях доўгі позірк зьяўляецца выклікам, а здольнасць вытрымкі пільны позірк іншага чалавека — паказнікам сілы.

Самы вялікі падарунак на сівяты і ня толькі, які мы можам зрабіць сваім блізкім, — гэта чыстая ўвага і суперажыванье, што немагчыма без глядзельнага контакту. Адкладзіце тэлефоны і часцей глядзіце на каханых, адказвайце на звернутыя на вас позіркі, фармуйце станоўчыя аксытацинавыя сувязі.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці заўсёды навакольныя дакладна разумеюць вашыя эмоцыі? Ці добра вы ўлоўліваете сацыяльны контактэкт?
2. Ці часта вы робіце камплімэнты і хваліце іншых людзей?
3. Наколькі ўважліва вы ўмееце слухаць суразмоўцу?

## 7. Асабістыйя 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-імпэратору, чыя кніга часта ляжала ў мяне на працоўным стале. Адной з найважнейшых ідэй стаіцызму было ўменьне адрозніваць, што мы можам кантроліраваць, а што – не, і праводзіць мяжу паміж гэтым. Мужна мяняць тое, на што мы можам узьдзейнічаць, і прымаць тое, на што мы ня здольныя паўплываць.

Наш мозг па-разнаму реагуе на падзеі ў залежнасці ад таго, “нашымі” ці “ня нашымі” ён іх лічыць. “Нашымі” мозг лічыць тое, што ідэнтыфікуе з сабой, чым можа кіраваць. У сваю псыхалягічную прастору ўваходзіць ня толькі цела, мы можам уключыць у сваю схему ўплыву і свае звычкі, ідэі, рэчы, іншых людзей і рэагаваць так, быццам гэта часткі нашага сапраўднага “Я”. З узростам і ростам усьвядомленасці, пазбаўляючыся ад інфантылізму, чалавек разумее, што ў іншых людзей ёсьць свае межы, жаданьні і адчуваньні.

Мы разумеем, што можам упłyваць на свае думкі і дзеі і што ня варта ўмешвацца ў чужыя межы, спрабуючы зъмяніць думкі і дзеі іншых людзей. Разумеем, але ня ўсе і не зайсёды, і тэма асабістых межаў цяпер вельмі актуальная, мы ўсё часцей ужывам словы: таксічныя стасункі, хэйт, абясцэннівянне, газлайтынг. Марку Аўрэлію та-кое і ня сънілася.

Здаровыя асабістыйя (псыхалягічныя) межы – гэта разуменьне ўласнага “Я” як асонаага ад іншых, разуменьне ўласных межаў і межаў іншых людзей, уменьне вырашаць жыццёвые задачы самастойна. Гэтае разуменьне дазваляе эфектыўна будаваць узаємадзеянне: з аднаго боку, чалавек можа лёгка адмовіць, з другога – не навязваецца. Здаровыя межы ў камунікацыі – гэта ўзаемная цікавасць, а не калі адзін з удзельнікаў прымушае іншых людзей рабіць ці слухаць тое, чаго яны ня хочуць і што ім нецікава.

У любой ситуацыі важна выразна і съвядома разъмежаваць тое, што ўсярэдзіне вашага локусу і што звонку. Напрыклад, пры канфлікце вы ня можаце кантроліраваць эмоцыі і паводзіны іншага чалавека, а можаце – свае

дзеі і рэакцыю. Процілегласьць кантролю – гэта бездапаможнасць, калі чалавек наогул адмаўляеца браць кантроль за свае ўчынкі ды імкненнасць съпісваць усё на навакольныя чыннікі ѹ іншых людзей. Калі чалавек ня бачыць межаў, то ягонае съветаўспрыманье становіцца зъмененым – ён ня можа адрозніць уласныя імпульсы і жаданьні ад індукаўваних звонку, а таксама праецыруе свае жаданьні на навакольных. Калі такому чалавеку нехта падабаецца, то ён адчувае ілюзію, што суразмоўца таксама адчувае да яго сымпатию. Калі такі чалавек хоча выпіць, то яму здаецца, што гэта бутэлька кліча яго.

Ня ўмешвайцеся ў чужыя межы. Здаровыя межы – гэта безумоўнае безацэннае прыніццце іншых людзей і іх асаблівасцяў. У разьдзеле “Усьвядомленасць” мы разабраліся, чаму прыніццце такое важнае, – яно дапамагае пазыбегнуць канфлікту ваших ча-каньняў і рэальнасці. Калі мы не паважаем і не прымае межы іншых людзей, то парушаем іх умішаньнем: крытыкуем, выказываем сваё «меркаванье», 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 абараніцца і нападаць на вас, пагаршаючы камунікацыю. Адзіны чалавек, чью рэакцыю, думкі і паводзіны вы можаце кантроліраваць, – гэта толькі вы самі.

Адрознівайце, што вашае, а што ня вашае. Гіпэркантроль і гіпэррапека – гэта кепска. Калі вы карыстаецца слабасцю іншых людзей, у канчатковым выніку такое ўварваньне будзе шкоднае і для вас. Нават калі вы дамагліся свайго, здушыўшы іх волю і супраціў, – гэта нездаровыя адносіны і яны ня пойдуть вам на карысць у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

*Трэба быць уважлівымі і задаваць сабе пытаньні пра межы асабістай прасторы іншага. Ці хоча чалавек вас слухаць? Ці трэба вам умешвацца ў чужую размову? Навошта вы рабілі чужую працу, хаця вас пра гэта і не прасілі? Ці ўмешваліся вы ў баўленьне часу іншых без апавяшчэння або іх жаданьня? Тэлефанавалі позна, пісалі недарэчна?*

Вы можаце распаўсюджваць свае межы на непадуладныя вам задачы і людзей, уключаючы іх у сваё псыхалягічнае «цела» і затрачваючы неймаверную колькасць энэргіі на

спробы контролю або перажываньні. Напрыклад, берацеся за задачу, рашэнье 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 маніпуляцыі. Многія людзі лічаць, што іх пакуты, перажываньні, меркаваныні маюць каштоўнасць для навакольных. На жаль, гэта ваша ілюзія, што навакольныя абавязаны выслушоўваць усё, што з вас ліецца. Ня варта дзяліцца сваімі траўмамі і страхамі з усімі навакольнымі — такая споведзь ахвяры нікому не цікавая. Калі вы зъяртаецеся да іншых, то ваша прапанова павінна быць прывабнай, а не выклікаць адрынаньне. Не рабіць і не балбатаць лішняга — выдатная крыніца сілаў і энергіі. 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 пратускаюць карысныя рэчывы і бліжкуюць пранікненые шкодныя. Абарона асабістых межаў — гэта съядомы допуск іншых людзей да ўнутраных перажываньняў, і толькі вы вырашаеце, хто, як і калі будзе з вами ўзаемадзейнічаць. Важна дакладна выяўляць свае (не)жаданыні і ўмець адмаўляць, казаць “не” экалягічна і своечасова.

!  
Не прымушайце сябе выслушоўваць нецікавыя рэчы, умейце выразна паказваць, калі вам нешта ня трэба ці некарысна.

Вучыцесься адсочваць, калі нехта спрабуе прымусіць вас нешта зрабіць рознымі спосабамі: маніпулюючы пачуцьцём віны, прымушаючы, запалохваючы і да т. п. Калі людзі не прымаваюць вашыя ўмовы камунікацыі ды ігнаруюць вашыя запыты — спыняйце та-

кую камунікацыю. Здаровыя межы абараняюць ад залежных адносінаў і дазваляюць не прымаць адказнасць за тое, як сябе паводзяць ці пачуваюцца іншыя людзі. Ня бойцеся наступстваў адмовы, што на вас прытояць нейкую крыўду ці што бяз вас усё пойдзе ў глум — гэта перабольшаныні.

Ня ўмееце казаць «не»? *Мастацтву ветліва адмаўляць прысьвечаны розныя кнігі.*

Мы жывём у гэтым сьвеце не для таго, каб адпавядзіць чаканыям іншых людзей, а іншыя людзі — не для таго, каб адпавядзіць нашым. Сыходзьце ад чужых проблемаў, але не з дапамогай контрактакі. Найлепшая абарона — гэта не падпарафкоўвацца чужым патрабаваныям і заставацца ва ўласных межах. Крыху ніжэй мы падрабязна паговорым пра «ўсьядомлене непадпарафкаваньне».

Выкладайцесь максімальна ў сваіх межах. Галоўнае — не мяжа, а тое, што ўнутры. Для таго каб межы функцыянувалі аптымальна, важна ўмець самастойна вырашаць бягучыя задачы, спраўляцца з эмацыйнымі выклікамі, рэгуляваць свой стан. На жаль, многія людзі так і не пераадолелі інфантыльнасць, таму замест вырашэння сваіх проблемаў чакаюць, што нехта прыйдзе і вырашыць іх пытаныні. Многія людзі маюць настолькі слабыя межы, ажно амаль зъліваюцца з навакольнымі, чакаючы ад іх дапамогі і дзеяў, і жывуць у пошуку “збаўцы”. Чым больш абавязкаў або чаканьняў вы перакладаецце на іншых людзей, тым больш гэта забірае сілаў у вас: даводзіцца ўпрошваць, ціснуць ці маніпуляваць для атрыманьня жаданага.



**Маніпуляцыі не працуяць, толькі вы самі можаце сябе па-сапраўднаму выратаваць — хоць бы як багор Мюнхгаўзэн, які выцягнуў сябе за валасы з багны.**

**Будзьце съціпляя.** Разуменне сваіх межаў і амежаваньняў дазваляе ставіць сабе задачы, адэкватныя вашым сілам. Съціпласць — гэта ўсьведамленыне і контроль тых рэсурсаў, якімі вы валодаеце ў сапраўдны момант, то бок мы жывём “па сродках”, а ня просім ці патрабуем дапамогі. Розныя ілюзіі адносянія сябе і сваіхмагчымасцяў і псыхалягічныя абароны размываюць і затуманяваюць межы. Самаацэнка многіх людзей не зъяўляецца прадуктам іх унутранага локусу і задавальненіння ад зробленай працы, а завязаная толькі на іншых людзях. Калі вы ня можаце

хваліць сябе, то пачынаеце жыць дзеля пахвалы іншых.

**Сацыяльная ўхвала** — гэта наркотык, калі яна становіцца асновай для вашага жыцця. Зъмяненьне харчаваньня, трэніроўкі дзеля фатаграфіі ў інстаграме вырачаныя на правал у доўгатэрміновай пэрспэктыве: як толькі вонкавая ўхвала аслабла, чалавек адразу кідае заняткі.

**Сапраўдная супэрсіла** — гэта калі вы пачалі бегаць або запусцілі новы праект, і нікому не сказалі. Няхай за вас гавораць справы, а ня слова. Будзыце самі сабе настаўнікамі: хваліце сябе за працу, за прагрэс. Няхай у вас будзе шмат асабістых таямніц, пра якія навакольныя ня ведаюць.

### Пытаныні і заданыні

1. Наколькі добра вы разумееце межы іншых людзей?
2. Ці ўмееце вы ветліва абараняць асабістыя межы?
3. Ці часта вы выходзіце за асабістыя межы?

## 8. Небясьпекі сацыяльнага асяродзьдзя

Камунікацыя дае шмат плюсаў, але можа быць і крыніцай праблемаў. Мы ўжо разабраліся зь небясьпекай сацыяльнага заражэння, але высокі ўзровень згуртаванасці можа прывесці і да таго, што мы будзем схільныя падпарадкоўвацца групе. Нашы продкі жылі ў маленькіх згуртаваных групах і варагавалі зь іншымі групамі, так адбываўся міжгрупавы адбор. Менавіта таму нашы найлепшыя якасці шчыльна звязаныя з горшымі. Так, альтруізм у людзей першапачаткова быў накіраваны толькі на чальцоў сваёй групы і разъвіваўся ў адзіным комплексе з варожасцю да чужынцаў.

Аксытациын выклікае добразычлівае стаўленыне да іншых людзей, дазваляе верыць словам канкрэтнага чалавека, аднак гэта стасуецца толькі ўнутрыгрупавых адносінаў. Адначасова акситациын стымулюе памяншэнье даверу да старонініх і ўзмацненіне культурных і расавых забабонаў.

Многія людзі гатовы ахвяраваць сваім інтарэсамі, то бок зьдзейсніць альтруістычны ўчынак дзеля сваіх. Пры гэтым яны часта зь ня меншай гатоўнасцю ідуць на ах-

вяры дзеля таго, каб нашкодзіць прадстаўнікам варожых груп. Ваенныя подзвігі і дзеяньні тэратрыстаў-самазабойцаў — тыповыя прыклады такіх паводзінаў. У чалавечых грамадствах альтруістычныя дзеяньні абодвух тыпаў, як правіла, высока цэнтруцца, лічацца «высокамаральнімі», «герайчнымі», «патрыятычнымі» і да т. п. На гэтым пабудаваная большая частка пропаганды.

У моцна згуртаванай групах ёсьць і іншыя мінусы. Калі вы не выконваеце правілы групы або пярэчыце прынятым большасцю рашэнням, то група можа гуртавацца супраць вас і перашкаджаць вам дамагацца асабістых мэтаў.

*Ведаеце, адкуль бярэцца страх публічнага выступу? Калі вы стаіце перад «зграй», вылучаючыся сярод астатніх, і мноства пар ва-чэй накіравана толькі на вас, ёсьць генэтычны страх «быць зведзеным» за думку ці ідэю, зь якой можа быць ня згодная большасць. 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 грамадzkія нормы: часта групавая салідарнасць толькі ўмацоўвае намер жыць насуперак астатнім грамадзству. Павышэнне даверу ўнутры такой групы зьнікае давер да навакольнага съвету. Многія сэкты і закрытыя супольнасці небясьпечныя для сваіх удзельнікаў.

### Статкавы інстынкт

Для захаваньня ўстойлівасці і аўтаноміі вельмі важна вытрымліваць сацыяльны ціск і ўмесьці супраціўляцца статкаваму інстынкту. Для нашага мозгу адрознівацца ад навакольных — гэта паводзінная памылка. Мозг заўжды дае нам зразумець, калі нашы дзеяньні ці меркаваны супярэчать навакольным, і мы пачуваемся вельмі некамфортна. А вось зъмена меркаваньня на агульнапрынятую прыносіць палягчэнне — але ня факт, што гэта правильна.



У працэсе эвалюцыі, калі вонкавыя ўмовы былі пастаяннымі, адхіленыне ад паводзінаў групы магло каштаваць жыццю: усе бягучы — і я бягу, усе выжывлі ці ўсе загінулі.

Таму ў стабільных умовах або систэмах меркаванье большасці можа быць слушным. Напрыклад, эмоцыі людзей не мянняюцца, таму антычныя кнігі да гэтага часу нам цікаўныя і ўтрымліваюць мноства карысных для нас ідэй. А вось калі асяродзьдзе новае ці хутказьменлівае, тут канфармізм будзе зусім не адаптыўны.

Асабліва ўразылівыя падлеткі. Падчас пераходнага перыяду яны заклапочаныя меркаваньнем аднагодкаў, вельмі адчувальныя да таго, як да іх ставяцца і што пра іх думають іншыя людзі, гостра рэагуюць на сацыяльныя ціск, плёткі. Камунікацыя для падлеткаў — гэта крыніца задавальненія і дафаміну, які падштурхоўвае іх да рызыкоўных паводзінаў. Важна разумець гэта, каб дапамагчы падлеткам прайсьці перыяд сталенія бяз стратай. Бо найлепшы час для фармаванья сацыяльных сувязяў — 18-25 гадоў.

«Эфект аднагодка» — калі за падлеткам наўзираюць яго сябры, у яго выдзяляеца больш дафаміну, чым пры тым жа дзеянні, калі ён знаходзіцца адзін. У дарослых гэты эфект зынікае. Таму падлеткі такія залежныя і адчувальныя да меркаванья аднагодкаў.

**Сацыяльны ціск.** Грамадства зацікаўленае ў захаваньні стабільнасці, таму заўсёды выкарыстоўвае мэханізмы ціску на тых, хто не падпрадкоўваеца агульнапрынятым нормам. Падобны кансэрватызм валодае і ахоўным эфектам, засыцерагаючы ад небяспечных новаўвядзеніняў. Падабаецца нам ці не, але сацыяльная ацэнка вельмі моцна ўплывае на нашы паводзіны. Мы імкнёмся заслужыць ухвалу і пазъбегнуць асуджэння. Многія людзі спрабуюць рабіць усё, каб навакольныя былі пра іх «доброй думкі», або скрachaюць зносіны, адмаўляюцца ад праектаў і новых справаў толькі праз тое, каб пазъбегнуць крытыкі або неўхваленія навакольных.

Важна памятаць: мы маєм права ставіць свае інтэрэсы вышэй за інтэрэсы іншых людзей (не кранаючы пры гэтым іх асабістыя межы), мы маєм права памыляцца і адчуваць самыя розныя пачуцьці, нават калі грамадская думка вызначае іх як «сацыяльна непрымальныя». Прыйнавайцесь сабе шчыра, калі вы ўзрушаныя або злуюцеся. Мы можам і нават абавязаныя мяніць сваё меркаванье, калі адкрыліся дадатковыя абставіны, і паважаць меркаванье большасці ці паважаных чальцоў грамадзства мы павінны

не таму, што яны паважаныя ці іх большасці, а з аб'ектыўных аргумэнтаў.

### Таксічныя людзі

Чым больш людзей лезе ў ваша жыцьцё, тым хутчэй яно дае расколіну: сапрауды, у сьвеце ёсьць вялікая колькасць людзей, якія імкнуцца, съядома ці неўсвядомлена, парушаць межы навакольных, маніпуляюць эмоцыямі, палохаць або зыневажаць. Для абароны — перахапляйце кантроль у размове, мяніцце тэму, гаварыце пра суразмоўцу, а не пра сябе. Можна выкарыстаць вядомы аргумэнт прафэсара Праабражэнскага: «Проста не хачу». Не пускайцесь ў тлумачэнні — маніпулятары прымаюць гэта за праяву слабасці. Дасьледаваньні паказалі, што калі ўкараниць у каманду аднаго чалавека зь неканструктыўнымі паводзінамі, то яе эфектыўнасць упадзе на 30-40 %. Таму важная ня толькі наяўнасць моцных удзельнікаў, але й адсутнасць слабых. Сярод людзей, з 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 — максімальная скараціць і фармалізаваць.

**Крытыка.** Многія людзі вельмі гостра ўспрымаюць крытыку, але гэта неад'емная частка нашага жыцьця. Бывае дэструктуртыўная крытыка, накіраваная супраць нас асабіста і звычайна эмачыйна афарбаваная, яна абясцэнівае нас, факусуеца толькі на нэгатыўных аспектах, не дае шанцу выправіць. Але крытыка можа быць і канструктыўнай, па сутнасці — звычайнай зваротнай сувязю. Часцей за ўсё яна скіраваная на вырашэнне праблемы, а ня супраць вас, нясе пазітыўныя зарад, дае магчымасць выправіць, падбадзёрвае і натхніе на вырашэнне праблемы.

Калі крытыка дэструктуртыўная, то не ўзмацняйце праблему, абараняючыся ці крытыкуючы апанента. Бо крытыка вакаць вас могуць і не за справу, а толькі спрабуючы зацвердзіцца за ваш кошт. Вы можаце перапыніць размову, падкрэсліць нязгоду ці сказаць, што ў вольны час падумаеце над пачутым. А калі вам камфорктней — можаце і прайгнараваць сказанае. Калі вы сапрауды памыліліся, то прызнайце віну і выбачыцесь. Падзякуюцьце

за заўвагу і падрабязна распытайце чалавека. Так ці інакш, вы маеце права на памылку: не памыляеца толькі той, хто нічога ня робіць. А ўменьне сумленна прызнаець свае памылкі і выправіць іх — гэта рыса сапраўды ўпэўненага ў сябе чалавека.



**Сярод людзей, зь якімі вы маеце зноўсіны, адзначце тых, камунікаваньне зь якімі робіць вас шчасльвей і натхніе, і тых, хто толькі выцягвае вашу энэргію. Заплянуйце пэўныя крокі, каб павялічыць час камунікаваньня зь першымі, а з другімі — максімальнае скараціць і фармалізаваць.**

**Фэномэн падпарафакаваньня.** Навукоўцы лічаць, што схільнасць да падпарафакаваньня сфармавалася ў працэсе эвалюцыі і закладзена ў нас генэтычна, бо выжывалі найбольш зладжаныя групы, якія падпарафакуюцца сваім лідэрам. Наогул падпарафакаваньне аўтарытэту, няхай гэта будзе старэйшыя па ўзроўніце людзі, бацькі, прадстаўнікі ўлады ці рэлігіі, лічыцца дабрадзейнасцю і выхоўваецца з самага дзяцінства ў пераважнай большасці культур. Апроч эвалюцыйнай схільнасці, мы праходзім велізарную школу падпарафакаваньня ў дзіцячым садку, школе, войску. Усе гэтыя структуры, так ці інакш, прымушаюць душыць свае жаданні і імпульсы, абясцэнваюць уласную думку і ініцыятыву. Магчыма, ніхто спэцыяльна такой мэты ня ставіць, але ў сукупнасці ўсе выхаваўчыя сродкі моцна душаць волю чалавека. У выніку многія дарослыя людзі аўтаматычна падпарафакуюцца любому, хто ўяўляеца ім аўтарытэтам.

Мы недаверліва ставімся да гэтага факту і лічым, што зможем запярэчыць злачыннаму загаду, але рэальнасць — кусаецца. Прыклад фашысцкай Нямеччыны паказвае, што ўсяго за некалькі гадоў можна без прамой прынуждзенія рэчы дзеля “агульнага добра”. Пры гэтым большасць сама бярэцца за працу, бо яны “нічога такога ня робяць, а толькі выконваюць загад”. У пасъляваенні гады шы-

роке дасъледаваньне фэномэну падпарафакаваньня пачаў псыхоляг Стэнлі Мілгрэм, які паказаў, што большасць людзей, падпарафакуючыся нават выдуманаму аўтарытэту, нанясуць іншаму чалавеку прямую шкоду, аж да съмяротнай.

Чым вышэйшая схільнасць згаджацца, tym вышэйшая рызыка злоўжываньня ўладай, карупцыі і скажэння рэальнасці. Лідэр, які звыкся дамагацца сяляпога падпарафакаваньня, неўзабаве губляе сувязь з рэальнасцю і, пазбавіўшыся зваротнай сувязі, пачынае рабіць усё больш памылак. Калі лідэр бярэ ўсю адказнасць і ініцыятыву на сябе, то яго падначаленыя, адпаведна, будуць паводзіць сябе безадказна і безыніцыятыўна.

**!** **Маўклівая згода большасці зъяўляеца** тым грунтам, дзе гінемагчымасць развязвіцца: прымушаючы і запалахваючы, не чакайце ад працаўнікоў паляпшэння, ідэяў і прарыўных рашэнняў.

Вядома, уменьне падпарафакуювацца і дакладна выконваць распарафажэнні вельмі важнае для эфектыўнай працы складаных систэм. Без лідэра і адзінаначальніка праца арганізацый і кампаній можа быць паралізаваная бясконцым абмеркаваннем і аналізам. Але падпарафакаваньне павінна быць не сяляпым, а ўсьвядомленым, а ў процівагу павінен быць раззвіты навык усьвядомленага непадпарафакаваньня.

Усьвядомлене непадпарафакаваньне — гэта ўменьне пярэчыць загаду, застаючыся ў рамках правілаў і ветлівасці. Так будучыя наўкоўцы павінны спазнаць крытычнае мысленіне, студэнты — уступіць у дыскусію з выкладчыкам, пілёты самалёта — умець аспрэчваць загады капітана.

Аналіз шэрагу авіякатастрофаў паказаў, што іх прычынай быў загад капітана, а другі пілот, які меў пярэчаныні, баяўся іх выразна выказаць і абараніць сваё меркаванье. Таму ў сучасных наўчальных програмах усіх чальцоў экіпажу вучаць выяўляць дастатковую настойлівасць, каб прыцягнуць эфектыўна вyrашаць узъніклыя праблемы.

Любы лідэр, калі ён сапраўды ўпэўнены ў сваіх сілах і хоча развязвіцца сваёй арганізацыі, зацікаўлены ў тым, каб мець перад сабой адекватную карціну сіверту і зваротную сувязь, каб яго падначаленыя ўмелі съядома

падыходзіць да выкананьня задач. Гэта можа зъберагчы ад сур'ёзных памылак.

У кнізе «Усьвядомлене непадпарадкаваньне» Айра Чэйлаф прыводзіць прыклад з новенькай медсястрой, якая атрымала загад увесыці прэпарат. Сястра ведала, што ён можа быць фатальны ў гэтym выпадку, і сказала пра тое лекару, на што атрымала адказ “ня ваша спраva, уводзьце”. Не ўступаючы ў прамы канфлікт, яна падрыхтавала кропельніцу і зъярнулася да лекара, каб ён асабістка адкрыў заціск на ёй, бо яна ня будзе гэтага рабіць праз магчымыя ўскладненныні. Гэтага было дастатковая, каб лекар прыслухаўся і зъмяніў сваё меркаваньне.

У паўсядзённым жыцці чалавек з уладай і аўтарытэтам можа прасіць ці патрабаваць, каб вы зрабілі нешта дрэннае, кіруючыся на ват добрымі намерамі. Спытайце сябе, ці мае гэты аўтарытэт дастатковую кампэтэнтнасць і ці легітымны ён? Выкананьне гэтага распараджэння прынясе карысць ці школду? Да ўсьвядомленага непадпарадкаваньня трэба падыходзіць творча: можна запытаць загад у пісьмовым выглядзе або прыводзіць меркаваньне іншых аўтарытэтатаў. Знаходзьце саюзнікаў і пачынайце пярэчыць як мага раней, да фармулёўкі канкрэтнага заданьня ці загаду. Прымамоючы рашэнне аб выкананьні, арыентуйцесь на вышэйшыя каштоўнасці, не дазваляйце ветлівасці ці субардынацыі прымусіць вас пагадзіцца. Удакладняйце загад, ацэнівайце яго бясъпеку, законнасць і практычнасць і прапануйце альтэрнатывыя магчымасці і сцэнары.



Прымамоючы рашэнне, не падпарадкоўвайцесь чужому аўтарытэту безумоўна. Пры гэтym заставайцесь 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 падпарадкаваньня ў нашым жыцці нашмат вышэйшы, чым здаецца.

Займаючыся выхаваньнем сваіх дзяцей, вучыце іх ня слухацца — і рабіць гэта канструктыўна. Замест таго, каб патрабаваць абсалютнага падпарадкаваньня, пытайцесь, чаму вы просіце іх гэта зрабіць, якія ёсьць іншыя спосабы зрабіць гэта, што здарыцца, калі гэта ня

будзе зроблена? Мадэлюйце сытуацыі або гульні, калі аўтарытэту падпарадкоўвацца катэгарычна нельга.

Асабістая адказнасць — гэта цяжкі груз, але адначасова і надзейны падмурак. У канчатковым выніку, ад съляпога падпарадкаваньня ў съвеце больш жахаў і съмерцяў, чым ад бунтаў. Вучыцца рабіць правільна, выхоўвайце пачуцьцё асабістай свабоды, і, як напісаў Антон Паўлавіч Чэхаў, «гэты малады чалавек выціскае зь сябе па кроплях раба і як ён, прачнушыся адной цудоўнай раніцай, адчувае, што ў яго жылах цячэ ўжо ня рабская кроў, а сапраўдная чалавечая».

## Пытаныні і заданыні

1. Ці атрымліваеце вы задавальненіне ад прыналежнасці да нейкай сацыяльнай групы?
2. Ці моцна на вас узьдзейнічае сацыяльны ціск вашага атачэння?
3. Ці цяжка вам супраціўляцца аўтарытэтам? Ці ўмееце вы съядома не падпарадкоўвацца?

## 9. Памяняйце асяродзьдзе

Як вы цяпер разумееце, асяродзьдзе праграмуе ўсё нашы паводзіны. Мозг увесы час аналізуе навакольнае асяродзьдзе, у якім галоўнае для яго — гэта сацыяльныя сыгналы ад іншых людзей. Іх каштоўнасці, эмоцыі, зъмест размоў, памкненіні і амбіцыі — усё гэта падсумоўваецца і ўплывае на нас. Нядзіўна, што шмат каго натхняюць менавіта іншыя людзі, няхай нават і віртуальныя. Таму для таго, каб умацаваць здароўе, важна зъмяніць сваё асяродзьдзе на здаровае. Памкненіні іншых людзей сумуюцца, накіроўваючы вас да дасягнення мэты. Калі вакол вас усе клапоцяцца пра здароўе — вы скапіюеце іх і неўзаметку для сябе пачняце прымамь больш здаровыя рашэнні.

Растлумачце і выпішице вашыя мэты і ка什тоўнасці, а таксама мэты і ка什тоўнасці ваших бліжэйшых сяброў. Выпішице імёны 5–7 бліжэйшых чалавек вакол вас. Куды яны вас цягнуць — уверх ці ўніз? Ці супадаюць вашия жаданы і пляны?

**Сацыяльная дыета.** Мы часта знаёмімся выпадкова. Але выпадкова цяжка выбудаваць добрую кар'еру і абзвесціці здаровым асяродзьдзем, таму прадпрымайце мэтанакіра-

ваныя 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 контактныя іх трэба скараціць.

Знайдзіце або стварыце супольнасцьі. Добры сябар — гэта добра, але знайсьці або стварыць супольнасць аднадумцаў яшчэ лепш. Асяродзьдзе блізкіх вам па мэтах і каштоўнасцях людзей — выдатная крыніца сацыяльнай ежы для вашага мозгу, найлепшая інфармацыйная і эмацыйная падтрымка для вас. Людзі, якія ўжо пераадолелі проблемы, якія турбуюць вас цяпер, — жывы доказ, што ўсёмагчыма ў гэтым жыцці, і гэта неймаверна натхняе. Калі мы маём вялікае кола зносінаў і ўважлівія да таго, што кажуць на-вакольныя нас людзі, то любая інфармацыйня можа стаць крыніцай натхненія і азарэння. Гэта называецца сэрэндыпнасць (інтуітыўная празорлівасць) — здольнасць 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 ўяўлення, і выкарыстоўваць гэта ў сваіх мэтах.

**Грамадзянскі актыўізм.** Кожны чалавек мае магчымасць займацца палітыкай і кіраваннем, упłyваючы на тое, што адбываецца вакол яго. Пачніце з вашага месца жыхарства ці працы, прымайце ўдзел у парадах, прафсаюзах, у розных грамадзянскіх актыўнасцях. Стварыце супольнасць, дзе вы зможаце культиваваць і прасоўваць свае каштоўнасці, — апроч іншага гэта прафіляктыка вывучанай бездапаможнасці.

*Дасъледаваны паказываюць, што дастаткова ўсяго 10% упэўненых людзей, каб зъмяніць меркаваныне грамадства.*

**Знайдзіце настаўніка.** Настаўнік, як правіла, — гэта добраахвотны дарадца ці настаўнік, які вядзе вас у розных сферах жыцця: трэнэр для спартоўца, дасьведчаны лекар для пачаткоўца, бізнэс-кансультант, асобасны коуч дапамагаюць у самаразвіцці. Добры настаўнік, а лепей некалькі, — гэта важны крок для развязвіцця. Настаўнік дзеліцца ведамі, сувязямі, досьведам, матывуе, можа падбадзёрыць і зьберагчы ад памылак. Гэта чалавек, якім вы захапляецесь і хочаце ў нечым быць да яго падобнымі. Знайдзіце

найлепшых у справе, у якой вы імкнёцца стаць майстрам, і станьце ў іх чаляднікам, знайдзіце тое, чым вы можаце быць для іх карысныя.

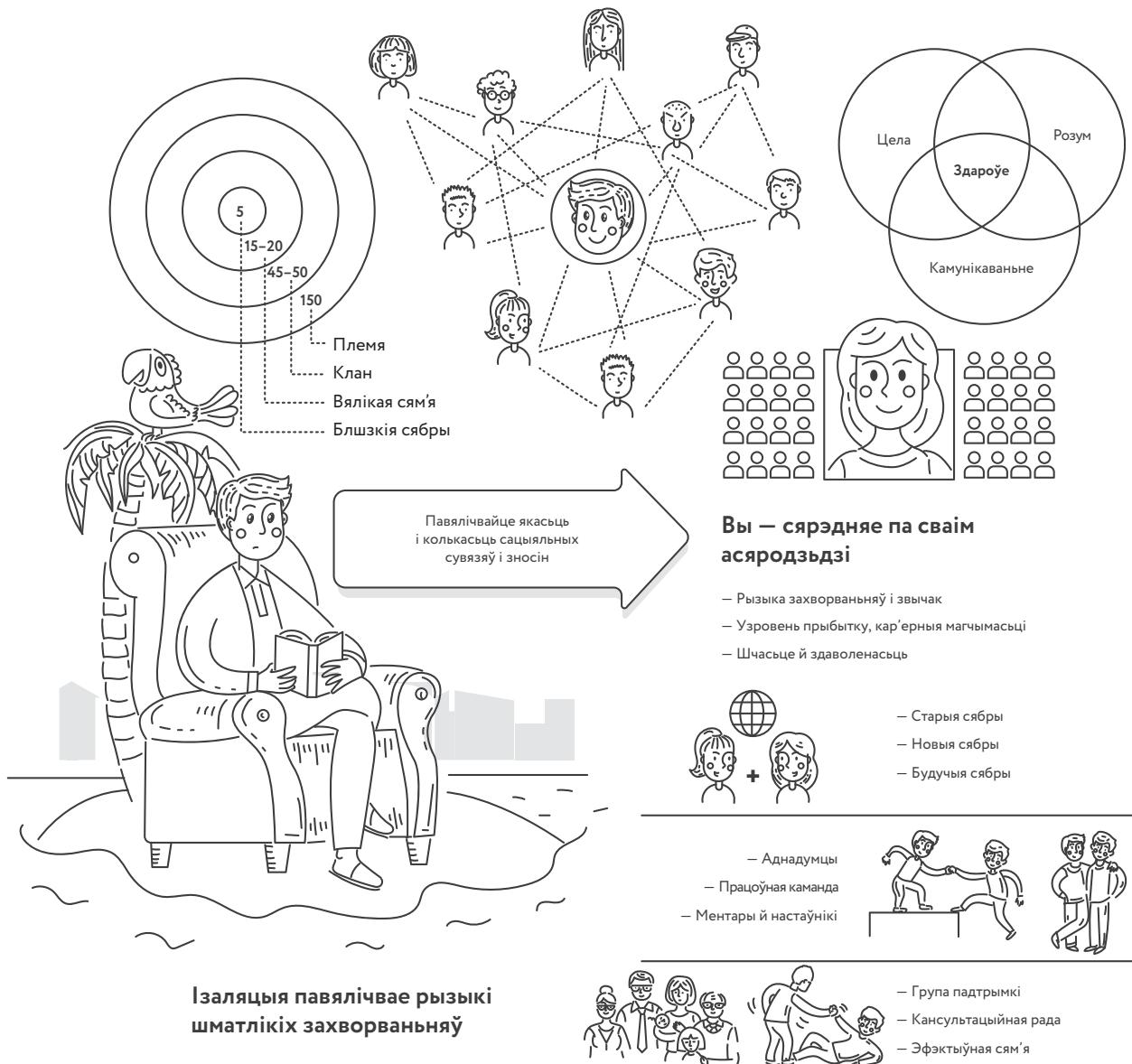


Быць настаўнікам і мець настаўніка — гэта важныя складнікі сацыяльнага атачэння.

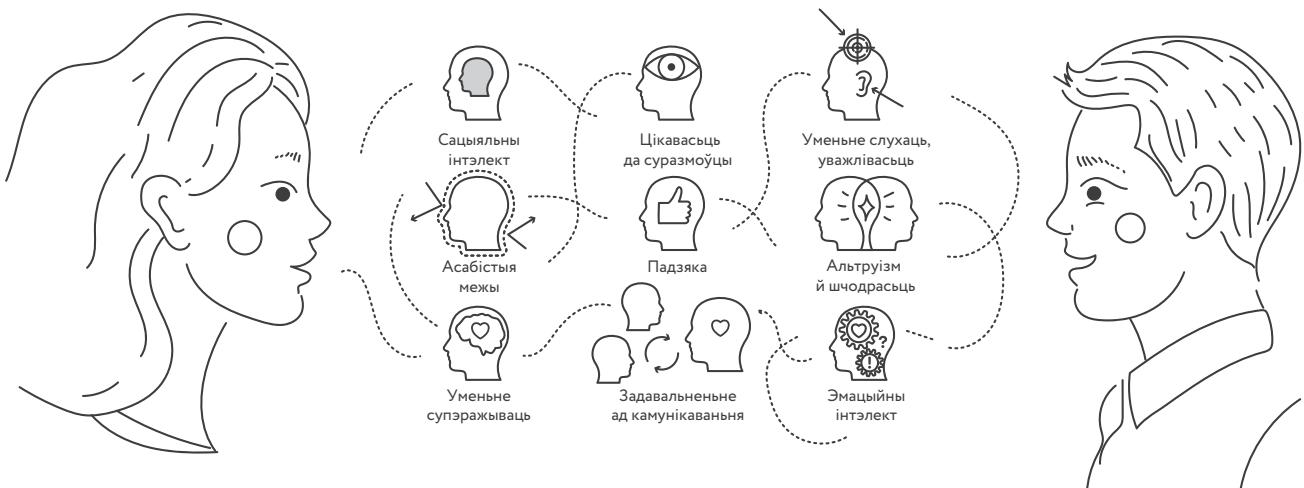
**Сацыяльны імунітэт.** Якому сацыяльнаму ўзьдзеянню вы можаце пасыпхова супрацьстаяць, а што ня ў сілах перамагчы? Прааналізуце ваша атачэнне. У каго з ваших блізкіх звычкі ці рысы, якіх вы хочаце павялічыць? У каго зь іх звычкі ці рысы, якія вы хочаце зменіць? Каго вы капіюце? Ад каго вы “заразіліся” сваімі звычкамі? Чый эмацыйнальны, інтэлектуальны ўплыў варта выключыць, паменшыць, павялічыць? Як вы ўплываеце на іншых? Які ў вас прынцып адбору атачэння? Якімі якасцямі вы б хадзілі, каб валодалі вашыя сябры і знаёмыя? Апішыце сваё “ідэальнае атачэнне”. Якіх сяброў і якога ўплыву вам бракуе?

### Пытаныні і заданыні

1. Знайдзіце себе аднадумцаў у ваших праекце.
2. Ці ёсьць у вас настаўнік, рэальны ці ўяўны?
3. Хто зь людзей натхняе вас?



### Ізоляцыя павялічвае рызыкі шматлікіх захворваньняў



# 11

## РАЗДЗЕЛ

# Шкоднае асяродзьдзе

## 1. Нашае асяродзьдзе і здароўе

Кожны месяц мы робім мільён удыхаў і выдыхаў, і якасць паветра вакол нас упłyвае на наша здароўе, стан разуму і цела. Стан паветра ў памяшканыні можа быць у 2-5 разоў горшы, чым звонку, прычым гэта ня толькі сучасная праблема: у старажытнасці людзі пакутавалі ад лішку дыму, абаваючы свае хаты агмнянямі без камінаў і паўнавартасных печаў. Актуальны чыннік — гэта шум, якога становіцца ўсё больш у нашых гарадах і які не змаўкае нават ноччу, а таксама лішак съяніла і цяпла. Упłyвае на наша здароўе і электрамагнітнае выпраменьванье. Навакольнае асяродзьдзе інтэнсіўна забруджваеца таксінамі: плястык, цяжкія металы, бісфенолы, антыбіётыкі і інш. Для падтрыманьня і ўмацаваньня здароўя нам важна ня толькі займацца сабой, але й мняцца навакольнае асяродзьдзе, зь якім мы так шчыльна злучаныя. Калі гены памяняць нельга, звычкі — цяжка, то асяродзьдзе — куды лягчэй.

Ня толькі мы ўпłyваеам на асяродзьдзе — асяродзьдзе ўпłyвае на нас. Уявіце сабе чалавека, які жыве ва ўласнай хаце ці малапавярховай забудове, далёка ад магістралі, з зручнымі для шпацыраў ці прабежак съцежкамі, дзе шмат дрэваў, чистае паветра, ціхія вуліцы і знаёмыя суседзі. У такім асяродзьдзі ўсё цешыць вashaе вока, разынявольвае, тут хочацца выходзіць на вуліцу і шпацыраваць, спыняцца для сяброўскіх гутарак, любавацца прыродай, займацца спортом на турніках — усё гэта аўтаматычна спрыяе здароўю.

Калі ж чалавек жыве ва ўмовах цясноцца сучаснага індустрыйльнага горада, то навакольнае асяродзьдзе, хутчэй за ўсё, узмацняе стрэс і шкодзіць здароўю: шматпавярховая забудова, вузкія тратуары, съмецьце на вулі-

цах, надпісы на съценах, шмат незнаёмцаў (і маргіналы сустракаюцца), шчыльны рух аўтамабіляў, адсутнасць паркаў і пешаходнай інфраструктуры, пастаянны шум, бруднае паветра, мала зеляніны, позірк упіраецца ў бэтонныя агароджы і парэпаную тынкоўку. У такім асяродзьдзі не ўзынікае ані найменшага жадання выходзіць на вуліцу, і чалавек праводзіць вольныя гадзіны на канапе побач з кампютарам і лядоўніем, бо гэта куды больш бяспечны і прыемны спосаб баўлення часу ў такой сітуацыі.



У розныя часы асяродзьдзе ўяўляла розныя пагрозы. У самым пачатку сваёй эвалюцыі чалавек пачаў актыўнае пераўтарэнне навакольнага асяродзьдзя ў сваіх інтарэсах, выкарыстоўваючы агонь, інструменты, аб'ядноўваючы намаганыні суплеменінкаў. Цясноцце ў старажытных гарадах і антысанітарыя спрыялі развеіць эпідэміяў і паразітарных інфекцыяў, і неабходнасць супрацьстаяць хваробам і выжываць прысьцёбвалі далейшае развеіць.

У апошнюю сотню гадоў людзі неймаверна хутка мняюць навакольнае асяродзьдзе, мы не пасыпляем адаптавацца, і гэтыя зъмененія ня йдуць на карысць нашаму здароўю. Мы пазбаўляемся шэрагу карысных чыннікаў навакольнага асяродзьдзя, такіх як сон-

ца, моцна ўзьдзейнічаюць шкодныя факты, напрыклад бруднае паветра. Для многіх таксінаў і съмецьця не існуе дзяржаўных ме- жаў — яны разъміркоўваюцца па ўсёй плянэце, назапашваюцца ў глебе, расылінах і жы- вёлах і трапляюць у наш арганізм. Паветра- ныя таксіны таксама разносяцца па ўсёй зямной кулі і ўзьдзейнічаюць 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 колькасці месцаў. Прааналізуце іх і падумайце, як яны ўплываюць на ваша здароўе. Магчыма, частку гэтых месцаў можна зъмяніць на больш здаровыя?

Аптымальныя ўмовы навакольнага асяродзь- дзя — гэта такое асяродзьдзе, у якім у нас вы- яўляеца аптымальная самаадчуваньне, мі- німальная рызыка захворваньня і высокая працягласць жыцьця. Вельмі часта сацы- яльныя (атачэнне), фізычныя (шум, съве- тло, тэмпература, выпраменяньне), хімі- чныя (паветра, вада, прадукты) і біялягіч- ныя (цвіль, паразіты) чыннікі злучаюцца і дзейнічаюць разам. Таму важна падтрымлі- ваць гігіену навакольнага асяродзьдзя. Вялі- кае значэнне мае мікраклімат у кватэры і хаце. Спалучэнне неспрыяльных аздобных матэрыйалаў, тэмпературы, вільготнасьці, ве- нтыляцыі можа прывесці да сындрому “хво- рага дому”, які разбурае здароўе сваіх на- сельнікаў і кароціць жыцьцё.

Многія людзі з'явітаўца да розных спо- сабаў “дэтаксікацыі”, але, па сутнасьці, самы надзейны спосаб паменшыць таксічную на- грузку — гэта зьнізіць трапленьне шкодных рэчываў у арганізм, то бок палепшиць ася- родзьдзе, 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 апты- мальных умоваў.

### Пытаныні і заданыні

1. Ацаніце бясьпеку навакольнага асяро- дзьдзя ў месцы, дзе вы жывяце.
2. Што з чыннікаў асяродзьдзя вакол вас падаецца самым небяспечным? Як гэта можна зъмяніць?
3. У якім месцы і асяродзьдзі вы б хацелі жыць? Апішыце ваш ідэальны дом, мястэч- ка, горад, краіну.



### 2. Бруднае паветра і здароўе

Многія людзі лічаць, што ім бракуе кіслороду ў памяшканьні або на вуліцы, хоць реальная прычына нядужаньня, як правіла, зусім іншая — забруджванье паветра або сындром гіпэрвэнтыляцыі (пачашчанае дыханье пры стрэсе, якое можа прывесці да гала- вакружэння).

**!** **Бруднае паветра — адзін з самых небяспечных шкоднасных чыннікаў навакольнага асяродзьдзя.**

*Сур'ёзнае навуковае вывучэнне шкоды бруднага паветра пачалося ў 1952 годзе, калі Лёндан накрыў смог ад спальваньня вугалю, што прывяло да тысячаў смерцяў. З таго часу чысьціні паветра стала рэгулявацца закана- даўчы, але да вырашэння проблемы нам далё- ка.*

Нягледзячы на забарону спальваньня ву- галю, праблема бруднага паветра становіцца ўсё больш актуальнай праз павелічэнне колькасці транспарту і працы заводаў. Больш за 90 % жыхароў плянеты сутыкаюцца з праблемай забруджванья паветра. Апроч вонкавага забруджванья існуе і ўнутране, калі ў жылых памяшканьнях паляць, гату- юць ежу, топяць печы з дрэннай вэнтыля- цыяй, паляць духмянкі і г. д.

### У 30 разоў танчэй за волас!

Мацней за ўсё на нас уплываюць дробныя часыціцы, якія ўтвараюцца пры згараньні паліва. Яны разносяцца са струмнямі паветра, доўгі час не асядаючы на зямлю. Узважаныя часыціцы ўяўляюць сабой складаную су- месь, якая можа патрапіць глыбока ў лёгкія, а празь іх — у кроў.

Вылучаюць дэзве яе асноўныя разнавіднасці:  $PM_{10}$  часціцы, дыямэтрам менш за  $10\text{ мкм}$ , і  $PM_{2,5}$  часціцы, дыямэтрам менш за  $2,5\text{ мкм}$ . Уявіце сабе волас, дык вось часціца  $PM_{10}$  у сем разоў меншая за яго дыямэтар, а  $PM_{2,5}$  — меншая ў 30 разоў. Чыстым лічыцца паветра са сярэднегадавым утрыманьнем часціц  $PM_{2,5}$  у паветры  $10\text{ мкг}/\text{м}^3$  і сярэднясустачным  $25\text{ мкг}/\text{м}^3$ .

Часціцы валодаюць рознымі па складзе кампанэнтамі: яны могуць утрымоўваць металы (Fe, Ni, Cu, Co, Cr), араматычныя гідракарбоны, эндатаксіны і да т. п. Таксама ў паветры можа быць шмат іншых забруджвальнікаў: бэнзапірэн, які ўтвараецца пры згаранні цвёрдага паліва, сажысты вуглярод, прыземны аzon, аксіды азоту, двухвокіс серы і інш. Як жартуюць жыхары мэгаполісаў, «ня толькі дыхаеш съвежым паветрам на вуліцы, але і насычаесь мікраэлемэнтамі».

Чым небяспечна? Бруднае паветра звязанае з 16% усіх съмерцяў, што практычна ў 15 разоў больш, чым гіне сёньня ва ўсім съвеце ад войнаў і іншых формаў гвалту. Бруднае паветра скарачае працягласць жыцця больш чым на год. Высокі ўзровень часціц  $PM_{2,5}$  адказны за 3% усіх сардэчна-сасудзістых съмерцяў і за 5% съмерцяў ад раку лёгкіх.



У самых забруджаных гарадах вырашэнне праблемы магло б павялічыць чаканую працягласць жыцця на 20 месяцаў.

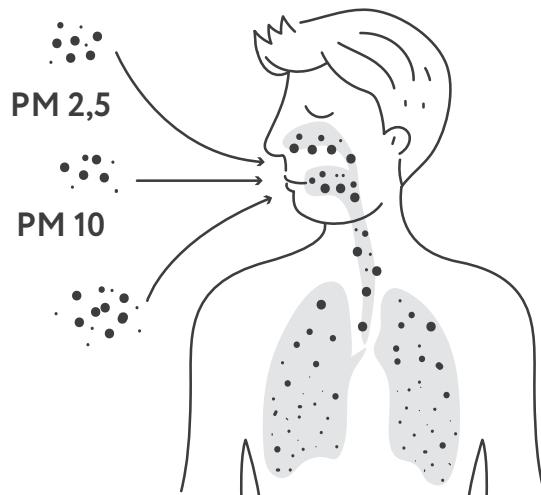
Бруднае паветра выклікае хуткія і павольныя зваротныя рэакцыі. Хуткая рэакцыя звязаная з раздражненнем рэцептараў лёгкіх, а павольны адказ — з павелічэннем ўзроўню хранічнага запалення і ўзроўню С-рэактыўнага бялку. Кожныя дадатковыя  $5\text{ мкг}/\text{м}^3$  часціц на 1,3% павялічваюць узровень С-рэактыўнага бялку. А запаленне, як мы ведаем, павялічвае рызыку шматлікіх захворванняў і паскарае старэнне, узмацняючы згусальнасць крыва, павялічваючы канцэнтрацыю фібринагену. Бруднае паветра звязанае з павелічэннем таўшчыні комплексу інтым-мэдыя (маркер прагрэсавання атэросклерозу) і павялічвае рызыку інсульту і інфаркту. Таксама забруджванье паветра павялічвае рызыку дыябету, прыводзіц да зыніжэння адчуvalнасці да інсуліну, пагаршае якасць сну, зыніжае функцыі нирак.

Небяспечным зьяўляецца і кароткачасовае забруджванье: пры рэзкім забруджванні паветра павялічваецца колькасць шпіталізацый з астмай, пнэуманіяй, абструктыўнай хваробай лёгкіх, сардэчнымі прыступамі. Чым бруднейшае паветра ў горадзе, тым больш небяспечна ў ім жыць.

Уплыў на мозг. Бруднае паветра пагаршае кагнітыўныя здольнасці і памяншае ўзровень шчасця, упłyвае на мозг, зъмяншае прадукцыюнасць, мяняе наша стаўленне да рызыкі, павялічвае агрэсію і, як вынік, злачыннасць. Запаленне ад бруднага паветра звязана з рызыкай дэпрэсіі і суіцу: павелічэнне забруджвання паветра на  $10\text{ мкг}/\text{м}^3$  на працягу трох дзён павышала рызыку самагубства на 2%. Пражыванье паблізу ажыўленых трасаў павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў.



Рызыка хваробы Альцгаймэра на 12% вышэйшая ў тых, хто жыве за 50 мэтраў ад дарогі, у параўнанні 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, ціжарныя, старыя, людзі з хранічнымі захворваннямі. Часціцы сажы могуць патрапіць нават у пляцэнту — так, забруджванье павялічвае рызыку заганаў разьвіцца, выклікае затрымку росту і зыніжэнне 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 %. Дасьледаваныні на жывёлах пацьвярджаюць, што пражыванье паблізу ажыўленых трасаў шкодзіць мозгу нашчадкаш яшчэ на ранніх стадыях раззвіцця, павялічваючы ўзровень нэўразапаленія.

### Пытаныні і заданыні

1. Як мяняецца ваша самаадчуванье 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?

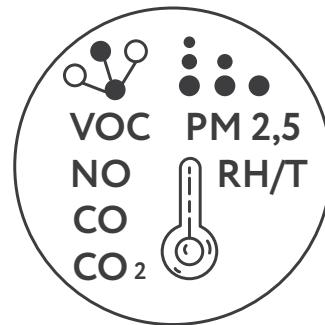
### 3. Барацьба з брудным паветрам

*Джэнтльман у 5 гадзінаў раніцы відавочваеца з бару і зъдзіўлена пытаеца: “Швайцар, што за дзіўны пах?” — “Гэта чыстае паветра, сэр”.*

Спадзявацца на свае органы пачуцьцяў для ацэнкі паветра не заўсёды добрая ідэя, бо мы прыстасоўваемся да любога асяродзьдзя і перастаём заўважаць працягла дзейсныя раздражнільнікі. Таму нам патрэбныя аб'ектыўныя спосабы вымярэнья якасці паветра.

Першае, з чаго трэба пачаць, гэта весці маніторынг якасці паветра. У гарадах, дзе шмат датчыкаў, можна скарыстацца мапамі, на якіх выводзяцца штохвілінныя паказынікі, і ўсталяваць іх на тэлефон. Калі ў вашым горадзе такій сыштэмы датчыкаў няма ці вы хочаце атрымаць высокую дакладнасць вымярэнняў, то можна набыць датчык якасці паветра для сябе — абавязкова з вымярэннем колькасці часыціц Р2,5. Многія датчыкі сінхронізуюцца 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 эфект — гэта значыць, чым больш узровень і даўжэй узьдзеяньне, тым горш. Калі мінімізацца ўзьдзеяньне бруднага паветра і дыхаць чистым паветрам дома, то арганізм паспявае выводзіць тое, што патрапіла на вуліцы. Трымайцеся далей ад дарог, асабліва буйных.



Кожны мэтар мае значэнне, бо з аддаленіем ад крыніцы забруджванье скарачаецца экспанентна, выхлапы разводзяцца чыстым паветрам. Гуляйце ці рабіце прагулкі не ў гадзіну пік і не адразу ж пасля яе заканчэння. Калі вы ідзяце з маленькімі дзецьмі, то паднімайце іх на рукі, каб трymаць вышэй за ўзровень выхлапных газаў. Ня стойце каля самай дарогі, калі чакаеце зялёнага сыгнала сівятафора. Памятайце, што важная ня проста адсутніць трасы або завода побач, але і кірунак ветру. Калі праз надвор’е, слабы вецер ці пажары ў горадзе паўстаў смog, па магчымасці выїжджайце за горад ці трymайце дома ўключаны фільтр ачысткі паветра (пра фільтры ніжэй) пры закрытых вонях.

Аптымізуйце маршруты для прагулак і прабежак, выбірайце аддаленія зялёныя вулічки, гэта можа зьнізіць узьдзеяньне бруднага паветра на 50-60 %.



Будзе выдатна, калі навігатары навучацца пракладаць ня толькі самы хуткі, але й самы “зялёны” маршрут.

Гэтае правіла тычыцца і кіроўцаў, бо доўгая дарога за рулём і заторы павялічваюць рызыку ўдыханья бруднага паветра. Не прыціскайце нос свайго аўтамабіля да выхлапной трубы машины, якая стаіць наперадзе. У заторы лепш закрыць вокны і адключыць вэнтыляцыю салёна, гэта дазволіць зменішыць забруджванье ад суседніх машын. Па магчымасці, менш карыстайцеся аўтамабілем у гадзіну пік. У некаторых машынах, напрыклад у Tesla, усталяваныя вельмі якасныя фільтры салёна, звязртайце на гэта ўвагу пры выборы і абслугоўванні аўто.

**Маскі.** Звычайнія маскі, якія няшчыльна прылягаюць да твару, маюць вельмі слабую эфектыўнасць, затрымліваючы толькі

20% дробных часыціц. Выбірайце спэцыяльныя маскі з маркіроўкай N95 або N99 (затрымліваюць 95 і 99% часыціц 2.5). Улічвайце памер, зручнасць, шчыльнасць прылягання, працягласць выкарыстання маскі, эфектыўнасць і тэрмін службы фільтраў. Звычайна такія маскі маюць працягласць выкарыстання ня больш за 40 гадзінаў. Маркіроўка С абазначае вугальны фільтр, які затрымлівае азон або аксід серы, маркіроўка V – наяўнасць клапана для вывядзення лішку вільготнасці, Р – здольнасць фільтраваць і арганічныя забруджванні.

Зніжэньне ўздзеяння забруджанага паветра працуе. Так, зьніжэньне канцэнтрацыі PM<sub>2,5</sub> за ўсё на 2,5 мкг/м<sup>3</sup> прыводзіла да зьніжэньня сымяротнасці ад усіх прычынаў на 3,5%. Шматразова апісаны выпадкі, калі спыненьне работы заводаў праз забастоўкі прыводзіла да зьніжэньня захваральнасці ў навакольных населеных пунктах у некалькі разоў: зьніжалася частата астмы, бранхіту, кашлю, кан'юктывіту.

Уступайце ў шэрагі грамадзянскіх актыўістаў, патрабуйце ад мясцовых уладаў пераносу шкоднай прамысловасці або ўстаноўкі ачышчальных збудаваніяў, стварэння пешаходных вуліц, абмежаваныні руху асабістых аўтамабіляў, развязцца грамадскага транспарту, пераходу на электрамабілі, барацьбы са спальваннем паліва, ляснымі пажарамі.

*Вядзенне здаровага ладу жыцця, у прыватнасці здаровае харчаваныне, дапамагае зъмянчыць ўздзеянне бруднага паветра, бо шэраг прадуктаў валодае супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі.*

Часам людзі лічаць, што яны могуць «прывінкунуць» да бруднага паветра, як у анекдоце: «Ды як вы можаце дыхаць такім паветрам? – А мы не зацягваемся!». Але гэта небяспечная памылка. Нават калі вы ня бачыце забруджвання, гэта ня значыць, што яно ня шкодзіц вам.

## У жылым памяшканьні

Дома мы праводзім шмат часу, таму важна забяспечыць там аптымальную якасць паветра – і гэта вам па сілах. Бо лёгкія могуць паспяўваць чысьціцца, пакуль вы сьпіце і адпачываце ад гарадзкога паветра. Прытока вентыляцыі з функцыяй ачысткі дапамагае забяспечыць паўнавартасную ачыст-

ку і зъмену паветра. Калі вы выкарыстоўваце кандыцыянэр, то яго трэба рэгуляруна чысьціць і мяняць фільтры, інакш на іх могуць запасіцца бактэрыі і цвіль, якія затым разносяцца па пакоі. Рэгулярна запускайце рэжым вэнтыляцыі, каб не размнажалася цвіль.

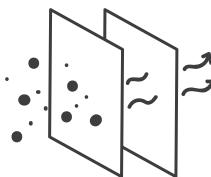


Заўсёды гатуйце ежу пры ўключанай выцяжцы, пазъбягайце заўшне паліць сьвечкі ці араматычныя палачкі, не карыстайтесь аэразолямі і араматызатарамі.

Сачыце за тэхнічным станам награвальнікаў вады на газе, газавымі плітамі, абагравальнікамі і ўсімі прыборамі, дзе спальваецца паліў. Абмяжоўвайце колькасць сынтэтычных мыіных сродкаў, лепш выкарыстоўваць ачыстку парай. Часцей выносьце съмечыце, трymайце бытавую хімію ў старнна закаркаваных ёмістасцях далей ад дзяцей.



Мерайце якасць паветра



Усталойце фільтры



Выкарыстоўвайце маскі пры патрэбе



Пазъбягайце забруджаных маршрутаў

**Усталойце НЕРА фільтр.** Гэтае простае і эфектыўнае рашэнне, бо менавіта НЕРА фільтр лепш за ўсё чысьціць паветра ад небяспечных PM 2.5 часыціц і зъмяншае іх канцэнтрацыю. Пры гэтым кантралюйце эфектыўнасць ачысткі датчыкам PM 2.5 (ён можа быць і ўбудаваны ў фільтр). Дасьледаваныні паказваюць, што выкарыстаныне тых фільтраў паляпшае якасць сну. Асабліва яны важныя для дзяцей і ціжарных. Чыстае паветра ўначы вельмі важнае, бо гэта дае магчымасць дыхальнымі шляхам ачысьціцца і хоць частковая кампэнсаваць дыханье брудным паветрам днём.

Зъвярніце ўвагу, што з цягам часу эфектыўнасць фільтраў зъмяншаецца, і іх важна мяніць. Калі вы жывяце ў прыватным доме, то вялікая колькасць дрэваў і кустоў могуць захопліваць часціцы і зьніжаць іх канцэнтрацыю ў паветры.

### Пытанні і заданні

1. Ацаніце якасць паветра дома і на вуліцы, выкарыстоўваючы грамадскія систэмы назірання або ўсталяваўшы ўласныя датчыкі. Таксама вы можаце далучыць праз інтэрнэт свой датчык да глябальнага анляйн-маніторынгу якасці паветра, каб зрабіць гэту інфармацыю доступнай для ўсіх.

2. Вывучыце карту вашага раёна: ці ёсьць побач прадпрыемствы? Вывучыце аб'ём выкідаў і ружу вятроў.

3. Пры неабходнасці купіце ачышчальнік паветра для вашай кватэры. Адзначце, як зъмянілася ваша самаадчуванье пры паляпшэнні якасці паветра.

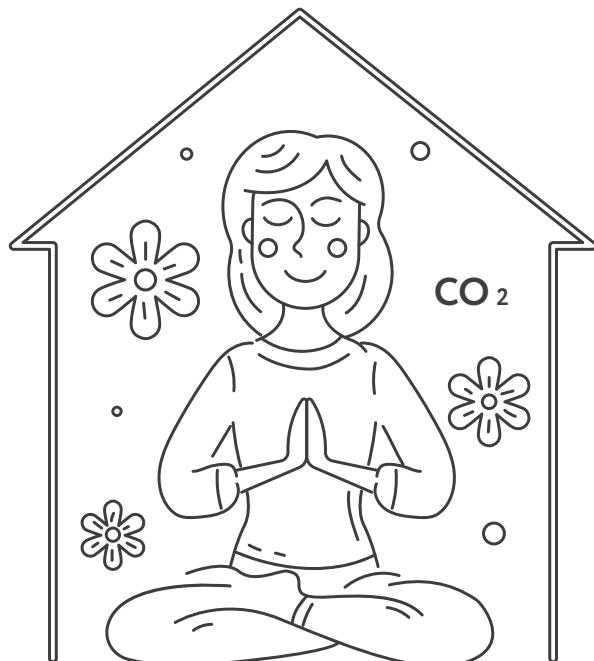
## 4. Вуглякіслы газ у памяшканьні

У офісах увесь час ідуць бітвы паміж тымі, каму душна, і тымі, хто баіцца скавышоў. Ёсьць людзі, якія асабліва гостра адчуваюць якасць паветра, а ёсьць тыя, хто баіцца сувежага паветра. Мы ўжо пагаварылі пра важнасць чыстага паветра на вуліцы, але вялікае значэнне мае паветра, якім вы дыхаеце дома і на працы. Паветра ў памяшканьні часта ў некалькі разоў бруднейшае, чым звонку. Калі мы заходзім з вуліцы ў памяшканьне, то можам адчуць съпёртасць паветра, але гэтае адчуванье хутка зьнікае — мы да яго звыкаем.

**!** Съпёртасць — гэта часта лішак вуглякіслага газу, які выдыхаюць людзі. Гэта нябачны, але шкодны ў высокіх канцэнтрацыях чыннык.

Сярэдняя канцэнтрацыя вуглякіслага газу ( $\text{CO}_2$ ) складае ў вонкавым паветры 0,035 %, ці 350 ppm. Але ў гарадах, дзе больш спальвання паліва, яго канцэнтрацыя можа дасягаць і 500 ppm. Галоўная крыніца вуглякіслага газу ўнутры памяшканьня — гэта мы самі. Кожны чалавек на кожным выдыху выдыхае паветра з падвышаным утриманнем вуглякіслага газу, які ўтварыўся ў выніку жыцця-дзеяниясці. Каб падтрымліваць узровень  $\text{CO}_2$

на нармальных 800 ppm на аднаго чалавека ў пакоі, патрабуецца вэнтыляцыя каля 34  $\text{m}^3/\text{гадзіну}$ ! Калі вокны і дзвіверы зашпунтаваныя, а вэнтыляцыя не працуе, то ўзровень  $\text{CO}_2$  хутка пачне зашкальваць.



Праблема вэнтыляцыі існуе: з аднаго боку, будаўнікі часта грэбуюць нормамі, робячы няўдалыя систэмы вэнтыляцыі, эфектыўнасць работы якіх ніхто не правярае. З цягам часу шахты могуць забівацца брудам, зашывацца — звонку гэта не прыкметна. Зьяўленыне плястыковых вокнаў яшчэ пагоршыла сітуацыю. Бо ў драўляных вокнах было шмат невялікіх шчылінай, якія забяспечвалі мікравэнтыляцыю, а цяпер гэтага няма. Часта мы закрываемся “наглуха” для цішыні або цяпла. Зьяўленыне ізоляцыйных матэрыялаў, ушчыльняльнікаў, пракладак для дзвіярэй і вокнаў дазваляе нам цалкам зашпунтаваць сябе ў хатах. А калі прытоку паветра няма, то і вэнтыляцыя перастае працаваць як мае быць.

Перадусім — вымяраем! Існуе вялікая колькасць датчыкаў, як аўтаномных, так і такіх, што сінхронізуюцца са смартфонамі. Хоць мы вымяраем узровень вуглякіслага газу, гэтая лічба кажа нам і аб якасці вэнтыляцыі ў цэлым. Чым менш узровень  $\text{CO}_2$ , тым лепш якасць паветра, уключаючы разнастайную колькасць выдыханых намі малекул і нарат бактэрыяў.  $\text{CO}_2$  выступае як газ-дэтэктар якасці паветра.

Ідэальныя ўзроўні CO<sub>2</sub> — да 450 ppm, пры-  
мальная да 600–800, стандартная норма да 1000,  
ад 1000 да 2500 — млявасцьць, зыніжэнне сама-  
адчуваньня, дрэнны сон і да т. п., вышэй за  
2500 ppm — пажадана пакінучць памяшканье.

Высокі ўзоровень  $\text{CO}_2$  упłyвае на тонус са-  
судаў галаўнога мозгу, зьніжае прадуктыў-  
насьць, уважлівасць і ініцыятывунасьць. Яго  
высокія ўзроўні непажадана ўздзеянічаюць  
на мозг і цела, павялічваецца кіслотнасьць  
плазмы крыві, зъмяняеца тонус сасудаў.  
Павялічваецца частата галаўных боляў, рэз-  
ка падае прадуктыўнасьць, пагаршаецца па-  
мяць і шматлікія паказынікі мысьленія,  
асабліва ў рашэнін складаных задач. Чым  
менш пакой, больш у ім людзей — тым вы-  
шэй узоровень  $\text{CO}_2$ .

Акрамя мозгу, растуць ризиکі для цела. Напрыклад, павялічаецца ўзровень запалення прац актывацыю NLRP3 інфламасомаў і павышэнне ўзроўню IL-1 $\beta$ , узмацняецца пульс спакою, павышаецца ризыка дэпрэсіі. Цікава, што гіперкарпнія і зыніжэнне pH плазмы стымулюе арэксінавыя нэўроны і ўзмацняе апэтыт! Ёсьць дасьледаваныні аб tym, што гіперкарпнія непасрэдна стымулюе рост тлушчавых клетак. Таксама пры працяглыя падвышаных узроўнях вуглякіслага газу вышэй ризыка саркапэніі, астэапарозу, хранічных хваробаў нырак. Высокія ўзроўні вуглякіслага газу 2,000 – 3,000 ppm узмацняюць кальцыфікацыю нырак і паскарааюць дэмінэралізацыю костак.

Асабліва небясьпечна гэта ўофісах, дзе ў адным памяшканьні можа адначасова знаходзіцца вялікая колькасць людзей. У школах узровень  $\text{CO}_2$  вышэйшы за 1000 ppm у некалькі разоў павялічваў захворванье на ВРЗ. Узмацняецца выдзяленыне вуглякіслага газу пры занятках спартам, а калі спартзялі не абсталіваная адэкватнай вэнтыляцыяй, гэта можа нэгатыўна паўплываць на здароўе спартоўцаў.

Чым больш людзей, тым інтэнсіўнейшая патрабуецца вэнтыляцыя для падтрыманьня нармальнай канцэнтрацыі вуглякіслага газу. Выбірайце памяшканьні зь вялікім аб'ёмам, каб вам заўсёды ставала, чым дыхаць. Прыкуплі жыльля пажадана лічыць ня толькі квадратныя мэтры, але і кубічныя. Гэх, я так люблю высокія столі! Памятайце, што кандыцыянэр забясьпечвае астуджэньне паветра, ганяючы адзін і той жа яго аб'ём, таму

без прытку съвежага паветра будзе назапашвацца вуглякіслы газ.

**Прыток і адток паветра.** Неабходна забясь-  
печыць як прыток паветра, так і яго адток.  
Пры адсутнасці аднаго ці іншага якасьць  
вэнтыляцыі падае. Эфэктыўнасць выцяжкі  
праверыць лёгка — запаліце запалку і пату-  
шыце, дым ад яе павінен уцягвацца ў адту-  
ліну. У ідэале сіла выцяжкі павінна быць та-  
кой, каб утрымліваць аркуш паперы.



Ветраные дома дапамагае хутка ачысьціць паветра, але пры закрытых воках і адсутнасці выцяжкі вуглякіслы газ за пару гадзінаў зноў назапасіцца да небясыпечных узроўняў.

На жаль, праста адкрыць вокны не заўсёды магчыма, бо гэта астуджае кватэру, упускае шум, праз адкрытыя вокны паступае паветра без папярэдняй ачысткі.

Па меры павелічэння эфекту ўнасьці прытоку паветра ў хаце важна зрабіць: прытокавыя клапаны пасіўныя, затым прытокавая прымусовая вэнтыляцыя з ачысткай паветра, прытокавая-выцяжная вэнтыляцыя з  $\text{CO}_2$ -датчыкам, якая падтрымлівае дакладны ўзровень  $\text{CO}_2$  у залежнасці ад колькасці людзей у памяшканьні і дазваляе эканоміць электрычнасць і цеплыню, калі ў пакоі нікога няма. Для эканоміі цяпла ёсьць адмысловыя систэмы рэкупэрацыі. Вядома, такія систэмы дарагія, палепшыць ситуацыю дапамагаюць і простыя пасіўныя прытокавыя клапаны і прачыстка вэнтыляцыйных шахт, усталёўка ў іх прымусовой выцяжкі. Зыніжэнне ўзроўню  $\text{CO}_2$  зьніжае колькасць лягутых арганічных злучэнняў, фармальдэгіду, колькасць бактэрый і грыбкоў у паветры.

## Пытаньні і заданьні

1. Вымерайце ўзровень вуглякілага газу дома ў дзённы і вячэрні час.
  2. Праверце працу выцяжных шахтаў у вас у хаце. Ці дастатковая ў іх цяга?
  3. Пры неабходнасці, усталюйце пасіўныя або актыўныя систэмы прытоку паветра.

## 5. Шум

Шум не раздражняе адно тады, калі ты ў ім удзельнічаеш — так кажуць, і гэта праў-

да. Сярод стрэсагенных чынънікаў для на-  
сельнікаў кватэр шум упэўнена займае адно-  
зь першых месцаў. Сваю кватэру, дзе я ця-  
пер пішу гэтыя радкі, я абраў, у тым ліку,  
па крытэрыі цішыні – верхні паверх, вугла-  
вая кватэра і вокны на трох бакі, стары цаг-  
ляны дом. Прымусіў мяне гэта зрабіць няў-  
далы папярэдні досьвед з шумнымі суседзя-  
мі.

*Выдатна разумею фразу гішпанскага пісь-  
меньніка Рамона Сэрна, што “ўключаны пы-  
ласос у суседа ўцягвае ўсе нашы думкі”.*

Чаму ж так цяжка прыстасавацца да шу-  
му? Бо мы рэагуем на яго вельмі хут-  
ка. Гук – гэта адна з крыніц інфармацыі  
аб навакольным съвеце. Нас атачаюць гу-  
кі, як прыемныя прыродныя: птушкі, хвалі,  
дождж, так і небясьпечныя: гук стoenага злод-  
зея або выбух пэтардаў. Асаблівасць у тым,  
што мы рэагуем на гукавыя раздражняльні-  
кі хутчэй, чым на візуальныя, 140–160 мілісэ-  
кунд супраць 180–200, таму цяжкай тармазіць  
сваё раздражненіе.

**!** Запуск стрэсавай рэакцыі на нязвыклы  
гук, які перавышае звычайны фон, –  
гэта старажытны эвалюцыйны мэханізм выживанья.

Да шумавога забруджванья, як і да съё-  
ртага паветра, можна звыкнуць і перастаць  
заўважаць, але вось псыхалягічнае прывы-  
канье не суправаджаецца фізычным.

Клясычны прыклад уплыву шуму – гэта гі-  
сторыя публічнай школы 98 у Мангэтэне, дзе  
шум ад чыгункі стаў перашкаджаць дзесяцам ву-  
чыцца. Пра гэта даведалася псыхоляг Арлін  
Бронзафт і вывучыла сітуацыю. Аказалася,  
што ў тым крыле школы, якое выходитзіць вон-  
кнамі на пуці, шум прывеў да адставанья  
у паспяховасці на 11 месяцаў у парунашыні  
з аднагодкамі ў ціхім крыле школы. Шум пера-  
шкаджаў чуць, адцягваў увагу, настаўнікі былі  
вымушаныя павышаць голас. Сіла ведаў вялі-  
кая – пасля апубліканыя вынікаў і грамадз-  
кай дыскусіі ўлады ўстанавілі спэцыяльныя гу-  
мовыя супрацьшумавыя пракладкі паміж шпа-  
ламі і рэйкамі каля школы. Шум зьнізіўся ўсяго  
на 8 дб, але гэтага было дастаткова, каб праз  
некалькі месяцаў адрозненіні ў паспяховасці  
зьніклі.

Самы небясьпечны хранічны стрэс – гэта  
той, якога мы не заўважаем: нязручнае крэс-  
ла прыводзіць да гіпадынаміі, сіні экран уве-

чары зьбівае біярытымы, начны шум мы ігна-  
руем, калі ён не замінае спаць. Гэта распаў-  
сюджаная і небясьпечная памылка: «Калі я  
не прачынаюся ад шуму, то ён не небясьпеч-  
ны». На жаль, гэта ня так. Падчас сну слы-  
хавая сістэма працягвае функцыянуваць, і  
фізыялягічныя рэакцыі не адаптуюцца на-  
ват праз месяцы і гады начнога шуму: гэта  
скокі пульсу, выкід адреналіну, парушэнне  
фазаў сну ды іншыя стрэсавыя рэакцыі. Вы  
можаце не высыпацца, бо ваш сон праз шум  
фрагмэнтуеца, і ў выніку мы маем карціну  
недасыпу пры нармальнай колькасці гадзі-  
наў сну.

Начны шум – гэта нябачная крыніца храні-  
чнага стрэсу, які назапашваеца. Ён выклікае  
эндатэліяльную дысфункцыю (паширальнасць  
артэрый), павялічвае аксідатыўны стрэс, па-  
гаршае імунітэт і павялічвае ціск. У шэрагу  
дасыледаваньняў паказана залежнасць часта-  
ты артэрияльнай гіпэртэнзіі ад ажыўленасці  
вуліцы, куды выходитзіць вокны спальні: калі на  
дарогу, рызыка значна вышэйшая. Яшчэ вышэй-  
шая рызыка ў тых, хто сьпіць з адкрытымі  
вокнамі, якія выходитзіць на дарогу.

Цішыня на вагу золата. Чым вышэйшая  
шчыльнасць насельніцтва і больш мэхані-  
змаў вакол нас, тым больш і шуму. У сучас-  
ным съвеце, калі шчыльнасць насельніцтва  
ўзрастаете, шчыльнасць забудовы расце,  
колькасць аўтамабіляў павялічваеца, зъяў-  
ляецца больш гукаўзнаўляльных прылад, шу-  
мных прыбораў і да т. п., колькасць шуму  
становіца неймаверна вялікая ў любы час  
содняў. Гэтая зъява атрымала назуву “шума-  
вое забруджванье” – па аналёгіі са съветлавым,  
цеплавым, інфармацыйным.

**!** Цішыня цяпер становіца рэсурсам,  
раскошай, за якую людзі готовыя пла-  
ціць вялікія гроши.

Больш за палову насельніцтва падвяргаю-  
ца рэгулярнаму ўзьдзяяньню шуму вышэй  
за 55 дэцыбелай (пры норме да 40). Асноў-  
ныя крыніцы шумавога забруджванья – гэ-  
та транспарт (аўтамабілі, матациклы, цягні-  
кі, самалёты), забуйляльныя мерапрыемствы  
і кавярні, шум ад суседзяў. Часта ўнутры рэ-  
старацыяў, ня кожучы ўжо пра клубы, гук  
мацнейшы за норму.

Чым гэта небясьпечна? Шум адмоўна дзеяні-  
чае на многія сістэмы, перш за ёсё на  
сардэчна-сасудзістую і нэрвовую. Сярод лю-

дзей, якія працуюць у шумных умовах, прыкметна вышэй працэкт псыхічных парушэнняў. Шум павышае артэрыяльны ціск, вядзе да пастаяннага павышанага ўзроўню гармону стрэсу картызолу, пагаршае якасць сну і можа прыводзіць да дримотнасці і няшчасных выпадкаў днём, бессані, атлусценьня, гіпэртэнзіі, дэпрэсіі, парушэння кагнітыўных здольнасцяў, павышае рызыку інфаркту міякарда (ужо пры ўзроўні вышэй за 50dB).

Акустычны стрэс можа назапашвацца. Калі ад шуму на працы можна аднавіцца дома, то шум з раніцы да ночы наносіць узмоцненую шкоду здароўю. Самы ўразлівы час — гэта моманты засынання і абуджэння. Шум падчас засынання падаўжае пэрыяд адыходу да сну, замінае яму. Мощнае раздражненне ад шуму звязанае яшчэ і з асаблівасцямі асобы пэўнага чалавека. Кагосці больш ятрыць шум суседзяў, кагосці — аўтамабіляў. Шум адымае вялікую колькасць псыхічных рэсурсаў, бо павялічвае ўзрушанасць і адцягвае, патрабуючы канцэнтрацыі ўвагі. Шум пагаршае прыняцьце рашэнняў і зъмяншае здольнасць супраціўляцца стрэсу.

Людзі з наяўнымі псыхалагічнымі проблемамі, дэпрэсіяй могуць больш гостра реагаваць на шум, чым астатнія.

*Пачынаючы з узроўнем 45 dB, кожныя дадатковыя 5dB павялічваюць акружнасць таліі на 2 мм. Дзеци, якія растуць у шуме, адстаюць ад аднагодкаў: кожныя 5dB шуму дадаюць яшчэ 2 месяцы да таго моманту, як дзіця пачне чытаць. Пастаяннае ўзьдзеянне інтэнсіўнага шуму (80 dB і больш) можа стаць прычынай гасцрыту і нават язвавай хваробы, бо могуць парушацца сакраторная і маторная функцыі страўніка.*

Адно з дасыледаванняў паказала, што жыхары вёскі, над якой пралятаюць самалёты, часцей звязвятаюцца да лекара, чым жыхары вёсак, разьмешчаных убаку ад авіямаршрутаў. Галоўнай крыніцай гарадзкога, то бок вонкавага шуму часцей за ўсё звязліеца аўтатранспарт — больш за 60% скаргаў на шум жыхароў усяго сьвету звязаныя менавіта з аўтамабілемі і грамадzkім транспартам.

Гукі ўплываюць на нас і больш тонкімі мэханізмамі, мяняючы наша ўспрыманье рэальнасці. Напрыклад, французская музыка ў краме павялічвае імавернасць таго, што вы купіце французскае віно. Гучная музыка

аслабляе ўспрыманье салодкага і салёнага, што можа правакаваць пераяданье. Таму важна есьці пад прыемную і нягучную музыку. Часцей слухайце любімую песні і мэлёдыі — гэта выдатная антыстрэсавая методыка.

### Пытанні і заданні

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 эфектыўная мера — гэта заканадаўчыя абмежаванні 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 прыбіральніем. Вы можаце выступіць за ціхую гадзіну ў вашым доме, прагаласаваць за выкарыстаньне шумапаглынальных пакрыццяў у месцах агульнага карыстання, забарону праслушоўвання гучнай музыкі і да т. п. Зялёныя зоны ў горадзе і павелічэнне колькасці электратранспорту памяншаюць колькасць шуму.

Змены ў рамках кватэры варта пачаць з вымярэння шуму і выяўлення яго асноўных крыніц. Замерайце ўзровень шуму ў асobных 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 жыльля: удалечыні ад буйной дарогі, з вокнамі ў двор, з мінімальнай колькасцю контактаў з суседнімі кватэрнамі.

Калі вы плянуеце рамонт, то загадзя вымярайце гукаізацію сьценаў і, калі ёсьць неабходнасць, плянуйце яе ўсталёўку. Ёсьць шмат розных падыходаў: вібрападвесная столь, спэцыяльная гукаізація

падлогі і съценаў, шумапаглынальныя дзъверы, шматкамэрныя шклопакеты, прыто-кавая вэнтыляцыя. Максімальная лічба, на якую здольныя паменшыць шум шматслáёвыя канструкцыі, — 15 дБ. Практычна гэта мяжа для дадатковай гукаізаляцыі існых съценаў і перакрыццяў. Памятайце пра неабходнасць гукаізаляцыі камунікацый (паветраводы і трубы, інжынернае абсталяванне), а таксама «слабых месцаў», такіх як разэткі і дзъверы. Купляйце бытавую тэхніку (лядоўню, кандыцыянэр) зь ніzkім узорунем шуму, ён пазначаны ў апісаныні прыбораў.

Калі мы вядзём гаворку пра памяшканье, важна ўлічваць і акустычны камфоркт, які па-рушаецца залішнім адлюстраваннем гуку, што значна павялічвае зашумленасць памяшканья. Пры гэтым староньня шумы змушаюць увесь час напружваць слых і падвышаць голас. Паляпшэнне акустычнага камфорту мяркую стварэнне гукаізынальных паверхняў: калі съцены і столы памяшканья зробленыя з цвёрдых матэрыялаў, якія добра адбіваюць гук (напрыклад, з гіпса-кардонных лістоў), то ў памяшканьні будзе назірацца падвышаная гулкасць. Стварэнне камфортнага асяродзьдзя вырашаецца з дапамогай выкарыстаныя ў інтэр'еры памяшканьяў дэкаратыўных акустычных панэляў. Сэнсу давівацца поўнай цішині няма, яна можа быць нават некамфортная для чалавека.



**Навушнікі і бяруши.** Бяруши — старажытнае вынаходства, ім некалькі тысячаў гадоў: яшчэ Адысэй заляпіў воскам вуши сваёй камандзе, каб яны не паддаліся песьням сырэнаў і не разబілі аб скалы карабель. Бяруши — гэта просты, танны і вельмі эфэк-

тыўны спосаб барацьбы з шумам. Цікава, але яны паляпшаюць сон нават у тых людзей, хто ўпэўнены, што гукі ім не замінаюць. Я сам даўно карыстаюся бярушамі і вельмі шаную іх ахоўнае дзеяньне на мой сон і нэрвы. Бяруши дапамагаюць адпачыць у транспарце, ноччу, калі ў вас маленькія дзецы або гучныя суседзі. Асабліва гэта актуальна для людзей, якія адчуваюць стомленасць ад шуму або маюць павышаную да яго адчувальнасць.

Ёсьць шмат відаў бярушаў: гумовыя, сіліконавыя, ваксовыя і да т. п. Я аддаю перавагу ваксовым, бо яны разъмякчаюцца і прымаюць форму слыхавога праходу, ня ціснуць на ягоныя съценкі, у адрозненіе ад паралёнавых. Для самых прасунутых ёсьць індывідуальныя бяруши, якія могуць вырабіць са зълепку вуха.

Яшчэ адным спосабам абароны вушэй, прыдатным для паўсядзённай працы, зъяўляюцца шумавыя фільтры, якія выбарча адсякаюць толькі гучныя гукі, пакідаючы спектар чалавечага голасу. Такімі бярушамі ці навушнікамі можна карыстацца на вуліцы, у метро ці ў самалёце, а таксама працуочы сярод шуму. Цяпер шмат навушнікаў з функцыяй шумапрыглушэння, якая счытвае гук звонку і памяншае яго, транслюючы ўнутр у супрацьфазе.

Выкарыстоўвайце белы і ружовы шум. Адна з карысных уласцівасцяў белага шуму — ствараць тло, якое маскіруе іншыя гукі. Бо найболей непрыемным для сну ці канцэнтрацыі ўвагі зъяўляеца ня сам гук, а рэзкая змена гукаўнога тла. Наадварот, шматлікія прыродныя гукі, такія як шолах ветру, шум хваліў ці дажджу, валодаюць карыснымі эфектамі. Белы гук рэкамэндуецца для палягчэння засынання дзяцей, для лепшай канцэнтрацыі, ён эфектыўны для людзей з тынітусам (звон у вушах), паляпшае якасць і глыбіню сну, дапамагае склейваць фрагменты сну.

Аднак белы шум высокай гучнасці можа быць шкодны для мозгу, асабліва для мозгу маленькіх дзяцей, таму варта выкарыстоўваць яго зь нізкай гучнасцю і не на настаяннай аснове.

Акрамя белага шуму, ёсьць і шэраг іншых, ад ружовага да карычневага. Калі белы шум мае роўную інтэнсіўнасць на ўсіх частотах, то спектральная шчыльнасць ружовага шуму памяншаецца з павелічэннем частаты, і ён таксама выдатна маскіруе гукі. Белы і

ружовы шумы выкарыстоўваюць уофісах, што дазваляе павысіць канцэнтрацыю і памяць, зьнізіць адцягвальнасць. Ружовы шум удасьледаваньнях 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 разнастайнія запісы шумоў ці гукаў природы.*

**Музыка і прадуктыўнасць.** Многім людзям музыка дапамагае сфакусавацца і больш прадуктыўна працаўваць. Універсальных рэкамэндацый тут ніяма, галоўнае — кіравацца асабістымі перавагамі і эксперыментаваць. У ідэале тып музыкі мусіць адпавядыць тыпу вашае працы. Музыка можа матывацца і паляпшацца агульны настрой. Многім дапамагаюць мэлёдыі для рэляксу, клясычная музыка і да т. п.

**Насалоджвайцеся цішынёй.** Цішыня мае тэррапеўтычнае значэнне і зьяўляецца рэсурсам: практыка маўчання і захавання 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 манаҳаў картэзіянцаў, якія шырока выкарыстоўвалі практыку маўчання. Зънятыы пра іх жыцьцё фільм так і называўся — “Вялікае бязмоўе”.*

Практыка маўчання ўключае як адмову ад маўлення, так і адсутнасць шумнага асяродзьдзя, а таксама — “цишыню розуму”. Цяпер шматлікія з нас пачуваюцца ў цішыні некамфортна і імкнуща заглушыць яе разыё ці тэлевізарам, у гутарцы зь іншымі мы пазъбягаем паўзаў, запаўняючы іх пустой балбатнёй.



**Устрыманасць ад пустых размоваў, ныцьця, крытыкі, скаргаў, парадаў — усё гэта трэніруе ўвагу і робіць маўленне мацнейшым і выразнейшым.**

Дасьледаваньні пацвярджаюць, што дзіве гадзіны поўнай цішыні могуць стымуляваць нэўрагенэз у гіпакампе і палепшыць кагнітыўную здольнасці. Пэрыядычна рабіце «ціхі час» уофісе — устрыманье ад размоваў і перапіскі — гэта дапаможа павышаць прадуктыўнасць. Дадайце ў свой дзень моманты цішыні між працай і сустрэчамі, бо, як слушна заўважыў Барыс Пастанак, “цишыня — ты найлепшае з таго, што я чую”.

## Пытаньні і заданьні

1. Ці адчуваеце вы ўзьдзеяньне акустычнага стрэсу?

2. Паэкспрымэнтуйце зь бярушамі. Як цішыня ўплывае на вашу працоўную прадуктыўнасць, на якасць сну?

3. Падумайце, як можна аптымізаваць вішае жыльё для зыніжэння ўзроўню шумавога забруджвання з вонкавых і ўнутраных крыніцаў?

## 7. Хворы дом — хворыя жыхары

*Калі мы разглядаем старадаўнія карціны вікторыянскай эпохі, то ўвагу, апроч іншага, прыцягвае яркі зялёны колер сьценаў і ярка-зялёнае адзенне. Сама каралева Вікторыя любіла смарагдава-зялёныя сукенкі, чым задала моду сярод сваіх падначаленых. Гэтая фарба адцення «парыская зеляніна» ў сваёй аснове ўтрымлівала мыш'як, і ёю фарбавалі сьцены, тканины, цацкі. Такія «зялёныя» дамы падрывалі здароўе сваіх жыхароў і выклікалі цяжкія атручэнні, у тым ліку і са съмяротным зыходам. Толькі праз сто гадоў выкарыстаньня гэтага фарбавальніка яго шкоду ўсвядомілі ў поўнай меры і замянілі бясъпечнымі аналягамі.*

Сучасныя рэаліі такія, што больш за 90% свайго часу чалавек праводзіць у памяшканыні. Гэтаму спрыяюць узмацненне урбанізацыі, ушчыльненне гарадоў і пагаршэнне гарадзкога асяродзьдзя. На жаль, гарады часта робяцца ўсё больш небяспечнымі для фізычнага, псыхалагічнага і сацыяльнага здароўя, таму дом становіцца крэпасцю, сковішчам і месцам адпачынку. З павелічэннем колькасці людзей, якія працуяць дыстанцыённа, дом становіцца офісам, спартзалляй, канцэртнай залай, студыяй, рэстарацыяй і гэта далей. Развіццё інтэрнэт-тэхналёгіяў імкліва скарачае неабходнасць 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 перасэнсаваць бяспеку сваёй хаты. Бо здароўе гаспадароў залежыць ад здароўя іх дома!

**Сындром хворага будынка.** Ужо больш за сто гадоў існуе тэрмін «сіндром хворага будынка» — калі выяўляецца прамая прычынна-выніковая сувязь паміж станам

здароўя і пражываньнем у канкрэтным памяшканыні. Шэраг дасыльданьняў 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 узьнікаюць пры знаходжаныні ў памяшканьях, дзе парамэтры асяродзьдзя не перавышаюць агульнапрынятых гранічна дапушчальных канцэнтрацыяў. Найбольш імавернай прычынай гэтага зъяўляецца эфект узаемнага патэнцыявання дзеяньня дзясяткаў розных рэчываў у паветры памяшканьяў.

Усе нэгатыўныя чыннікі можна падзяліць на дзіве группы:

1. **Нездаровы мікраклімат.** Гэта адмоўна дзейсныя нэгатыўныя фактары мікраклімату: вільготнасць, тэмпература, святло і інш. Іх лішак ці недахоп у пэўных умовах можа нэгатыўна адбівацца на здароўе. Асобна варта разгледзець мікраклімат дома, яго ўборку, вэнтыляцыю і наяўнасць шкодных злучэнняў. Усе гэтыя чыннікі могуць узаемадзейнічаць паміж сабой.

2. **Прамыя пашкоджвальныя чыннікі.** З магчымых пашкоджвальных чыннікаў можна назваць лішак вуглякіслага газу, электрасмог (інтэнсіўнае электрамагнітнае выпраменяvanье), алергенныя чыннікі: зароднікі цвілі, фэкаліі хатніх кляшчоў, сынтэтычныя раздражняльнікі (дробныя часціцы пластыку і інш.), хімічныя рэчывы (часцей за ўсё фенол і фармальдэгід) і мноства іншых. Сам будынак, мебля, абслугоўвальныя систэмы выдзяляюць небяспечныя для здароўя рэчывы.

*Аналіз паказвае, што ў паветры жылых памяшканьяў і офісаў можа адначасова прысутнічаць больш за сотню хімічных злучэнняў, якія часта ў некалькі разоў перавышаюць гранічна дапушчальная канцэнтрацыю. Сярод іх — часціцы волава, кадмію, ртуці, медзі, цынку, фенолу, фармальдэгіду, таксічныя выпарэнія ад мыйных і чысьцільных сродкаў і інш.*

У памяшканьях паветра бруднейшае, чым на вуліцы, канцэнтрацыя ўнутры можа быць у сотні разоў вышэй, чым на адкрытым паветры. Пыл, часціцы якога нябачныя для вока, практычна не асядае, увесе час вісіць у паветры і зъяўляецца адной з асноўных крыніц інфекцыяў: мікробы і бактэріі выпарыстоўваюць яе часціцы (памерам меней за 10 мкм) для перасоўвання і контакту.



Высокая вільготнасць у спалучэныні з кепскай вэнтыляцыяй павялічвае рызыку зъяўлення цвілі, удыханыя зароднікі, якія могуць быць шкоднымі для здароўя. Крыніцай забруджвання паветра ў памяшканыні можа стаць і занадта дбайная ўборка з выкарыстаннем вялікай колькасці сродкаў бытавой хіміі.

Праводзіць дома занадта вялікую колькасць часу — гэта ня вельмі ўдалая ідэя. У хаце мы менш рухаемся, у нас узьнікае дэфіцыт сонечнага святла, зьбядненае візуальнае асяродзьдзе, мы больш ямо і схільныя больш ляжаць ды ізалявацца ад сацыяльных контактатаў. Ну і, зразумела, дамашнєе асяродзьдзе можа быць ня занадта карысным. Так indoor — гэта значыць унутрыдомавы — лад жыцця 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 жыцця, падтрымлівае псыхалягічны камфоркт, дае пачуцьцё бяспекі і адлюстроўвае вашы індывідуальныя перавагі.

Здаровы дом — гэта прытулак, схойня, месца, дзе мы можам адпачываць і аднаўляць свае сілы ў аптымальным для гэтага мікраатачэнні.

## Пытаныні і заданыні

- Ці лічыце вы свой дом бяспечным для здароўя?
- Як мняеца ваша самадчуваньне пры працяглым заходжаньні ў памяшканьнях?
- Колькі часу вы праводзіце дома? На вуліцы? У іншых памяшканьнях?

## 8. Пыл, кляшчы і цвіль

Варта страсянуць посцілку ў сонечнае надвор'е, як паветра напаўняеца незылічоны мі часыцікамі пылу — гэта тое, чым мы дыхаем у сябе дома. Пыл можа нашкодзіць нашай псыхіцы і ў выпадку, калі сваякі і госьцы няўхаваляльна ківаюць галавой пры выглядзе пласта пылу, і нашаму арганізму — калі мы яе ўдыхаем. Сапраўды, «пылінка» ня бачная, ды вылесьць вочы».

**!** Вылучаюць чатыры асноўныя крыніцы ўзынікнення пылу: жывёлы, людзі, разбурэннне матэрыялаў дома і прынесенныя з вуліцы часыціцы.

Вялікая колькасць пылу — гэта тыповая проблема памяшканьняў. Рэгулярная ўборка і нізкі ўзровень пылу важныя для здароўя дома і яго жыхароў. У звычайнай кватэры ў год утвараеца да 40 кілаграмаў пылу, прыкметная іх частка трапляе ў нашы лёгкія. Бо за содні мы ўдыхаем да 12 тысячай літраў паветра, а ў кожным літры можа быць да 500 пылавых часыціц.

Пылавыя часыціцы могуць быць аэрапергамі, сярод іх — пылавыя кляшчы ды іх фекаліі, грыбы і іх зароднікі, прадукты жыцьцяздзейнасці сабакаў, катоў, прусакоў, пылок расцілінаў і інші. Гэта можа пацоджваць сълізістую і павялічваць рызыкі алергічных захворваньняў.

Цвіль расце ў вільготным асяродзьдзі, таму сачыце, каб узровень вільготнасці ня быў занадта высокім. Важна правяраць і чысьціць асушальнікі і кандыцыянэры, інакш яны самі могуць стаць крыніцай бактэрыйяльнага і грыбковага забруджваньня. Чысьціць фільтры ў кандыцыянэры трэба мінімум раз на два месяцы і не забываць прыбіраць пыл з самога прыбора. Цвілёвасць памяшканьняў можа павялічваць узровень хранічнага запаленія.

Вялікае значэнне мае і ўплыў бактэрый. Напрыклад, пры залішній вільготнасці

ці павялічваеца канцэнтрацыя бактэрый *Streptomyces* і канцэнтрацыя выдзяляных ёю эндатаксінаў у паветры. Высокая канцэнтрацыя эндатаксінаў у паветры можа выклікаць раззвіццё недыху і рэўматычных захворваньняў. Абсалютная стэрыльнасць жытла там таксама не патрэбная: доза бактэрый мае U-падобны ўплыў на здароўе. Пры нізкіх і сяродніх узроўнях яна зынікае рызыку алергіі і недыху, а вось пры высокіх — павышае.

Адэкатная вэнтыляцыя зъмяншае канцэнтрацыю бактэрый і вірусаў у паветры. Гэта мінімізуе імавернасць узынікнення інфэкцыяў, павялічвае прадукцыянасць працы супрацоўнікаў офісаў і пасыпховасць дзяцей у школах. У дасьледаваньнях ультрафіялетавае абеззаражанае (кварцаванае) элемэнтаў ацяплення ўофісах прыводзіла да зыніжэння захворваньняў на ГРЗ.

**!** Абсалютная стэрыльнасць жытла нам таксама не патрэбна: доза бактэрый мае U-вобразнае ўплыў на здароўі. Пры нізкіх і сяродніх роўнях яна зынікае рызыку алергіі і астмы, а вось пры высокіх — павялічвае.

Не карміце кляшчоў. Галоўная крыніца пылу і ежы для кляшчоў — гэта адпадкі эпітэллю нашай скуры, які назапашваеца, у асноўным, у пасыцельнай бялізне. Таму трэба штотыдзень старанна яе праць пры тэмпературе  $60^{\circ}\text{C}$  і вышэй. Калі вы выкарыстоўваеце тэкстыльныя канапы, то не ляжыце на іх голым і ня сьпіце без прасыціны або замяне іх на скураныя. Абмяжуйце колькасць дзіцячых мяккіх цацак і рэгулярна іх мыйце.



За сваё жыцьцё пылавы клешч вырабляе фекаліяў у 2000 разоў больш, чым важыць сам, і менавіта яго адходы небяспечнейшыя за ўсё. Кляшчы аддаюць перавагу цеплыні, вільгаць і эпітэллю скуры, таму нашы пасыцелі аптымальныя для іх жыцьцяздзейнасці і размнажэння. Шмат іх можа быць у тапках і падушках.

## Цьвіль

Самі па себе цьвільныя грыбкі (любога кшталту: і бросяння на вадкасцях, і плесьня — пушысты налёт на прадуктах, рэчах і рэштках) не выклікаюць інфекцыяў — толькі ў людзей з сур'ёзным імунадэфіцитам. Але іх зароднікі і часціцы, як жывыя, так і мёртвыя, у высокіх канцэнтрацыях могуць выклікаць алергічныя рэакцыі і ўзмацняць запаленіне. Звычайна цьвіль аддае перавагу тэмпературы вышэй за 20 градусаў і вільготнасці вышэй за 50. Дрэнны паветраабмен і кандэнсат на съценах і мэблі (волкія і нявертаныя памяшканьні) павялічваюць рызыку зъяўлення цьвілі.

Цьвіль можа пасяліцца ў систэмах апалау, кандыцыянэрах, пасудамійных машынах, кветковых гаршках, ванных, ня кажучы ўжо пра гарышчы і гаражы. Пазъбягайце працяглага знаходжаньня ў такіх памяшканьнях, кантралюйце гідраізаляцыю, сачыце за съценамі, дахам і камунікацыямі: у іх не павінна быць працёкаў вады. Калі адна са съценаў дома адсырэла, ня стаўце ўсутыч да яе мэблю. Высушвайце ручнікі, вяхоткі, съмецьевыя вёдры і не дазваляйце ім стаяць мокрымі доўгі час. Дбайнае ацяпленне памяшканьня зімой і восенню памяншае рызыку цьвілі. Для апрацоўкі заражаных паверхняў выкарыстоўвайце спэцыяльныя супрацьплесньневыя сродкі, якія дазваляюць зьнішчаць яе на ўсёй глыбіні пранікнення ў матэрыял.

## Як змагацца за чысьціню

**Антыхіматычны дизайн.** Арганізуіце сваю кватэру так, каб у ёй назапашвалася менш пылу і яе было зручна прыбіраць. Пазбаўцеся ад дываноў і палавікоў або зьменшыце іх колькасць — гэта самыя галоўныя пылазборнікі. Шторы ня толькі зацямняюць кватэру, але й зьбіраюць шмат пылу. Зрэшты, цяпер ужо зъявіліся ў продажы запавесы, ачышчальныя ад пылу. Важна падтрымліваць вільготнасць у 50–60 % — гэта перашкаджае залішняму ўтварэнню і распаўсюджванью пылу: чым ніжэй вільготнасць, тым больш будзе пылу. Адзеньне захоўвайце ў закрытых шафах. Ідэальна захоўваць розныя статуэткі і кнігі ў шафах за шклом. Прыйзнаюся, што нават мне гэта не ўдалося арганізаваць. Памятайце, што трэба рэгулярна адсоўваць мэблю і прыбіраць пылавыя пасткі, часта гэта

месцы за батарэямі або на задній съценцы лядоўні.

**Здаровая прыборка.** Вільготная прыборка — важны складнік догляду за домам, ладзьце яе 1-2 разы на тыдзень. Звычайная вільготная прыборка выклікае прыкметнае скарачэнне мікрачасціц пылу, і толькі праз тры дні іх колькасць вяртаецца да ранейшага ўзроўню. Важна пазъбяганаць выкарыстання хімічных мыіных сродкаў, лепш за ўсё ўжываць ачышчэнне парай і бяспечнымі спосабамі, напрыклад вадой з содай.

*Устаноўлена, што ў хатніх гаспадыняў, якія рэгулярна прыбіралі дом з дапамогай хімічных мыіных сродкаў, на 40 % частцей сустракаўся недых, у параўнаньні з тымі, хто іх не выкарыстоўваў.*

Заўсёды праводзіце прыборку зьверху ўніз, каб пазъбегнуць разносу пылу. Старадаўняя традыцыя выносіць рэчы на сонечнае съяўло 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 кіячэнне.

Калі мы пачынаем перабіраць кнігі ці пыльныя рэчы, то канцэнтрацыя пылу драматычна павялічваецца і можа дасягаць 1000 мг на кубамэтар паветра пры норме 10 мг. Мэханічнае ачышчэнне цьвілі ў 33 разы павялічвае канцэнтрацыю зароднікаў у паветры.

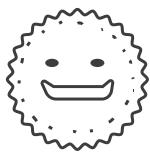


**Прыбірайцеся ў рэсыпіратары, дзяцей і ўвогуле сямейнікаў выпраўляйце на шпацыр на паўтары гадзіны, разнасьце жвайце вокны.**

Аптымальна выкарыстоўваць пыласосы з НЕРА-фільтрамі, распрацаваныя адмыслова для алергікаў. Калі ў вас ёсьць робат-пыласос, то можна запраграмаваць яго працу, калі вас няма дома і вокны адкрытыя. Так пыл, які ўздымаецца падчас прыборкі, не нашкодзіць вам. На жаль, большасць звычайных пыласосаў толькі дробняць часціцы пылу, а чым драбнейшыя часціцы, тым глыбей яны трапляюць у лёгкія і мацней шкодзяць здароўю.

Паветраводы сыштэмаў прымусовага апалау і кандыцыянаваныя паветра могуць быць кропніцай забруджвання ў хаце. Калі ў іх ёсьць цьвіль, скапленыне пылу і съмецца ці ў паветраводах пасяліліся паразіты, неабход-

на тэлефанаваць прафэсіяналам, каб усё вычысьціць.



Унікайце  
цвілі

**Выкарыстоўвайце фільтры.** Акрамя НЕРА-фільтраў, якія забяспечваюць высокаэфектунае затрыманье часцыці, ёсьць фотакаталітычныя, газаачышчальныя, электрастатычныя, ультрафіялетавыя і іншыя тыпы фільтраў. Некаторыя вытворцы камбінуюць розныя прынцыпы ачысткі ў адным прыборы. Эфектыўнасць працы фільтра трэба правяраць датчыкамі якасці паветра.

### Пытаныні і заданыні

1. Як часта і якім чынам вы ладзіце прыборку?
2. Падумайце, што можна зъмяніць у дызайне памяшканья, каб там назапашвалася менш пылу і кляшчоў.
3. Падчас прыборкі праверце цяжкадаступныя месцы за шафамі, батарэямі, тэхнікай.

### 9. Электрамагнітныя палі ды электрастатычная электрычнасць

У паветры лунае нешта нябачнае, што робіць шчасльвымі ўсіх людзей. Пазбавіўшыся гэтага, людзі адчуваюць моцную пакуту і губляюць сэнс жыцця. На жаль, гэта не флюіды любові, а Wi-Fi і іншыя хвалі. Электрамагнітнае выпраменяньне напаўняе нашае жыццё, але пытаныне яго ўзьдзеяньня на здароўе ўсё яшчэ вывучаецца.

**Электрасмог.** За апошні час у нашых кватэрах з'явілася мноства прыладаў, якія генэруюць электрамагнітныя палі. Паасобку кожны з прыбораў не небяспечны, але сумарны іх уплыў (тэлефон, драды, імбрык, лядоўня, мультымедыя, ноўтбук, ЗВЧ-печка і інш.) выклікае асыцярогі ў пляне ўплыву на здароўе. Электрасмог — гэта сукупнасць электрамагнітных палёў, разнастайных частотаў, якія ўзьдзейнічаюць на чалавека ў закрытых памяшканьях.

У сапраўдны момант большасць мэдыцынскіх супольнасцяў лічыць узьдзеяньне электрамагнітнага выпраменяньня бясъпечным. Ступень біялагічнага ўзьдзеяньня электрамагнітных палёў на арганізм чалавека залежыць ад частаты ваганьня, напружанасці і інтэнсіўнасці поля, а таксама працягласьці яго ўзьдзеяньня. Біялагічнае ўзьдзеяньне палёў розных дыяпазонаў неаднолькавае: паказаная шкода толькі вельмі высокіх яго значэнняў, таму жыць пад высакавольтнай лініяй перадач, вядома, небяспечна.

Ад выкарыстаныя тэлефона назіраецца лякальнае павелічэньне тэмпературы, але малаверагодна, што гэта павялічвае рызыку раку. Адзінкавыя дасьледаваныні кажуць аб парушэнні выпрацоўкі мэлятаніну і зыніжэнні якасці сну, але гэтыя дасьледаваныні на зіральныя і не адлюстроўваюць прычыннавынковай сувязі. Такім чынам, шкода ад электрамагнітнага выпраменяньня тэлефона вельмі малая.

Больш небяспечнае няправільнае выкарыстаныне тэлефона, напрыклад, падчас кіраваныя аўтамабілем, у тым ліку з выкарыстаныем гарнітуры. Гэта павялічвае рызыку дарожна-транспартных здарэньняў у 3-4 разы, але адбываецца праз страту ўвагі, а не праз электрамагнітнае выпраменяньне.

Тым ня менш, па меры павелічэння колькасці прыбораў і інтэнсіўнасці выпраменяньня (укараненыне больш магутных 5G сектак і да т. п.) важна захоўваць разумную засцярогу і прытрымлівацца папераджальнай палітыкі, абмяжоўваць па меры магчымасці залішнє ўзьдзеяньне электрамагнітных палёў.

### Арганізуйце правільна праводку ў доме

Гэта ня толькі крыху паменшыць інтэнсіўнасць поля, але й зыніць рызыку электратраўмы — хай усе разэткі будуць з зазямленнем. Сачыце, каб відэльцы шчыльна ўваходзілі ў разэткі, а прыборы былі спраўныя. Праводка ў сьцяне не павінна праходзіць каля галавы, калі вы сьпіце (або лінія мусіць быць абысточаная).



Ідэальным варыянтам з'яўляецца выкарыстаныне адмысловых выключальнікаў: калі ўсе прылады выключаны, то сетка ў пакой адключаецца.



**Абарона адлегласьцю.** Трымайце дыстанцыю: пры аддаленіі ад крыніцы электрычнага поля на падвойную адлегласьць напружанасьць поля зыніжаеца ў 4 разы. Пры аддаленіі на патройную адлегласьць велічыня поля зыніжаеца ў 9 разоў і г. д. Калі працуеце, не трымайце на стале шмат уключаных у сетку прыбораў. Адлегласьць у паўметра ад звычайнай праводкі напраўду эфектуўная.

Датчыкі электрамагнітнага поля каштоўнай нядорага, зь іх дапамогай вы можаце самастойна вывучыць абстаноўку ў вашай кватэры і рэальны ўплыў на яе прыбораў. Вымераць інтенсіўнасьць палёў можна з дапамогай *E-meter*.

Выключайце Wi-Fi на ноц, 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 зъмяншаюць і без таго вельмі нізкую рызыкі ад электрамагнітных палёў, гэта будзе карысна з іншых прычынаў: эканомія энэргіі, прыбіранье съятла ад індыкатараў тэхнікі ўначы і да т. п.

**Электрастатычная электрычнасьць.** Яна ўзынікае пры контакце нашага цела з рознымі паверхнямі: калі вы здымаете ваўняны шведар або расчесваеце валасы сынтэтычнай расчоскай, ваша цела «электрызуецца». Скапленыне электрастатычнай электрычнасьці павялічвае назапашванье пылу, а вось нормальная вільготнасьць спрыяе расьсейванню заляшняга зараду.

**Бытавыя значэнныні электрамагнітнага поля не паказалі значнага ўплыву на здароўе.**

У мінульым людзі ўвесь час контактувалі зь зямллёй. Але цяпер мы ізалием сябе штучнымі матэрыяламі, ад лінолеўму і лямінату да полівінілхларыдных вырабаў, што прыводзіць да назапашванья заляшняга электрастатычнага зараду. Гэта яшчэ адзін сур'ёзны аргумент на карысць клясычных натуральных матэрыялаў для будаўніцтва і рамонту. Існуюць адмысловыя антыстатычныя дабаў-

кі ў лякі і фарбы, якія расьсейваюць электрычнасьць і не зьбіраюць пыл. Можна зазямяць мэблю, трубы.

Шырокі выбор антыстатычных кілімкоў, якія падключаюцца да гнёздаў вузла заземлення, пры гэтым можна мантаваць любыя паверхні, толькі важна іх правільна зазямяць. Праўда, практична каштоўнасьць і наукоўская аргументаванасць гэтых падыходаў сумнеўныя.

Падчас сну мы не ляжым нерухома ўвесь час, а перыядычна рухаемся. Большасць сынтэтычных вырабаў лёгка электрызуюцца, насычаючыся электрастатычнымі зарадамі, пры гэтым яны іх слаба расьсейваюць. Гэта вядзе да назапашванья зараду на целе, што можа адмоўна ўплываць на наша самаадчуванье. Акрамя гэтага, зарады перыядычна разраджаюцца, што парушае наш сон. Выбрайце пасцельную бялізну з натуральнае тканіны, якая не назапашвае лішні зарад; таксама сітуацыю паляпшае хаджэнне басанож увечары і водныя працэдуры.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці шмат дратоў пад напругай і тэхнікі ля вашай галавы, калі вы сьпіце?
2. Праверце сваю праводку. Ці правільна падключаная і заземленая тэхніка?
3. Не насіце тэлефон у кішэні і карыстайтесь гарнітурай для доўгіх размоваў.

## 10. Вільготнасьць паветра

Просты ўплыў вільготнасьці. Чым менш вільготнасьць паветра, тым мацней выпарэннне са скуры й сылістых абалонак. Вільготнасьць паветра — важны складнік здравага і камфортнага мікраклімату. Камфортнай лічыцца вільготнасьць ад 40 % да 60 %, прычым для высокіх тэмператураў (больш за 30°) трэба імкнунца да вільготнасьці 30–50 %, пры тэмпературах менш за 20° С, наадварот, камфортнай будзе вільготнасьць 50–70 %. Пры больш высокай вільготнасьці мы лепей пераносім ніzkія тэмпературы, а пры ніzkай — горай.

### Негатыўны ўплыў падвышанай вільготнасьці

Вялікая канцэнтрацыя вільгаці не дазваляе целу чалавека падтрымліваць звычай-

ную тэмпэратуру — не працуе належным чынам мэханізм тэрмарэгуляцыі. Каб астудзіць сябе, чалавече цела выкарыстоўвае потаўдзяленыне. Пот, выпараючыся з паверхні скury, выводзіць лішнюю цеплыню. Але што, калі выпарацца няма куды? Тады арганізм пачынае працаўваць 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 значэнне гэта мае для людзей, якія пакутуюць ад атэрасклерозу, гіпэртаніі, разнастайных захворваньняў сардэчна-сасудзістай сістэмы, — яны мусіць быць асабліва асцярожныя ў сьпёку пры высокай вільготнасьці. Існуе магчымасць рэзкага загострання захворваньня і некантраліваних прыступаў.

Нэгатыўны ўплыў сухога паветра. Чым ніжэй тэмпэратура паветра, тым менш у ім утримліваецца вады. Таму вонкавае паветра, які награецца батарэямі, мае ніzkую адносную вільготнасьць. Зімой яе значэнне можа падаць да 20 %. А аптимальныя значэнні — 40–60 %. На наша здароўе вільготнасьць паветра акказвае прамы і непрамы ўплыў, давайце іх разъясняем.

Прамы ўплыў вільготнасьці. Чым менш вільготнасьць паветра, тым мацней выпарэнне са скury і слизістых абалонак. У нашым носе і горле ёсьць тонкі пласт слизі, які абараняе нас ад трапляння вірусаў, гэта слизь увесь час абнаўляецца і перашкаджае перасыханню. 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.*

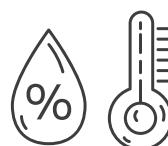
Перасыханне слизістай дае нам нязручнасць, таму мы кранаемся слизістай і тым самым пераносім вірус да «ўваходнае брамы».

І таму гэта павялічвае імавернасць інфіковання — і слизісты бар'ер слабы, і самі перанесылі вірус. Таксама сухасць павялічвае колькасць сымптомаў, звязаных з абцяжараным дыханнем, памяншае выпрацоўку слязы, павялічвае стомленасць вачэй. Калі вы шмат гаворыце, то ваш голас хутчэй стоміцца і будзе горш гучаць у сухім паветры. Таксама нізкая ці занадта высокая

вільготнасць упłyвае на тэрмарэгуляцыю і якасць сну.

Непрамы ўплыў вільготнасьці. Непрамы ўплыў вільготнасьці заключаецца ў tym, як яна ўпłyвае на цыркуляцыю ў паветры пылу і аэразоляў. Чым менш вільготнасць, tym больш пылу і алергенаў знаходзіцца ў паветры і tym даўжэй яны вісяць. Таму вільготнае паветра і чысьцейшае. У сухім паветры таксама запасіцца і больш электрастатычнай напругі. Вільготнасць упłyвае на выдзяленыне са съценаў і матэрываляў фармальдэгіду. У сухім паветры таксама даўжэй лётаюць аэразолі са зьмешчанымі ў іх вірусамі і бактэрыямі. Стабільнасць вірусу мінімальная пры 50 % вільготнасьці. Калі вільготнасць 23 %, то ў паветры 70–77 % вірусных часціц, якія з'явіліся пры размове ці кашлі, а вось пры вільготнасьці 43 % іх зastaеца толькі 14 %. Гэта датычыцца і грыпу і каранавірусу.

Таксама сухое паветра вядзе да назапашвання электрастатычнай электрычнасці, назапашвання пылу і павольнейшаму яе асяданню. Мікрачасціцы пылу яшчэ мацней раздражняюць высахлыя слизістыя абалонкі. Калі вы змушаныя доўгі час знаходзіцца ў памяшканьні з сухім паветрам, то памажце нос любым алеем: тлушчавая плёнка на паверхні слизістай будзе абараняць яе ад высыхання. Прамыванье носа воднымі растворамі, на жаль, мае эфект кароткатэрміновы — ня больш за паўгадзіны.



Нармальная  
вільготнасць  
і тэмпэратура

### Як кантраліваць вільготнасць

Каб вымераць вільготнасць у памяшканьні, скарытайцесь адмысловым прыборам, які называецца гідраметар. Як правіла, датчык убудоўваецца ва ўвільгатнільнікі, у вас можа быць некалькі датчыкаў у розных памяшканьнях для паасобнага кантрлю. Ёсьць спэцыяльныя асушальнікі паветра, ёсьць ультрагукавыя ўвільгатнільнікі па-

ветра, і можна лёгка падтрымліваць неабходны ўзровень вільготнасці ў доме. Дасъледаваныні паказваюць, што павелічэнне вільготнасці да 40 % здымае сымптомы раздражнення. Оптымум вільготнасці 40–60 %, за надта высокая вільготнасць непажаданая, бо можа выклікаць шэраг іншых проблемаў. Выкарыстаныне буфэрных дыхальных матэрыялаў, накшталт мінімальна апрацаванага дрэва ці гіпсавых канструкций, дазваляе ім убіраць лішак вільгаці з паветра і затым, пры высыханьні, аддаваць.

### Пытаныні і заданыні

1. Які ўзровень вільготнасці ў вас у памяшканыні?
2. Як вы пачуваецца пры высокай і нізкай вільготнасці?
3. Піце дастаткова вады, гэта дапамагае целу падтрымліваць водны баланс і цеплаабмен.

## 11. Пазьбягайце контакту 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 колькасць злучэнніяў, часта не да канца вывучаных. Многія эфекты злучэнніяў праяўляюцца не адразу, а па меры назапашваньня, і іх таксічнасць сумуецца.

*Хатні пыл, напрыклад, можа ўтрымліваць у сабе полібрамаваныя дыфэнілэтэры, якія зьяўляюцца дадаткамі супраць гарэнія. З асьцярожнасцю пастаўцяся да старых плястыкаў і дэкаратыўных вырабаў, яны могуць утрымліваць ужо забароненыя сёньня кампанэнты. Аддавайце перавагу прыродным матэрыялам у дызайне і адзеньні, гэта найлепшае разшэнніе.*

Асаблівую пагрозу для здароўя ўяўляюць так званыя эндакрынныя дызраптары – рэчывы, якія маюць гармонападобныя эфекты. Ёсьць дызраптары, якія ўплываюць на палаўня залозы, парушаюць працу шчытавіцы, правакуюць назапашваньне тлушчу і павялічваюць рызыку цукровага дыябету. Бісфенол А ўваходзіць у склад шматлікіх плястмасаў і зьяўляецца самым вывучаным з дызраптараў. Ён вядзе да павелічэння рызыкі дыябэ-

ту, раку падкарэніні і малочных залозаў, зьнікае фэртыльнасць і спэрматагенэз. Дыяксіны могуць прыводзіць да бясплодзьдзя, парушэння імунітэту. Поліхляраваныя біфенілы (ПХБ) павялічваюць рызыку ўзынікнення раку скуры. Фталяты могуць трапляць зьмякіх цацак, пакрыцця падлогі ды іншых крыніц, выклікаючы парушэнне функцыянаваньня мужчынскай палавой систэмы.

*Самымі небяспечнымі лічаць дыбытулфлаты (плястыфікатар для полівінілхлярыду), піраклястрабін (фунгіцыд), ТВРДР (срода克 для зыніжэння гаручасці з дываноў). Мы можам атрымліваць гэтыя рэчывы рознымі шляхамі: зь ежай, вадой, паветрам, касметычнымі сродкамі і да т. п. Устойлівия арганічныя забруджвальнікі дыяксіны і поліхляраваныя біфенілы (гексахлёрбіфеніл, гептахлёррадыбэнзводыяксін, аксіхлярдан і іншыя) могуць назапашвацца ў тлушчы: як у харчовых ланцугах і ў тлушчавай тканцы чалавека. Назапашваючыся, яны ўзмацняюць запаленіе, узьдзейнічаюць таксічна. Таксама многія з гэтых злучэнніяў стымулююць назапашваньне тлушчу, таму атрымалі назеву абэсагены («стымулятары атлусценні»). Абэсагены спрыяюць павелічэнню колькасці тлушчавых клетак, павышаючы схільнасць да атлусценні. Калі чалавек худніе, то пры памяшэнні запасаў тлушчавай тканкі гэтыя злучэнні трапляюць у крывацёк і могуць таксічна ўзьдзейнічаць.*

Аднаразовая і небяспечнае. Звычайнія папяровыя кубачкі для гарбаты і кавы, папяровыя талеркі – гэта крыніца мікроплястыка, бо ўнутры яны пакрытыя плястыкам. Пры контакце з гарачай вадой адзін кубак выдзяляе ў ваду 25 тысячай часціц мікроплястыку, якія зъмяшчаюць акрамя ўсяго яшчэ й іёны цяжкіх металоў. Гэтаксама паводзяцца і пакуначкі для гарбаты. Купляйце гарбату на вагу, запарвайце ў імбрычку ці ў металічных шматразовых «пакециках».

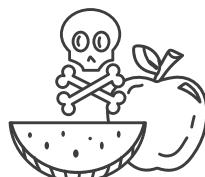
Частай крыніцай таксінаў зьяўляецца і тэрмапапера, на якой друкуюць чэкі. Дастаткова 5 сэкундаў, каб 1 мг бісфенолу А пратычыцца ў вашую скуру. А калі ў вас руکі вільготныя ці змазаныя кремам, то хуткасць усмоктвання яшчэ вышэйшая. Не бярыце чэкі ці бярыце іх пальчаткамі або праз складзеную паперу. Калі ў вас у офісе ці пакоі варта лязэрная друкарка, то гэта таксама небяспечна для здароўя. У склад тонэра ўваходзіць цяжкія металы і небяспечныя арганічныя злучэнні. Таму трымайце прынтэр

у асобным пакоі з добраі вэнтыляцыяй, пра-  
ветрывайце пасъля друку. Не ўжывайце пят-  
навыводнікі для канапаў і дываноў, плясты-  
кі з моцным пахам, асьвяжальнікі паветра і  
кандыцыянэры для бялізны, а тасама любыя  
іншыя сынтэтычныя прадукты, якія не зья-  
ляюцца жыцьцёва неабходнымі.

Забруджваныне прадуктаў — гэта сур'езнайа  
крыніца таксінаў, але вымераць іх забруджа-  
насьць складана: калі вырошчваць гародніну  
каля дарог, то ўтрыманьне цяжкіх мэталаў  
будзе падвышанае, а вось за 100 мэтраў ад  
іх — ужо ў норме. Прадукты могуць быць  
забруджаныя, калі іх паліваць вадой з ва-  
даёмаў, куды скідаюцца таксічныя адкіды.  
Пэстыцыды выкарыстоўваюцца вельмі час-  
та, але звонку гэта выявіць немагчыма, таму  
мае сэнс давяраць правераным паставнікам  
і вытворцам, якія шануюць сваё імя.

Больш натуральных матэрыялаў. Аддавай-  
це перавагу натуральным матэрыялам у ды-  
зайне дома: тканінам, скуры, каменю, дрэ-  
ву, мэталу — яны бяспечныя, даўгавечныя і  
прыгожыя. Пачніце з таго, што лёгка замя-  
ніць, — напрыклад, са штораў. Вельмі важна  
стварыць хатніе асяродзьдзе без вы-  
карыстаньня патэнцыйна таксічных матэ-  
рыялаў. Напрыклад, драўняна-стружкавыя і  
драўняна-валанкністая пліты, якія выкары-  
стоўваюцца для вырабу мэблі, могуць быць  
крыніцай фармальдэгіду і фэнолаў, прычым  
выдзяляюцца яны працяглы час. Танныя ля-  
мінаты, лінолеўм, плястык могуць упłyваць  
гэтак жа.

*У сваёй кватэры мы зрабілі падлогу з до-  
шак — гэта зручна і бяспечна.*



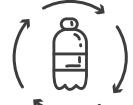
Арганічныя  
прадукты



Натуральныя  
матэрыялы



Бяспечны  
раён



Бяспечная  
ўпакоўка

Пакуйце і захоўвайце прадукты хаты ў шкляным, а ня плястыковым посудзе. Пля-  
стыковая тара, асабліва пры награваньні ці  
паўторным выкарыстаныні, узмацняе выдзя-  
леныне небяспечных злучэнняў. Не бяры-  
це рукамі і не захоўвайце касавыя чекі, не  
друкуйце шмат на прынтары ў жылых па-  
мяшканьнях або пра-  
ветрывайце іх пасъля друку. Выкарыстоўвайце арганічныя туалет-  
ныя прыналежнасьці без фталатаў і іншых  
небяспечных злучэнняў.

Сярод цяжкіх мэталаў прыярытэтнымі заб-  
руджвальнікамі лічацца волова, кадмій, цынк —  
галоўным чынам таму, што тэхнагеннае іх  
назапашваньне ў навакольным асяродзідзі ідзе  
высокімі тэмпамі. Многія баяцца ртуці, дак-  
ладней мэтылртуці, якая зъяўляецца небяспеч-  
ным таксінам. Яе шмат у некаторых морап-  
радуктах, у глебах прамысловых рэгіёнаў, нека-  
торых фарбавальніках. Таму лепш купляць ры-  
бу невялікіх памераў (не пасыпяваюць назапа-  
сіць шмат ртуці) і з тых відаў, якія не знахо-  
дзяцца на вяршины харчовага ланцуза. А вось  
марскі акунь, рыба-меч, каралеўскі тунец, аку-  
ла могуць утрымліваць багата ртуці.

### Пытаныні і заданыні

1. Якія сынтэтычныя вырабы ў вас до-  
ма можна замяніць на натуральныя? Што  
са старых рэчаў можна выкінуць ці вывезці  
з дому?

2. Аддайце перавагу прадуктам харчавань-  
ня з больш бяспечных крыніц.

3. Якіх паверхняў вы кранаецеся голай скур-  
рай? Ідеальна насіць адзеньне і сядзець на  
паверхнях і тканінах з натуральных матэры-  
ялаў.

### 12. Дрэннае асьвятленне

Пагроза для здароўя ў тым, што спектар  
і інтэнсіўнасць штучнага съвятла моцна ад-  
розніваюцца ад сонечнага. Адыліж наша во-  
ка — гэта практычна частка мозгу, вынесе-  
ная на пэрыфэрый! Штучнае съвятло мае  
нізкую колераперадачу, часта яго крыніцы  
пульсуюць, ён мае спектар выпраменьвань-  
ня без ультрафіялету, часта зь лішкам хваляў  
сіняга спектру і з дэфіцитам чырвонага, ха-  
рактарызуеца слабой інтэнсіўнасцю ў па-  
раўнаньні з сонцам. Многія лямпы маюць  
ірваны спектары адрозненіне ад цэльнага

сонечнага. Усё гэта стварае шматлікія пагрозы для здароўя: парушэньне выпрацоўкі мэляттаніну, пагаршэньне выпрацоўкі дафаміну і сератаніну, павышэньне нагрузкі на зрокавы аппарат, збой цыркадных рытмаў. Усё гэта павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў, ад дыябету і дэпрэсіі да хваробы Паркінсона. Калі ўжо мы змушаныя знаходзіцца пры штучным асьвятленыні, важна яго зрабіць як мага бяспечнейшым для здароўя. Давайце разъбяромся, як правільна абраць найболей здаровую лямпу для дому: сьветлавая плынь, спэктар, колеравая тэмпэратура, колераперація, пульсацыя.

**Адэгуюціе колькасць сьвятла.** Частая проблема памяшканьня — малая колькасць сьвятла, цьмянае сьвятло можа пагарашаць настрой і зыніжаць энергічнасць. Сьветлавая плынь — гэта колькасць сьвятла, яна вымяраецца ў люменах, як правіла, паказана на самой лямпе. Яркае сьвятло добрае раніцай і днём, яно бадзёрыць і падтрымлівае тонус. Стараіцеся падбіраць сьвятло ня менш за 200–250 люмен на квадратны мэтар, гэта значыць, што трэх лямпачкі на пакой будзе занадта мала. У зале ў мяне 9 лямпаў па 500 люксаў, і стае іх толькі на цэнтар пакоя. На вуліцы нават у пахмурнае надвор'е — 1000 люмен, а ў сонечны дзень — 10.000 лм. Вымераць сьветлавую плынь можна люксометрам, прыблізна ацаніць камерай тэлефона, напрыклад з праграмай Lux light meter. Нашыя очы адаптуюцца да розных узоруўняў асьвятленасці, таму візуальна параўноўваць даволі складана.

**Спэктар сьвятла лямпы.** Спэктар бывае бесьперапынным, як у сонца ці лямпы напальваньня, ці рваным, калі ў ім некалькі палосаў. Таксама вылучаюць спэктры зь перавагай рознага сьвятла. Большасць сьвятлодыёдных лямпаў маюць скажоны спэктар зь сінім пікам. Гэта можа нэгатыўна паўплываць як на выпрацоўку мэляттаніну ўвечары, так і парушыць рэгуляцыю працы вока, бо да сіняга сьвятла асабліва адчуvalьная гангліёзная клеткі. У нашай сятчатцы ёсьць адмысловыя гангліянарныя мэлянапсінавыя клеткі, ад іх па рэтынагіпatalамічным шляху ў гіпаталямус ідзе сыгнал, які кіруе цыркаднымі рытмамі і адказвае рэакцыю звужэння зренак на сьвятло. Гэтыя клеткі ўзбуджаюцца сінім сьвятлом у 480 нм, таму «пік» у звычайных сьвятлодыёдных лямпах можа зьбіваць наш унутраны гадзіннік. Найлеп-

шыя сьвятлодыёдныя лямпы сёньня — на аснове тэхналёгіі sunlike, іх спэктар бліжэйшы да сонечнага, бяз сіняга піку і правалу чырвонага. Увечары ж карысьнейшыя лямпы напальваньня, яны ня маюць піку сіняга сьвятла і асабліва не замінаюць выпрацоўцы мэляттаніну.

**Колеравая тэмпэратура** — гэта ўспрымальны колер лямпы. 4000K — гэта “нэутральны белы”, мякчэйшы жоўты 2700–2800K, а высокая сьветлавая тэмпэратура вышэй 5500K можа раздражняць і стамляць.

**Колераперація.** Ці часта было так, што вы купляеце прыгожую садавіну на рынку, а на кухні яна выглядае нясмачна? А ваш твар зямлістым? Не сьпяшайцесь вінаваціць сябе ці прадаўцоў, праблема можа быць у вашым хатнім асьвятленыні. Колераперація — гэта параўнанье, як выглядаюць адценіні ў параўнаньні з сонечным сьвятлом, наколькі раўнамерны ўзровень розных каліяровых кампанэнтаў у сьвятле. У сонца паказынік колерапераціі 100 (CRI, Ra), а ў лямпах чым больш CRI, tym лепш. Гэтае значэнне павінна быць пазначанае на ўпакоўцы. Калі CRI ніжэй ці роўны 80, то гэта шкодна, бо адценіні зыліваюцца, а паніжэнне кантраснасці ўспрымаецца нашым мозгам як страста рэзкасці, і гэта змушае нас напружваць цягліцы вачэй, што вядзе да аўтаматычнай напругі вачэй, стамляльнасці. У мяне стаяць лямпы з CRI 95 і вышэй, і розніца са звычайнімі прыкметная.

**Пульсацыя лямпы.** Чым вышэй пульсацыя лямпы, tym мацнейшая стомленасць вачэй і горшае агульнае самаадчуванье. Праверце лямпу праз камэрку смартфона, навядзіце камэрку на лямпу. Калі вы бачыце палосы ці пульсацыю сьвятла, то такая лямпа можа нэгатыўна ўплываць на вас. Часам на лямпе пазначана “без пульсацыі”.

**Святлодызайн.** Найлепшае сьвятло — дзённае. Таму аптымальна часцей быць на вуліцы, абыходзіцца мінімумам штораў, цюляў, фіранак, аб'ёмных расцялінаў, якія засланяюць плынь сьвятла. Чым большыя вокны — tym лепш. Можна працаваць ці выходзіць на гаубец, дах, тэррасу. Часам выкарыстоўваюць сьветлаводы, каб накіраваць сонечнае сьвятло ўглы 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) съятло.

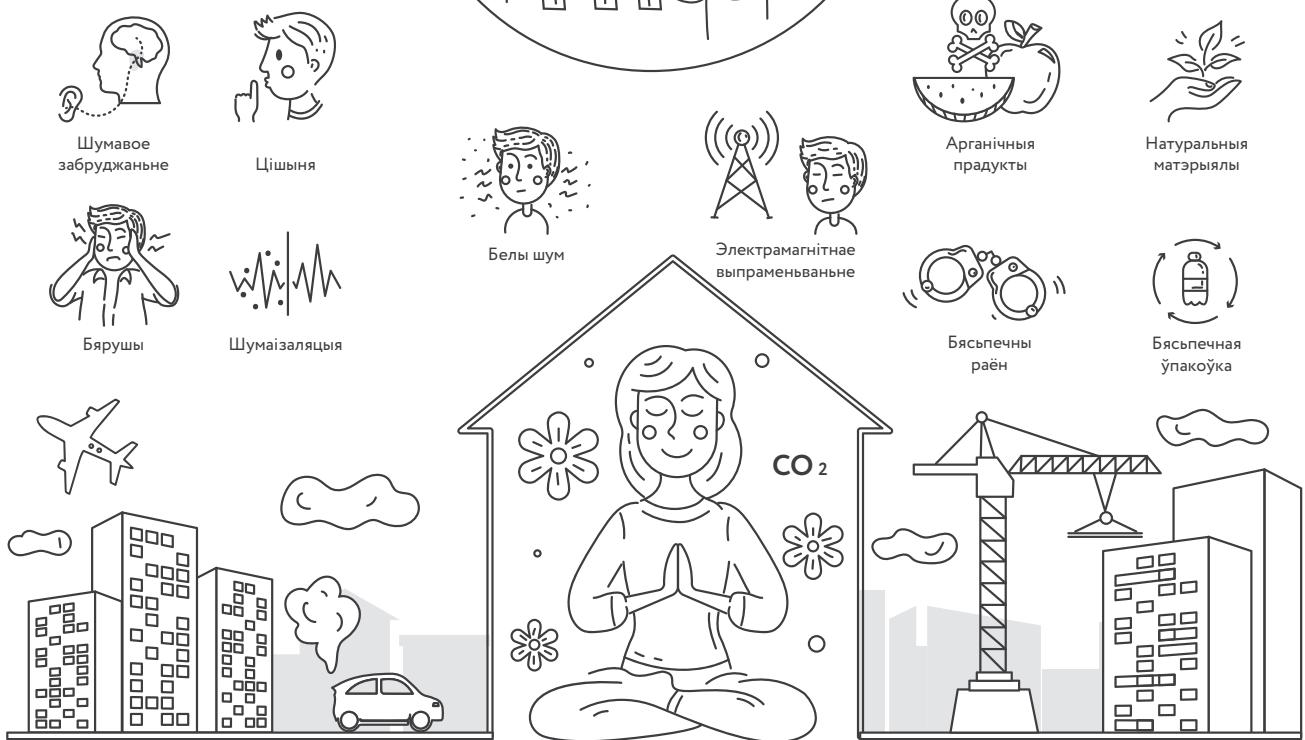
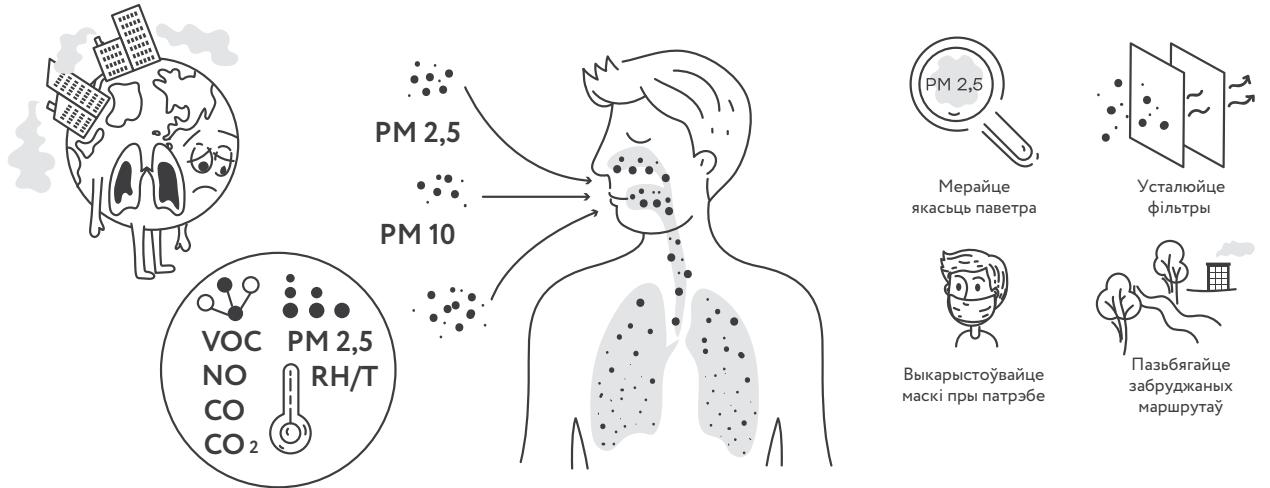
Можна яшчэ выкарыстоўваць для лепшай асьветленасыці і дызайн. Так, у мяне ў кватэры — белыя съцены і столь, белая падлога з глянцевай фарбай. Белыя і гладкія паверхні маюць большы каэфіцыент адлюстраваньня съятла, чым цёмныя і шурпатыя. І не выпадкова скандынаўскі дызайн узънік для таго, каб кампэнсаваць недахоп съятла.

### Пытаныні і заданыні

1. Вымерайце з дапамогай праграмы асьветленасыць у пакоі, на вашым працоўным стале. Ці стае вам съятла? Калі не — павялічце яркасць у сябе дома.

2. Параўнайце сваё колеравае ўспрыманье аднаго і таго ж прадмета ў заштораным пакоі са съятлом і выносячы яго на гаўбец пад сонца.

3. Вымыйце вокны і пазбаўцеся ўсяго, што перашкаджае сонечным прамянем. Па магчымасыці перанясіце ваша працоўнае месца бліжэй да акна. Ці паўплывала гэта на вашую прадуктыўнасць?



# РАЗДЗЕЛ 12

## Карыснае асяродзьдзе

### 1. Жыцьцё ўнутры дома

Сонца — крыніца жыцьця на нашай плянэце. Старажытныя эгіпцяне маліліся богу сонца Ра, ды й сёньня мы адзначаем святы, звязаныя з сонечным цыклем, напрыклад дні зімовага і летняга сонцастаянья. Жыцьцё наших продкаў пераважна праходзіла на вуліцы, пад сонечным святлом. На вуліцы і паветра чысьцейшае, і святло ярчэйшае, і рух больш актыўны, і карысных бактэрый ў больш. Ідеальна, калі асяродзьдзе зьяўляецца крыніцай здароўя: фізычнага, сацыяльнага і псыхалагічнага.

Сонцу прыпісалі аздараўленчыя ўласцівасці: лячэнне сонцам мае сваю назну — геліятэрапія (або фотатэрапія як лячэнне святлом) — і актыўна практиковалася яшчэ Гіпакратам. Сонечныя прамяні такія важныя для нас, што, рассяляючыся па плянэце, людзі мянялі колер скury, каб атрымліваць дастатковую колькасць ультрафіялету. Сонечнае святло ўзмацняе ўтварэнне вітаміну D, але можа разбураць фолевую кіслату, таму наш колер скury — гэта вынік складанага эвалюцыйнага балансу паміж гэтымі працэсамі.

У сучасным съвеце людзі паўсюдна праводзяць у памяшканынях больш за 90 % часу. Гэтаму спрыяе неабходнасць дабірацца да працы на транспарце, працеваць у ofісе, зананчаць працоўны дзень позна, калі сонца ўжо заходзіць. Па дарозе на працу і з працы людзі часта трапляюць на той час, калі выпраменяньне сонца мінімальнае. Акрамя таго, забруджванье паветра, высокія будынкі ў гарадах зыніжаюць колькасць даступнага сонца.

Дадаюць праблемаў і мэдыцынскія заключэнні аб уплыве сонечных прамянёў. Было заўважана, што сонца зьяўляецца вядучай прычынай старэння скury (фотаста-

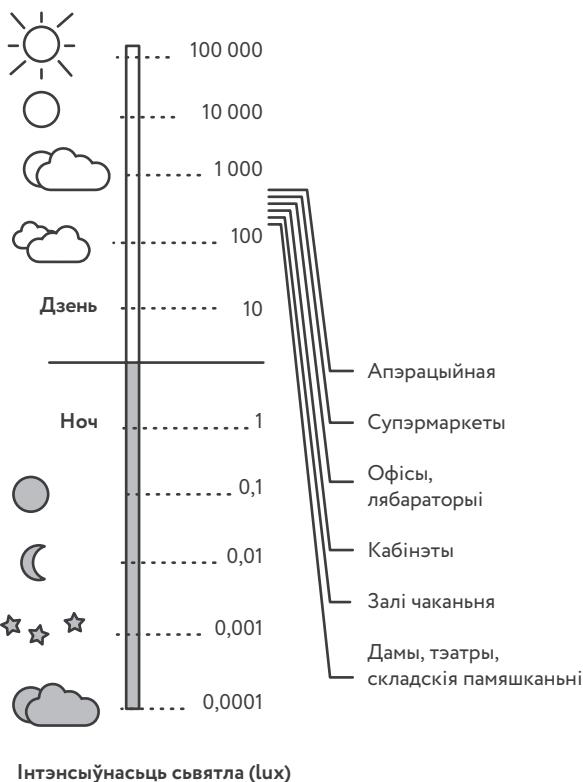
рэння), павялічвае рызыку шерагу ракавых захворваньняў скury, уключаючы такую небяспечную пухліну, як мэляному. Гэта прывяло да распаўсюджваньня сонцаахоўных крэмаў, актыўнага пазбяганьня сонца, выкарыстаньня сонцаахоўных акуляраў для зыніжэння рызыкі праблемаў зь сячтакай вачэй.

Нават у такіх сонечных краінах, як Аўстралія, у 50–60 % насельніцтва можа сустракацца дэфіцыт вітаміну D, узровень якога адлюстроўвае знаходжанье на сонцы. Сёньня, у выніку маштабных навуковых дасьледаваньняў, мы бачым чарговую змену парадыгмы — новае прызнаньне нязменнай эвалюцыйнай карысці сонечнага святла. Як аказаўлася, яго перавагі нашмат перавешваюць рызыкі, а пісьменнае выкарыстаньне здольнае гэтыя рызыкі нашмат паменшыць.

Апошнім часам вельмі ўзрос інтэрэс да вітаміну D, і людзі сталі ўжываць яго практична як панацэю. Аднак важна зразумець, што ўзровень вітаміну D адлюстроўвае працягласць знаходжаньня чалавека на сонцы і, па сутнасці, зьяўляецца сурагатным маркерам.

У чым жа парадокс вітаміну D? Высокі ўзровень вітаміну D у шерагу дасьледаваньняў звязаны са зыніжэннем рызыкі многіх захворваньняў, ад раку і аўтамунных хваробаў да атлусыценьня і дыябету. Якасць і даскладнасць гэтых дасьледаваньняў не выклікаюць сумневаў. Зь іншага боку, ужыванье дабавак з вітамінам D паказвае прыкметна больш сціплія вынікі, чым можна было чахаць. Ёсьць пытаныні і да дазоўкі вітаміну, бо яго ўзровень у крыві можа расыці вельмі павольна нават пры высокай дазоўцы. Але магчымыя і іншыя тлумачэнні, адно з найбольш імаверных — гэта дзеяньне непасрэдна сонечнага святла, яго спектар, інтэнсіўнасць і да т. п.

**!** Адно з маштабных дасьледаваньняў паказала, што пазъбіганье сонца павялічвае рызыку съмерці амаль на 72% і паводле шкоды бадай супастаўнае з курэннем.



У адным з дасьледаваньняў было паказана, што ультрафіялет зыніжае атлусыценіе і прыкметы мэтабалічнага сындрому незалежна ад вітаміну D. У эксперыменте працяглалае субэрытэмнае апраменіванье ультрафіялетам прыводзіла да зыніжэння вагі, паляпшэння глюкозаталерантнасці, павышэння адчувальнасці да інсуліну, зъмяншэння прыкметаў тлушчавага гепатозу печані, зыніжэння узроўняў нашчавага інсуліну, глюкозы і халестэрину. Аўтары падкрэсліваюць, што большасць станоўчых эфектаў съятла не аднаўлялася дадаткамі вітаміну D.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці любіце вы бываць на сонцы?
2. Ці ведаецце вы свой узровень вітаміну D?
3. Якія з ваших 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 съятла негатыўна адбіваецца на самых розных систэмах і органах: расьце рызыка атлусыценія, дыябету, сардэчна-сасудзістых і аўтамунных захвораньняў, шэррагу відаў раку, пагаршаецца сон, павялічваецца рызыка дэпрэсіі, зыніжаецца лібіда. Вельмі небяспечны дэфіцыт вітаміну D для цяжарных і дзяцей.

Устаноўлена, што дастатковая колькасць сонца зыніжае рызыку лімфомаў, раку грудзей, кішачніка, яечнікаў, падкарэнніцы, мачавога пухіра, стрававода, падстраўніцы, прамой кішкі, страўніка.

Правіла 1000 гадзінаў — менавіта столькі часу нам трэба праводзіць на адкрытым паветры для забесьпячэння аптымальнага здароўя, гэта калі трах гадзінаў на дзень. Вядома, правіла лягчай выконваць, калі вы жывяце ў сваім доме ці ў вас ёсьць тэррасы і зручныя гаўбцы, дзе вы можаце прымаць ежу, працаваць і знаходзіцца на паветры.

Сынхранізацыя біярытмаў. Дастатковая колькасць сонечнага съятла патрэбная для правільнай працы нашага ўнутранага гадзінніка — супрахіязматычнага ядра. Сонечнае съятло прыкладна ў 30 разоў ярчэйшае за асьвятленне ў памяшканьнях, яно павялічвае ўзровень сератаніну, паляпшае сон, синхранізуе біярытмы, паляпшае сакрэцыю мэлятаніну ўвечары, павялічвае якасць сну, зыніжае рызыку дэпрэсіі і яшчэ шмат іншых аспектаў. Сонечнае съятло ўяўляе сабой хвалі рознай даўжыні і інтэнсіўнасці, у якіх ёсьць розныя мэханізмы ўплыву. Карыснай зьяўлецца і яркасць съятла бачнага спектру: ультрафіялет А і ультрафіялет В маюць свае станоўчыя ўласцівасці, інфрачырвоны спектр таксама валодае дабратворнымі эфектамі.

Самы просты спосаб палепшиць працу сваіх цыркадных гадзіннікаў і біярытмаў — павялічыць колькасць съятла днём. Гэта і лімпы фотатэрапіі, і простая рада «часцей бываць на вуліцы». Але важна ня проста зрабіць «ярчэйшыя дні»: трэба яшчэ і зрабіць «ночы цямнейшымі», для мозгу важная менавіта гэтая розыніца. Для прыкладу, перапад дзённай і начнай асьветленасці для амішаў у 10 разоў больш, чым для сучаснага амерыканца. Можна пайсьці ў турыстычны

паход на прыроду. Дасъледаваньне паказала, што ўсяго два дні на прыродзе нармалізујуць цыркадныя рытмы, і ў чалавека мэлятанін пачынае ўзрасташа вечарам на 1,4 гадзіны раней, чым да паходу.

Сінтэз вітаміну D. Сонечнае сьвято спрыяе ўтварэнню вітаміну D. Яго колькасць залежыць ад геаграфічнай шыраты, воблачнасьці, паравіны году, часу содняўк. Чым сьвятлелайшая скора і больш адкрытых участкаў, тым больш утворыцца вітаміну D. Мае значэнне і час содняў — калі ценя карацейшы за рост, то скора атрымлівае больш сонца, а вось раніцай перад працай або позынім вечарам паслья выпрацоўка вітаміну D мінімальная. На жаль, гарадзкія жыхары бываюць на сонцы менавіта ў той час, калі «ценя даўжэйшы за рост», і вітамін D не выпрацоўваецца. Адзеньне, загар, узрост, смуга, забруджваньне паветра — усё гэта зыніжае выпрацоўку вітаміну D.

З 20 да 70 гадоў сінтэз вітаміну D у скуре падае ў 4 разы. У людзей з залішняй вагой тлушчавая тканіна актыўна паглынае вітамін D. У Дэлі дэфіцыт вітаміну D адчувае да 90% жыхароў, і нават Аўстралія так заўзята змагалася з ракам скуры, што атрымала дэфіцыт вітаміну D.

Колькі ж вітаміну D выпрацоўваецца на сонцы? Для разыліку выкарыстоўваецца складаная формула з улікам вашага тыпу скуры, вагі, росту, месца пражываньня. Таму лепш скарыстацца праграмамі: Dminder (Android iOS) або SunDay: Vitamin D & UV Monitor. Яны яшчэ і разылічаюць бяспечную для скуры колькасць сонца для вашай геаграфіі і на двор’я. Калі я ў плаўках выйду ў Тайландзе ў 13:00 на пляж бяз крэму (чаго я, вядома, не раблю), то літаральна за 10 хвілін атрымаю 10.000 МЕ вітаміну D.

**!** З дапамогай сонечных ваннаў можна стварыць у падскurnай клятчатцы вялікі запас вітаміну D, якога хопіць і на зімовыя месяцы. Але лепш не рызыкаўваць — і зімой прымаць прафіляктычныя дозы вітаміну.

Выпрацоўка вітаміну D адбываецца ў скуре, ён утвараецца з 7-дэгідраалестэролу пры ўзьдзеянні ультрафіялету В (даўжыня хвалі 315–280 нм). Рэцэптары да вітаміну D ёсьць практычна ўсёды, таму вітамін D нават завуць гармонам. Ён рэгулюе ня толькі

абмен кальцыя, але і ўплывае на рост клетак, сасудаў, выпрацоўку інсуліну, працу імунай систэмы, палавой систэмы, актывуе транскрыпцыю каля 200 генаў.

Колькасць атрыманага ўльтрафіялету выпрацоўваюць у мінімальных эрытэмных дозах, то бок яго колькасці, неабходнай для ледзь прыкметнага пачыранення скуры. У год для падтрымання ўзроўню вітаміну D дастаткова ўсяго 50–60 эрытэмных дозаў. 1 эрітэмной доза = 25.000 МЕ вітаміну D. Мінімум сонца — гэта чвэрць эрытэмной дозы: ад 5 да 30 хвілін у залежнасці ад геаграфіі, 6–7 раз у тыдзень на твар, руки, ногі, з 10:00 да 15:00 у сярэдніх шыротах.

Як бачыце, для атрымання вітаміну D згараць зусім неабавязкова. Праўда, з сонцам у зімовыя месяцы будзе крыху цяжкавата.



Дадаткі вітаміну D. Калі ваш узровень вітаміну D ніжэй за 30 НГ / мл і вы ня можаце атрымаць дастатковую колькасць сонца, то ёсьць сэнс прымаць яго дабаўкі. Для 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 выпрацоўваць яго ўзровень у плазме крыві. Вітамін D, выпрацаваны ў скуре, не распадаецца прынамсі ўдвай даўжэй, чым вітамін D у дадатках. Перадазіроўка вітаміну

Д за кошт сонечных прамянёў немагчымая. Акрамя сонца і дабавак, невялікія колькасці вітаміну D можна атрымліваць з тлуштай марской рыбай. Фізичная актыўнасць павялічвае мабілізацыю вітаміну D з тлушчу. Але сонца — гэта нашмат больш, чым вітамін D. І замяніць сонца дадаткам немагчыма. Давайце разбяромся, 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 кружицца галаўва. Насамрэч гэта дзеяньне сонца.

**Можна правесці навуковы эксперымент:** для яго нам патрэбны таномэтр і 20-хвіліннае знаходжанье на сонцы. Вымярыўши ціск да пасцяля, вы зможаце ўбачыць, што ціск пасцяля знаходжаньня на сонцы зьнізілася. Пад узьдзеяньнем сонца ў сасудах выдзяляеца аксід азоту, які валодае сасудапашыральным дзеяньнем і абаране ад атэррасклерозу.

Аксід азоту — гэта актыўнае злучэнне, якое выпрацоўваецца ў нашым арганізме і валодае дабратворным узьдзеяньнем на здароўе сасудаў, пашыраючы іх, яно зьніжае запаленіне, паляпшае гаеньне ранаў, паляпшае працу мітахондыяў, зьніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, узмацняе эрэктую і да т. п. У нашай скуры захоўваецца шмат азоту ў выглядзе нітратаў, нітраты і нітрататыёлу. Калі на скuru трапляе сонечнае съятло, адбываецца выпрацоўка аксіду азоту. Цікава, што для гэтага патрабуеца даўгахвалевы ультрафіялет А (315–400 нм), які менш расьсейваецца. Таму шпацыр на сонцы будзе карысны, нават калі вітамін D амаль не выпрацоўваецца. Фізичная актыўнасць таксама дапамагае выдзяляцца аксіду азоту ў сасудах, так што трэніроўка на адкрытым паветры пры съятле дня дае аптымальны ёфект. Варты ўжываць у ежу дастатковую колькасць гародніны, дзе шмат карыснага азоту, напрыклад, чырвоны бурак.

**Зімовы сардэчна-сасудзісты феномэн** — гэта пачашчэнне 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 рухомасцю, і брудным паветрам, але ня будзем забываць пра наймацнейшы ёфіцит — пра сонца. Сонца зьніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захво-

рваньняў рознымі спосабамі. Мы казалі пра вызваленіе аксіду азоту пад узьдзеяньнем ультрафіялету, але навукоўцы дасылавалі і іншы мэханізм — яркасць съятла.

Аказваеца, съятло сілай у 10 000 люкс павялічвае актыўнасць экспрэсіі цыркаднага гена *Period 2 (PER2)*, што ў сваю чаргу павялічвае актыўнасць гіпаксіяй індукаванага фактуру *HIF1A*. А *HIF1A* у сваю чаргу аказвае ахоўны ёфект у розных тканках.



Такім чынам, яркае съятло абараняе ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў і, у выпадку інфаркту, значна абмяжоўвае пашкоджанье сардэчнай мышцы.

**Праопіямэлянакартын** — гэта гіфафізарны прагармон, пад узьдзеяньнем сонца яго выпрацоўка павялічваецца. Сам па сабе ён неактыўны, але разразаецца спэцыфічнымі фэрмэнтамі эндапэтыдазамі трывма спосабамі, даючы розныя мэтабаліты: ліпатрапін (гармон тлушчаспаленія), эндарфіны (задавальненіне), мэлянацыйтымулёўны гармон (колер скуры), адрэнакартыкатропны гармон (стрэс).

У эксперыментах увядзеніе мэляннакартынаў памяшала колькасць зъяданай ежы і спрыяла пахудзенію. Таму павелічэнне часу знаходжаньня на сонцы дапаможа вам зьменіць вагу. А вось адсутнасць сонца зъмяншае спальванне тлушчу, магчыма, гэтая рэакцыя зъяўляеца эвалюцыйна набытай для выжыванія зімой, калі мала ежы. Акрамя гэтага, мэлянацыйтымулёўны гармоны зьніжаюць узровень хранічнага запаленія, палягчаючы цячэнне шматлікіх захворваньняў.

**Ураканіавая кіслата.** Пад узьдзеяньнем ультрафіялету В разам з утварэннем вітаміну D адбываецца і зъмены ўраканіавай кіслаты. Пры трапленыні сонца на скuru яе транс-форма ператвараецца ў цыс-форму з паглынаньнем вялікай колькасці энэргіі. У цемры ж назіраеца зваротны працэс: яна мяняе канфігурацыю, расьсейваючы назапашаную энэргію ў выглядзе цяпла. Гэты мэханізм нараўне з утварэннем мэляніну абараняе клеткі скуры ад пашкоджаньня. Цікава, што ўраканіавая кіслата выдзяляеца з потам, забясьпечваючы абарону на паверхні скуры. Таму пры моцным ветры згарэць можна хутчэй. Карысць ураканіавай кіслаты ня толькі ў абароне скуры. Пры ўзьдзеяньні сонца яе ўзровень павялічваецца і

ў мозгу, дзе яна зъяўляецца пры ператварэнні амінакілоты гістыдзіну ў глутаміновую кіслату. Глутамат — гэта адзін з галоўных узбуджальных нэўрамэдыятараў мозгу. У дасьледаваньнях у жывёлаў пасля апрамянення ультрафіялетам паляпшаліся кагнітыўныя функцыі.

Ураканіавая кіслата — чыннік стрымлівання актыўнасці імуннай систэмы: пры яе недахопе павялічваюцца рызыкі алергічных і аўтамунных захворваньняў, а вось пры лішку можа ўзынікаць імунаспрэсія.

Рэтынальны дафамінавы шлях. Сонечнае съяцло павышае ўзровень дафаміну ў мозгу — гэта звязана з шэрагам дафамінавых эфектаў, ад павышэння ўзроўню энэргіі да паляпшэння адчувальнасці да інсуліну. Памятайце пра тое, што паўсюдна насіць сонцаахоўныя акуляры — гэта не заўсёды здаровы выбар! Рэч у тым, што ў съячатцы вока ёсьць асаблівая рэтынальная дафамінавая систэма, звязаная з мозгам.

Таму сонца напрамую можа павысіць вам дафамін. А абараніць съячатку ад ультрафіялету вы можаце харчовым спосабам: съячатка мае патрэбу ў высокіх канцэнтрацыях лютэйну, зэаксантину і Амэга-3.

### Пытанні і заданні

1. Ці лепш вы съпіце, калі правялі больш часу на адкрытым паветры?

2. Ці ёсьць у вас магчымасць сярод працоўнага дня бываць на гаўбцы, тэрасе ці выходзіць на вуліцу?

3. Як адрозніваецца ваша самаадчуваньне ў сонечныя і пахмурныя дні? А ўлетку і ўзімку?

### 3. Правільна выкарыстоўвайце сонца

У сонечнага съяцла, як і ў любога іншага эфектыўнага сродка, ёсьць пабочныя эфекты. Таму важна бываць на адкрытым паветры, але ня менш важна пазъбягаць залішняга ультрафіялету (УФ).

Бываючы ў адпачынку, я заўсёды дзіўлюся бестурботнаму стаўленню да сонца: калі мы вяртаемся з мора аб 11-й раніцы, шмат хто толькі ідзе загараць. А калі мы зноў ідзём на мора ў 16:00, людзі толькі вяртаюцца. Вядома, загараць у самы небяспечны час — шкодна.

Лішак сонечнага съяцла прыводзіць да паскоранага фотастарэння скury, павялічвае

рызыку раку скury, зъяўлення пігментных плямаў, разъвіцца дыстрафіі съячаткі вачэй. Таксама не рэкамэнду загараць у салары. Небяспека загару яшчэ і ў тым, што пашкоджаныя скury назапашваюцца паступова, пачынаючы з самага дзяцінства, і выяўляюцца пры старэнні. Дасьледаванія блізінатаў паказалі вырашальны ўплыў ультрафіялету на старэнне скury.

Пазъбягайце небяспечнага часу. У гарачых краінах найбольш небяспечныя гадзіны з высокім УФ індэксам — з 11.30 да 15.30, а пры вельмі высокім — з 10:00 да 17:00. У гэты час варта мінімізаваць знаходжанье на сонцы або выкарыстоўваць шыракаполы каплюш і насіць адзеніне з доўгімі рукавамі. Не забывайце, што на нас падае ня толькі прамое, але і адлюстраванае съяцло, і можна згарэць, расслабляючыся пад парасонам. Калі вы бачыце шмат неба, то, нават знаходзячыся ў цені, атрымліваецце вялікую дозу ультрафіялету. Пры вельмі яркім сонца носіце сонцаахоўныя акуляры з УФ-фільтрам, гэта зьнізіць рызыку катаракты і захворванняў съячаткі вачэй.

Важна пазъбягаць залішняга ультрафіялету, бо пашкоджаныя скury назапашваюцца паступова і могуць выявіцца толькі ў старасці.

У прагнозе надвор'я паказваюць ультрафіялетавы індэкс, больш высокія значэнні якога небяспечныя сонечнымі апёкамі і пашкоджаньнем скury і вачэй. На колькасць ультрафіялету ўплываюць розныя фактары: воблачнасць, смуга, таўшчыня азонавага пласта (чым ён танчэйшы, тым больш ультрафіялету пранікае). Чым вышэй індэкс, тым менш варта быць на сонца.

Паступова павялічвайце час знаходжанья на сонцы. Не загарайце падоўгу, асабліва калі да гэтага вы доўга не былі на сонцы. Патроху і плыўна павялічвайце працягласць сонечных ваннаў. Рэзка згарэць, прыехаўшы ў адпачынак, — гэта вельмі шкодна для скury і здароўя ў целым. Сонечныя апёкі павялічваюць рызыку мэляномы скury ў два разы. Рэгулярная гадзіна загару ў дзень — для пачатку цалкам дастаткова, а ў гарачых краінах вам хопіць і паўгадзіны.

Сонцаахоўны крем з высокім значэннем зъяўляецца добрай абаронай ад сонца. Але я ўсё ж раю выбіраць аптымальны час і скарачаць знаходжанье на сонцы, чым ляжаць на сонцапёку, абмазаўшыся крэмам. Дасьледаванні паказваюць, што ў людзей, якія часта



выкарыстоўваюць крем з SPF, вышэйшая рызыка раку скуры. Гэта адбываецца таму, што крем дае ілюзію поўнай засыярогі ад сонца. Людзі наносяць менш, чым трэба, крем змываецца вадой.

*Магчыма ёсьць і іншы мэханізм: большасць ахоўных чыннікаў паглынаюць толькі ультрафіялет B, які выклікае апёкі. Але пры гэтым парушаецца мэханізм абароны скуры ад загару ў цэлым, што дазваляе ультрафіялету A пранікаць у высокіх дозах. Таксама выказваюцца асьцярогі, што кампанэнты крему 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, верагоднасць развіцьця 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 скласці адмысловую «мапу цела». Пры гэтым колькасць радзімак не звязаная з рызыкай мэляномы. Ёсьць спэцыяльныя праграмы для телефона, якія могуць аналізаваць фота радзімак.

**Правіла ABCDE:** Asymmetry, Border, Color, Diameter, Evolution: асиметрыя радзімкі, няроўны ці невыразны контур, неаднародны ці незвычайны колер, вялікі дыямэтр і заўважная зьмена прыкметаў, у т.л. съверб, — гэтыя прыкметы не залежаць ад аднае, таму ка-

нсультуйцеся ў лекара, нават калі заўважылі адну зь іх!

Абараняйце радзімкі ад съятла, беражыце іх ад траўмаваньня рамянямі, абуткам, бюстгалтарам. Пазбягайце салярью і сонечных апёкаў. Выдаляючы падазроныя радзімкі, абавязкова трэба праводзіць іх гісталягічнае вывучэнне.

**Каратыноіды.** Калі чалавек есьць мала гародніны, то ўзімку, а часам і ўлетку, будзе “нездарова” бледным. Як вядома, колер скуры вызначаецца пераважна трима пігмэнтамі: гемаглабінам, мэлянінам і каратыноідамі (выключаючы іншыя, рэдкія або паталягічныя пігмэнты). Каратыноіды — адны з маіх любімых злучэнняў, да іх адносяцца бэта-каратацін, лікаропін, альфа-каратацін і ксантафілы, такія як лютэін і зэаксантын. Каратыноіды граюць важную ролю ў самых разнастайных працэсах, ад зъяўлення сардэчна-сасудзістых захворваньняў і ўплыву на працягласьць жыцця да развіцця катараактыў і ўмацаваньня фотаабароны. Фотастарэнне скуры — важная праблема, плюс каратыноіды — гэта тлушчараспушчальныя злучэнні, таму яны добра працуяць і ў скуры, і ў тлушчавай тканцы, і ў галаўным мозгу.

*Напрыклад, лютэін абараняе ў мозгу і сячатцы Амэга-3 тлустую ДГК ад акісьлення.*

Каратыноіды ўбудоўваюцца ў нашы клеткавыя мэмбрany і абараняюць іх ад пашкоджанняў свабоднымі радыкаламі, а таксама цэласнасць клетак і тканін ад ультрафіялету і ня толькі. Калі такі фізычны мэханізм не спрацаваў, то каратыноіды могуць проста прыматць удар на сябе, акісьляючыся. Агляд дасьледаваньняў пацьвярдждае, што людзі, якія ўжываюць дастаткова садавіны і гародніны, багатых каратыноідамі (морква, памідоры, папая), маюць менш паталёгіяў скуры, і іх скура пад дзеяньнем ультрафіялету павольней старэе.

*Так, умераная доза бэта-каратаціну зъмяншае рэакцыю скуры на дзеяньне ультрафіялету. У адным дасьледаваньні параўноўвалі дзеяньне таматнага соку, экстракту тамата і сынтэтичнага лікарэну. Максімум утрымання іх у скуры назіраўся праз 12 тыдняў — гэта звязана з хуткасцю абнаўлення скуры і кумуляцыяй лікарэну. Пры гэтым экстракт тамата на 48 % павялічыў фотаабарону, а вось дадатак лікарэну — на 25 %. Вось відавочная карысць цэльнай гародніны, у якой утрымоў-*

ваеца цэлы шэраг фотапрэтэктараў, такіх як фітафлуен, фітаен і інш.

Акрамя гародніны, эфектыўным для фотаабароны можа быць прыём астаксанцыну ў выглядзе дадаткаў. Толькі пачаць яго прыём трэба за 1-2 месяцы да паездкі ў гарачыя краіны, каб ён паспей назапасіцца ў скуры. Фотаахоўнымі ўласцівасцямі таксама валодае какава.

**Фотасэнсіблізатары.** Будзьце асьцярожныя з сонцам, калі прымасце лекі, якія валодаюць уласцівасцямі фотасэнсіблізатараў: сульфаніламіды, тэтрацыкліны, фэнатыязіны, фторхіналоны, нестэроідныя супрацьзапаленчыя прэпараты, некаторыя гарманальнія прэпараты, некаторыя віды касмэтыкі – з дадаткамі вітамінаў, рэтынавай кіслаты, этэрных алеяў і г. д..

**Фотаадчуваўальнасць.** Грэйпфрут зъмяшчае фуранакумарыны (псарапен), якія ўзмацняюць адчуваўальнасць да ультрафілету. Як і іншыя цытрусавыя, яго штодзённае ўжыванье павялічвае рызыку мэляномы. Так, штодзённае спажыванье 1,6 порцыі цытрусавых павышае рызыку мэляномы на 36 %.

Фотасэнсіблізатары ўваходзяць і ў склад некаторых расылінаў, напрыклад съвятаянніка: у ім утрымліваюцца гіперэрыцын і псеўдагіперэрыцын, якія могуць выпрацоўваць актыўныя формы кіслароду ў прысутнасці сонца. Таму съвятаяннік, асабліва ў фотаадчуваўальных людзей, можа выклікаць сонечныя апёкі.

## Пытаныні і заданыні

1. Ці бледная ў вас скура? Дадайце больш гародніны ў свой рацыён!

2. Ці выконваеце вы правілы бяспекі на сонца?

3. Вывучыце свае радзімкі і складзіце “мапу скуры”.

## 4. Тэмпэратурнае забруджванье

Калі мы глядзім на сябе ў люстэрка, то, апроч іншага, бачым вынік уплыву тэмпэратуры на наш выгляд: валасы ў нас растуць у асноўным толькі на галаве, і ня надта інтэнсіўна – на целе. Зразумець, калі продкі чалавека пачалі губляць валасы, цяжка, бо парэшткі не даюць на гэта адказу. На дапамогу прыходзіць вывучэнне ДНК вошай, якія жывуць на галаве і ў лабковых валасах. Вераго-

дна, 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.

## Прыстасаванье да высокіх тэмпэратур

Адна з тэорый эвалюцыі вястуе: нашы продкі пазбавіліся большай часткі валасоў, каб павысіць эфектыўнасць тэрмарэгуляцыі. Вымушана пакінуўшы лес, яны апынуліся пад пякучым сонцам саваны. Вядома, яны ўжо хадзілі на дзъвюх нагах, і гэта дапамагала не перагравацца, бо сумарнае цеплавое ўзьдзеяньне ніжэйшае, калі стаіш. А калі бяжыш, дык яшчэ і ахалоджваесь ветрам. Але нават двухногаму цяжка доўга бегчы на съпякоце – літаральна праз паўгадзіны ён бы пераграваўся і рабіўся здабычай драпежнікаў. Страна валасоў і пяціразоўвае павелічэнне колькасці потавых залозаў павысілі эфектыўнасць тэрмарэгуляцыі. Гэта забяспечыла чалавеку дзвіносныя магчымасці і зрабіла яго істотай, якая можа бегчы даўжэй за ўсіх і на вялікіх адлегласцях абаргнаць нават каня.

Так, чалавек бяжыць павольна, але можа бегчы доўга, і маратонцы гэта пацьвярджаюць. Напрыклад, гепард, хоць ён і самы хуткі, ня можа бегчы дыстанцыі больш за 1 кілямэтр, бо пераграваецца. Навукоўцы назіралі, як бушмены ў 40-градусную съпякоту заганяюць антилопу: палюхаюць і гоняцца за ёй па сълядах, не даючы адпачыць і астыць, пакуль яна не падае праз перагрэй.

Ёсьць меркаванье, што нават аблысеньне ў мужчынаў зьяўляецца адаптацыяй для лепшага астыванья – бо на галаве шмат капіляраў. Па меры росту вусоў і барады плошча для астуджэння памяншаецца, і прырода кампэнсуе гэта павелічэннем паверхні голай скуры на макаўцы.

## Прыстасаванье да нізкіх тэмпэратур

Калі 65 мільёнаў гадоў таму ў раёне паўвострава Юкатан упаў вялізны мэтэарыт. Яго падзенне падняло ў паветра багацце пылу, які не асядаў гадамі. “Ядзерная зіма” прывяла да вымірання дыназаўраў і хуткай эвалюцыі млекакормячых. Адным з механізмаў, які дазволіў нашым продкам дамі-

наваць, быў разъвіты тэрмагенэз (цеплаўтварэнне) — здольнасць цела падтрымліваць пастаянную тэмпэратуру. Так яны атрымалі перавагу ў эвалюцыі гонцы.

Некаторыя мэханізмы адаптацыі — ужо неэфектыўныя рудымэнты, напрыклад, гусіная скура. Мурашкі — гэта скарачэныне маленькіх цягліцаў у скуры, якія павінны падымаць валасы пры холадзе (вышэйшы валасяны полаг — больш паветра як уцяпляльніка) або агрэсіі (для візуальнага павелічэння памераў), але валасоў, на жаль, ужо няма.

Некаторыя людзі, напрыклад, «Ледзяны чалавек» Вім Хоф, паказваюць дзівосныя магчымасці чалавечага цела. Але нічога экстраардынарнага ў гэтym няма, гэтаму можна навучыцца і да шмат чаго звыкнуць: якуты вунь шаруюць нованараджаных сънегам.

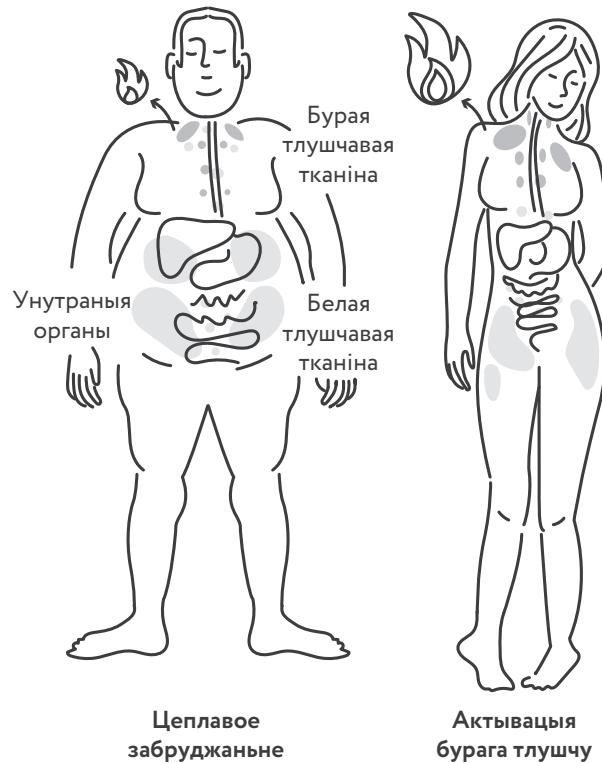
Людзі маюць прыродную ўстойлівасць да нізкіх тэмпэратурараў і множныя мэханізмы адаптацыі. Рэакцыя на цяпло і холад шмат у чым залежыць ад функцыі шчытавіцы, таму пры непераноснасці высокіх і нізкіх тэмпэратурараў важна праверыць яе працу.

Вылучаюць два спосабы цеплаўтварэння: скарачальны тэрмагенэз: калоціць, дрыжыць, «зуб зuba паганяе», пры якім цеплаўтварэнне абумоўлена скарачэннямі шкілетных цягліц (прыватны выпадак — халадовая цяглічная дрыготка); нескарачальны тэрмагенэз — праца бурай тлушчавай тканкі.

Пры дрыготцы выпрацоўка цяпла ўзрастает больш чым у троі разы, а пры інтэнсіўнай фізычнай працы — у дзесяць і болей разоў.

Разумовая і фізычнай актыўнасць павялічваюцца пры павышэнні тэмпэратуры цела і зьмяншаюцца, калі халодна. Спартуцы ведаюць, што «разаграванье» павышае вынікі, а навукоўцы ўсталявалі, што інтэнсіўныя прысяданні могуць узбадзёрыць ня горш за кафэйн. Пры захворванні арганізм сам павышае тэмпэратуру, каб больш эфектыўна змагацца з хваробай: калі вы будзеце зьбіваць тэмпэратуру, калі яна павышана нязначна і нармальна пераносіцца, гэта перашкодзіць нармальному імуннаму адказу!

Аказваецца, нэўроны ў дугападобным ядры гіпаталямуса, якія рэгулююць апэтыт, адчувальныя і да ваганіяў тэмпэратуры цела. Таму фізычнай актыўнасць, якая падвышае тэмпэратуру цела, ня толькі спальвае калёры, але і дапамагае паменшыць голад. А ляжанье на канапе можа толькі ўзмацніць цягу да ежы. Гэтыя ж нэўроны экспрэсуюць праопія-



мэлянакартын, таму апэтыт памянишаецца і пры павелічэнні знаходжання на сонца, і пры выпрацоўцы эндарфінаў (радасць, лазня, сэкс і да т. п.). Таксама на гэтых нэўронах ёсьць адмысловыя тжэрмаадчуvalныя рэцептары, якія могуць быць актыўаваныя рэчывамі, што пакідаюць адчуванье халоднае (ментол, мята, эўкаліпт) або гарачае (імбір, гваздзік, хрэн, чырвоны перац). Яны таксама стымулююць тлушчаспаленіне і прыгнятаюць апэтыт.

### Цеплавое забруджванье

Цікава, што мы з вамі мярзьлівейшыя за сваіх продкаў. Яшчэ 150 гадоў таму нармальная тэмпэратура цела была роўна  $37^{\circ}\text{C}$ , а сённяня сярэднія значэнні дасягаюць  $36,4^{\circ}\text{C}$ . Сярод прычын гэтага абмяркоўваецца як зыніжэнне колькасці інфэкцыяў, так і зыніжэнне базавага абмену працы нізкую фізычнай актыўнасць, зыніжэнне тэрмагенезу праз знаходжанне ў пастаянным цеплавым камфорце. Калі раней наш арганізм адпаваўся для барацьбы зь пераахаладжэннем, то цяпер нам пагражае пераграванье.

Сённяня ў нас зьявілася цёплае адзеньне, мы жывём у цёплых дамах. Людзі імкнущыя зрабіць сваё жыццё гарачэйшым, бо «ад цяплюсці не баліць косьці». Але лішак ця-

пла шкодзіць здароўю і мае назуву “цеплавое забруджваньне”. Тэрмастабільнасць на працягу ўсяго жыцьця дэтрэніруе систэмы тэрмарэгуляцыі і мэтабалізму. Чым вышэй тэмпература вакол нас, тым вышэй рызыкі парушэння абмену рэчываў. Навукоўцы ўстанавілі, што павышэнне сярэдняй тэмпературы на адзін градус у год можа выклікаць тысячы выпадкаў захворвання на дыябет. Бо ў пастаянным цяпле зыніжаецца актыўнасць бурага тлушчу і адчувальнасць да інсуліну.

Здаровы тэмпературны рэжым дапамагае нам ня толькі мацней спаць, лепш выглядаць, але і падвышае разумовую і фізычную актыўнасць — аж да падаўжэнні жыцьця. Систэмы астуджэння вельмі важныя, у т.л. і для працы мозгу. Тэмпература мозгу рэгuluе актыўнасць нэрвовай тканкі, мо таму пра чалавека, які рацыональна разважае, гавораць, што ў яго “халодная галава”.

Буры тлушч называецца так праз свой колер і выглядае так таму, што ў клетках яго вельмі шмат мітахондрый з асаблівым бялком тэрмагенінам (разъяднальны бялак). У бурым тлушчы актыўна ідуць працэсы акісьлення тлушчу, толькі ўтварааецца пры гэтым не энэргія для клеткі ў выглядзе АТФ, а цеплыня.

За год 50 г бурага тлушчу могуць спаліць да 4–5 кг белага тлушчу. Колькасць бурага тлушчу рэзка зыніжаецца да 40 гадоў: звычайна ў дарослага чалавека ёсьць усяго 20–30 грамаў актыўнага бурага тлушчу, у асноўным у надключычнай вобласці. Выяўлена, што ў людзей, якія маюць лішнюю вагу, колькасць бурага тлушчу зыніжана, а яго актыўнасць прыгнечаная. Пры пэўных умовах (меншая тэмпература паветра, вялікая фізичная актыўнасць) частка клетак звычайнага “белага” тлушчу могуць пачаць паводзіць сябе як бурыя, тады іх называюць “бэжавы тлушч”. Актывацыя бурага тлушчу паляпшае абмен рэчываў, абараняе ад дыябету, паляпшае адчувальнасць да інсуліну.

Разъяднальныя бялкі (UCP) знаходзяцца на мэмbrane мітахондрый і спрыяюць таму, што назапашаная ў выглядзе розніцы патэнцыялаў энэргія сыходзіць у цеплыню, г. зн. разъядноўваюць акісьленне і фасфараляванье. Падобныя выдаткі аказваюцца вельмі карыснымі для арганізма.

Аказалася, што UCP-1 у бурай тлушчавай тканицы спрыяе падтрыманью нармальнай

вагі (паляпшаючы адчувальнасць да інсуліну, павялічваючы тлушчаспаленне і іни.), UCP-2 у гіпакампе паляпшае нэўрагенэз і нэўраплястычнасць, а ў гіпаталямусе — упłyвае на агульны ўзровень мэтабалізму і падаўжае жыцьцё. UCP-2 таксама абараняе ад лішку актыўных формаў кіслароду (АФК), а UCP-3 у цягліцах паляпшае эфектыўнасць тлушчаспалення пры фізычнай актыўнасці.

Разъяднальныя бялкі ёсьць ня толькі ў бурым і бэжавым тлушчы, іх шмат у печані, у цягліцах, сэрцы і ў іншых тканках. Холад, фізычная актыўнасць, пэўны рэжым харчавання і прадукты — без перакусаў і без высокавугляводаў ежы — павялічваюць колькасць разъяднальных бялкоў. Навуковец Джон Спікмэн высунуў ідэю, што колькасць разъяднальных бялкоў, якія зыніжаюць утварэнне актыўных формаў кіслароду, грае ключавую ролю ў падаўжэнні жыцьця. Гэтая тэорыя таксама носіць назуву “разъяднай і выживай” (Uncoupling-to-Survive) і вястуе, што чым вышэй хуткасць мэтабалізму і чым больш разъяднальных бялкоў, тым лепшая праца мітахондрый і большая працягласць жыцьця.

## Пытаньні і заданьні

1. Як вы пераносіце холад і цяпло?
2. Якая тэмпература ў вас дома ўдзень і ўначы? Усталійце градуснік, можна сінхранізаваны са смартфонам, каб вымяраць содневыя ваганьні.
3. Ці выкарыстоўваеце вы гострыя і пякучыя спэцыі?

## 5. Халадовы і цеплавы пратакол

Холад мае вялікую колькасць станоўчых эфектаў для здароўя: ён дапамагае зыніці вагу, павышае адчувальнасць да інсуліну, нават паляпшае мікрафлёр, зыніжае рост пухлін, павышае імунітэт, аказвае супрацьзапаленчае ўздзейнне, зыніжае акісьляльны стрэс, паляпшае стан касыцей. Таксама халадовыя працэдуры стымулююць выпрацоўку шэрагу карысных ахойных малекул і актывуюць сыгналы шляхі (FGF-21, адипанэктын, ірызын, SIRT1, бялкі цеплавога шоку).

**!** Холад абараняе мозг ад ішемічных пашкоджаньняў, павялічвае фэртыльнасць, паляпшае працу шчытавіцы.

Цікава, што тыя жывёлы, якія ўпадаюць у съячку, жывуць нашмат даўжэй за сваіх суродзічаў. Так, звычайная мыш жыве трох гадоў, а кажан, які ўпадае ў съячку больш чым на паўгода, дажывае да 18 гадоў!

Гартаваньне складаецца з мноства розных мэтадаў, але варта прайўляць паступовасць і бяспеку ў іх выкарыстаныні. Экстремальныя мэтады накшталт працяглага маржаваньня ў ледзянай 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 псыхалягічны настрой і ўпэўненасць: гартуемся на мяжы задавальненіння, але не гвалтуем сябе. Пры працэдуры скура павінна чырванець: калі яна блядніе ці сініе, то нагрузкa празмерная. Калі адчуваеце, што замярзаеце, трэба неадкладна спыніць працэдуру і сагрэцца. Таксама важна выконваць адпаведную дыету і пазбягаць абязводжваньня. Дадаткі Амэга-3, адаптагенаў дапамогуць лягчэй адаптавацца да холаду.

**Паветраныя ванны.** Апранайце менш лішняга адзеніння дома і на вуліцы: вы ідэальна апранутыя, калі вам халодна стаяць, але цёпла ісці. Тэмпература 18–20 градусаў спрыяе падтрыманью цяглічнага тонусу.

Вы можаце рабіць зарадку з адкрытымі вокнамі і галіком — адсутнасць адзеніння ўзмацняе цеплааддачу. Паводле словаў Уладзіміра Маякоўскага: “Няма на сівеце прыгажэйшага адзеніння, чым бронза мускулаў і сівежасць скуры”. Бэнджамін Франклін заўсёды пачынаў свае дні з паветраных ваннаў: на працягу паўгадзіны кожны дзень ён сядзеў перад разнасцежаным акном галіком, чытаючы, робячы запісы, разважаючы. Сон у прахалодзе паляпшае мэтабалічныя паказынікі нават здаровых 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: ноўсім шорты, прымаем халодны душ, пакідаем адкрытыя вокны ў спальнях.

Дасьледаваньні паказалі, што тэмпература ў доме 19 градусаў прыводзіць да павелічэння актыўнасці бурага тлушчу да 40%, што спрыяе лепшаму абмену і пахудзенню!

Лякальнае ахалоджаньне. Галава, ручыцы і ступні маюць вялікую колькасць халадовых рэцэптараў і граюць вельмі важную ролю ў тэрмарэгуляцыі. Умыванье халоднай вадой, хаджэннея басанож на прыродзе і дома, мыццё твару кубікам лёду — карысныя. Для трэніроўкі можна выкарыстоўваць апусканьне твару з затрымкай дыханьня ў ваду тэмпературай 10 градусаў.

Агульнае ахалоджаньне. Купаньне, плаваньне, кантрасны душ, халодны душ, ablіvanіні вадой карысны для здароўя — гэта выдатныя варыянты карыснага стрэсу (гармэзісу), які ўмацоўвае нашу стрэсаўстойлівасць! Некаторыя аўтары прапануюць выкарыстоўваць халодныя ванны, накладаньне лёду на цела, маржаваньне і да т. п. Аднак злоўжываньне халадовымі працэдурамі нясе ризыкі для здароўя, у тым ліку прыгнёт імунітэту, моцны стрэс, павышэнне ризыкі 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 аздараўленчыя працэдуры — крэяліполіз і крэясаўна.**

**Спорт.** Усе віды фізычнай актыўнасці паляпшаюць працу бурага тлушчу і выдатна дапаўняюць халадовыя працэдуры. Прахалода падтрымлівае адэкатны цяглічны тонус, стымулюе актыўнасць за кошт павышэння адреналіну і норадрэналіну. Трэніроўкі павялічваюць узровень гармону ірызіну (ген FNDC5), які стымулюе ператварэнне белага тлушчу ў буры (бэжавы). Прасцейшы і дзеясны пры гэтым варыяント — хуткая хадзьба ўвосень або ўзімку.

**!** Ідэальная раніца — гэта спорт на вуліцы ў прахалодзе і нашча, каб стымуляваць тэрмагенэз.

Здаровае харчаваньне выдатна спалучаеца з гарставаньнем: важна мець у рацыёне дасцатковую колькасць бялку і тлушчаў і выключыць высокаглікемічныя вугляводы: інсулін душыць працу бурага тлушчу. Умеранае абмежаваньне калярыйнасці ежы прыводзіць да двухразовага павелічэння экспрэсіі генаў UCP-2 і UCP-3 у адыхацьках і шкі-

летных цягліцах. Звужэньне харчовага акна, а таксама ўмеранае абмежаваньне калярыйнасьці дапамагаюць павысіць тлушча-спаленъне. Павышаюць актыўнасьць бурага тлушчу аліўкавы алей і Амэга-3 тоўстыя кіслоты, розныя каратыноіды, напрыклад, фукусантын з марскіх водарасьцяў.

Амэга-3 тлустыя кіслоты зьяўляюцца своеасаблівым клеткавым «антыхрызам», якія абараняюць мэмбранны ад замярзання. Менавіта таму рыбы, якія жывуць у халодных ці глыбокіх морах, маюць максімальнае ўтрыманьне Амэга-3 тлустых кіслот, а глябальнае пацяпленье прыводзіць да зыніжэння ўтрыманьня Амэга-3 у рыбе.

*Холад суправаджае Амэга-3 тлустыя кіслоты з самага пачатку іх синтэзу – іх вырабляюць асаблівым дыятомавым водарасьці, якія растуць у халодных і чистых водах. Сынтэзуюцца яны з тae прычыны, што ў холадзе трэба падтрымліваць аптымальную глейкасць клеткавых мэмбранаў. А вось цёплыя і каламутныя воды пераважна насяляюць сінезялённую водарасьці, якія не валодаюць такой здольнасцю, вось чаму ў ракной рыбе вельмі мала Амэга-3.*

Навуковыя дасьледаваньні паказваюць прыкметны ўплыў Амэга-3 на халадовую ўстойлівасць, прычым адразу па некалькіх мэханізмах, уключаючы прамы ўплыў на бэжавы і буры тлушч. Амэга-3 звязваецца з рэцептарам GPR120, што прыводзіць да выдзяленъня гармону FGF21, які ўзмацняе выпрацоўку цяпла ў тлушчавай тканцы.

**Свяціло.** Лішак штучнага свяціла ўвечары і ўначы можа блякаваць працу бурага тлушчу, гэтак жа як і ўжываньне бэта-блікатараў і дрэнная праца шчытавіцы. У дасьледаваньнях паказана, што ў мышэй, якіх доўга трымалі на свяціле, назапашвалася на 25–50% больш тлушчу, хоць іх кармілі аднолькава. Чым свяцілей у вас у спальні ўначы, tym вышэйшая рызыка атлусьценыя!

**Цеплавая працэдура.** Цеплавыя працэдуры ў розных відах былі ва ўсіх старажытных цывілізацыях. У антычныя часы лазыні сталі сапраўднымі аздараўленчымі цэнтрамі з гімнастычнымі залямі, парнымі, басейнамі з вадой розных тэмператураў, гразевымі ваннамі і масажам. Тэрмы Дыяклетыяна ў Рыме зъмяшчалі да трох з паловай тысячай чалавек адначасова!

У «Аповесці мінульых гадоў» ад асобы апостала Андрэя прыведзена апісаныне старажыт-



нарускіх лазыняў: «Дзіўнае бачыў у славянской зямлі, калі ішоў сюды. Бачыў лазні драўляныя, і напаляць іх да чырвані, і распрануцца, і будуць голымі, і абальюцца квасам скуранным, і ўзнімуць на сябе маладыя пруты, і б'юць сябе самі, і да таго даб'юцца, што вылезуць ледзь жывыя, і абальюцца вадою сцюдзёнаю, і так ажывуць. І тое твораць ва ўсе дні, ніхто ж іх не мучыць, але самі сябе мучаць, і гэтак твораць амавенне сабе, а не пакуту».

Цеплавы стрэс зыніжае рызыку съмерці ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Так, аматары саўнай на 44% радзей паміралі ад раптоўнага спынення сэрца, рызыка гіпэртэнзіі зыніжалася на 47%. Дадатны эфект ёсьць таксама і для мозгу (зыніжэнне рызыкі Альцгаймэра і стымуляцыя нэўраплястычнасці), для метабалізму (павелічэнне адчувальнасці да інсуліну) і іншыя плюсы. Пры гэтым наведваньні 2–4 разы на тыдзень карысцейшыя, чым раз на тыдзень. Цеплавы стрэс выклікае павелічэнне колькасці бялкоў цеплавога шоку, якія дапамагаюць аднаўляць у клетках пашкоджаныя малекулы.

Саўны і гарачыя ванны паляпшаюць контроль глюкозы ў крыві і нават зъмяншаюць колькасць тлушчу, яны могуць быць карысныя для людзей з цукроўкаю 2-га тыпу. Але яшчэ яны могуць негатыўна паўплываць на фэртыльнасць мужчынаў (роўна як і занা-

дта цёплая ніжняя бялізна, вузкія штаны, звычка тримаць ноутбук на нагах і т. п.), бо павелічэньне тэмпэратуры ў вобласці машонкі парушае спэрматагенэз. Зрэшты, гэты ўплыў зварачальны.

### Пытаныні і заданыні

1. Сыпіце ў прахалодзе.
2. Пачніце прыміцаць раніцай і ўвечары халодны ці кантрасны душ.
3. Схадзіце ў саўну.

## 6. Карысныя бактэрыі

За дзесяць сэкундаў пацалунку пары абменываюцца больш за 80 мільёнамі бактэрыяў, якія належаць да 150–300 відаў. У пастаянных партнёраў мікрафлёра рота наогул становіцца аднолькавай. Калі вы і ваш абранынік/абраныніца здаровыя, то павелічэньне разнастайнасці карысных бактэрыяў пойдзе вам абаім на карысць.

Калі вы ясьце, ваша ежа корміць яшчэ й велізарнае мноства вашых малюсеньких сяброў у кішачніку – і тут гаворка таксама пра бактэрыі. Сяброўства зь імі забясьпечвае здароўе, а сапсанавыя адносіны могуць нэгатыўна паўплываць на разьвіцьцё розных хваробаў – ад атлусыцення і дэпрэсіі да алергіі і харчовай непераноснасці. Навукоўцы апісваюць ня толькі мікрабіем кішачніка, але й мікрабіёмы скуры, рота, дыхальных шляхоў, похвы і да т. п.

У склад мікрабіёмы ўваходзяць ня толькі бактэрыі, але й вірусы, археі, найпразшырэшыя і грыбы. У норме разнастайнасць бактэрыяў дасягае 300–700 відаў мікраарганізмаў. Мікрабіёму нават называюць «другім геномам» і «другім мозгам», бо яна можа ўплываць на наша здароўе з дапамогай мноства мэханізмаў. Нашы гены не памяняеш, а вось на мікрафлёру часткова можна актыўна ўплываць. Даследаваныні паказваюць, што наша мікрафлёра дазваляе прадказваць наяўнасць шэррагу захворванняў на 20% да кладней, чым геном (за выключэннем дыябету 1 тыпу). Рэч у тым, што мікрабіём дакладней адлюстроўвае наш лад жыцця, у тым ліку гісторыю разьвіцьця, харчаваньне, фізичную актыўнасць і інш.

*Аналіз мікрабіёмы можа нават прадказаць рызыку съмерці: наяўнасць вялікай колькасці бактэрыяў зь сямейства Enterobacteriaceae на*

*15 % павялічвае рызыку съмерці на працягу бліжэйшых 15 гадоў.*

Калі ў мікрабіёме больш патагенных штамаў, якія вылучаюць аміак, індол, фэнол і да т. п., то павялічваецца рызыка разьвіцца дэмэнцыі. Прадказаць загостраныне недыху можна і па зъмене мікрабіёмы дыхальных шляхоў: чым вышэй узровень бактэрыяў *Moraxella, Staphylococcus* і чым ніжэй *Corynebacterium*, тым больш імавернасць загостраныня. А на паверхні вачэй жыве карысная бактэрыя *Corynebacterium mastitidis*, якая стымулюе лякальны імунітэт і зъмяншае рызыку запалення і сълепаты.

Фармаваныне мікрафлёры пачынаецца ўнутрычэраўна. Магчыма, некаторыя штамы могуць трапляць ужо на стадыі плоду, затым пры нараджэнні адбываецца масавае засяленыне нованараджаных бактэрыямі. Пасля гэтага контакт з маці, грудное гадаваныне, асяродзьдзе – абсалютна ўсё ўплывае і кіруе засяленынем кішачніка. У жаночым малаку ёсьць як бактэрыі, так і прэбіёткі (алігацукрыды груднога малака), шмат розных злучэнняў, 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 ўзьдзеянні, такія як радыкальная зъмена дыеты альбо ўжываныне антыбіётыкаў, выклікаюць моцныя зъмены мікрафлёры кішачніка, але яны, як правіла, хутка зварачальныя. У кожнага чалавека ёсьць пастаянная, ядзерная мікрафлёра, якая мала мяняецца зь цягам часу.

### Функцыі мікрафлёры

Функцыі мікрафлёры вельмі разнастайныя і актыўна вывучаюцца апошнім часам. Мікрафлёра дапамагае падтрымліваць актыўнасць імунітэту. Адэкватны мікрабіём абараняе кішачнік, канкурующы са шкоднымі мікробамі і не даючы ім размнажацца, а таксама падтрымлівае нармальную структуру кішачнага бар'ера, стымулюючы выпрацоўку сілізі і пранікальнасць. Бактэрыі дапамагаюць расщапляць многія кампанэнты ежы і сінтэзаваць адсутныя (напрыклад, вітамін K і вітаміны групы B), уплываюць на ўсмокт

ваньне жалеза і кальцыю, інактывуюць мно-  
гія біялягічна актыўныя малекулы. Мікрафлёра ўпłyвае і на артэрыяльны ціск. Калі звычайным пацукам перасадзіць мікрафлёрку ад пацукоў-гіпертонікаў, то ў іх падыменца ціск. Дыета, багатая харчовымі валокнамі, акрамя ўсяго іншага, можа нават зъмянишаць артэрыяльны ціск! Склад мікрафлёры часта вызначае, як будуць для нас праца ваць тყі ці іншыя лекі.

*Імунатэрапія раку больш эфектыўная, калі ў кішачніку ёсьць Akkermansia muciniphila. А выкарыстаныне антыбіётыкаў можа зьнізіць эфектыўнасць імунатэрапіі пухлінай.*

**Уралітын.** Менавіта ад мікрафлёры залежыць, як на нас будуць упłyваць пэўныя прадукты. Напрыклад, гранат будзе нашмат карыснейшы тым людзям, чые бактэрый ўмеюць утвараць з яго уралітын-А, які валодае моцнымі ахоўнымі і супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі. А вось наяўнасць бактэріяў *Lactococcus garvieae*, *Lactobacillus mucosae*, *Bacteroides ovatus* вызначае, ці будзе спажываныне соі ўпłyваць на зьніжэнне рызыкі раку грудзей, бо яна ўтварае S-эквал, які і вызначае гэты эффект.

**Трымэтыламінаксінд.** Часам бактэрый ўтвараюць шкодныя злучэніні 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) развіціцца атэрарасклерозу, 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 біфідабактэрый і шмат трымэтыламін-прадукавальных штамаў (*Enterobacter*, *Acinetobacter*, *Proteus* і інш.).

**Індол.** Пры расчапленыні бялкоў у кішачніку ўтворыцца шэраг прамежкавых злучэнін, адзін зь іх – індол. З індолу розныя бактэріі могуць синтэзаваць шматлікія вытворныя: калі бактэріі непрыязныя, то таксіны, а іншыя могуць і карысныя злучэніні. Напрыклад, *Clostridium sporogenes* ператварае індол у 3-індолпратэктарам і антыаксідантам, а таксама ўзмацняе бар'ерную функцыю кішачніка. Некаторыя віды *Lactobacillus* ператвараюць трывітафан у індол-3-альдэгід, які дзейнічае на

спэцыфічныя рэцептары імунных клетак кішачніка і павялічвае выпрацоўку інтэрлейкіну-22.

Стрэс не заесці. Мікрафлёра ўпłyвае на настрой, таварыскасць, узровень стрэсу і на вагу. Ведаючы склад мікробіёты, можна з дакладнасцю да 90% прадказаць атлусьценне. Калі мікрафлёру ад тлустых мышэй перанесці худым, то яны пачынаюць набираць вагу, г. зн. атлусьченне можа быць заразным. Тыя, у каго «набіраючая» мікрафлёра, маюць больш высокую рызыку атлусьчення. Калі мы ямо шмат тлустага, нашы бактэрый синтэзуе шмат ацэтату, які актывуе парасымпатыйную систэму, што выклікае ўзмоцненае выдзяленыне інсуліну і гармону голаду грэліну. А гэта можа зноў праvakаваць пераяданье.

Даданыне штаму *Bifidobacterium infantis* мышам у стане стрэсу памяншала яго прыкметы і зъмяншала выяўленасць дэпрэсіі і неспакою. Многія штамы *Lactobacillus* таксама дапамагаюць змагацца са стрэсам. Бактэрія *Bifidobacterium longum* штам NCIMB 41676 зъніжае ўзровень картызолу, трывожнасць і паляпшае памяць.



Праца ў садзе можа ўзбагаціць нас глебавымі бактэріямі, напрыклад *Mycobacterium vaccae*, якія становячыя ўпłyваюць на настрой.

**Віды штамаў.** Часта ўзьдзеяньне бактэрый залежыць ад того, які менавіта штам вас насяляе. Так, існуюць анкагенныя штамы *Helicobacter pylori*, якія павялічваюць рызыку раку страўніка, а звычайныя яго штамы ў страўніку могуць нават зъніжаць рызыку гастриту і аўтамунных захворваньняў. Бактэріі синтэзуе з харчовых валокнаў кароткаланцужковыя тлустыя кіслоты, якія моцна ўпłyваюць на ўвесь арганізму у цэлым. Розныя тыпы бактэріяў утвараюць ацэтат (воцатная кіслата), прапіянат (прапіёнавая кіслата) і найболей важны – бутырат (алейная кіслата). Ацэтат зьяўляецца крывацій энергіі, стымулюе маторыку і сакрэцыю кішачніка, валодае антымікробнымі эфектамі. Пропіянат абараняе кішачнік ад патагенных мікраарганізмаў і ўздзельнічае ў шэрагу біахімічных рэакцый.

Бутырат падтрымлівае здароўе кішачніка: стымулюе абнаўленыне клетак сылістай, зъяўляецца для іх крывацій энергіі, стымулюе крывацік і ўтварэніне сылістай, дае мноства іншых дабратворных эфектаў, ад

паляпшэнья працы мозгу да зыніжэнья запаленъя, рэгулюе актыўнасць шэрагу генаў і можа падаўжаць жыцьцё. Бутырат таксама ўзмацняе нэўрагенэз у мозгу, зыніжае верагоднасць дэмэнцыі, паляпшае адчувальнасць да інсуліну і дапамагае схуднець. Да бутырат-прадукавальных бактэрый адносяцца ў асноўным роды *Clostridium*, *Eubacterium* і *Butyrivibrio*.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці ёсьць у вас праблемы са страваваньнем?
2. Ці часта вам прызначалі антыбіётыкі?
3. Вывучыце сваю мікрафлёру з дапамогай аналізаў.

## 7. Як палепшиць мікрафлёру

Мы ведаем, што мікрабіём значна ўпłyвае на наша здароўе, але цяпер мала стандартаў і даведзеных спосабаў на яго радыкальна паўплываць. Чаму? Мікрабіём вельмі складаны, гэта сотні відаў, якія знаходзяцца ў розных узаемадзеяннях і падтрымліваюць сваю ўстойлівасць. Таму мікрабіем супраціўляецца зъменам, а нашы бактэріі імкнуцца не дапусьціць пачаткоўцаў і пазбавіцца іх. На калянізацыю бактэрый упłyваюць асаблівасці імунітэту чалавека, стыль яго харчаваньня, прэпараты, якія ён прымае. Таксама варта памятаць, што ў кожнага з нас ёсьць базавая мікрафлёра, якая мала мяньяецца на працягу жыцьця. Таму даданыне адной бактэріі з 700 ці наўрад радыкальна паўплывае на здароўе кішачніка, асабліва калі мы ня ведаем, ці ёсьць у нас яе недахоп.

Перадусім выконваць правілы падтрыманыя здаровага мікрабіёма: не забіваць бактэріі (злішняе выкарыстаныне антыбіётыкаў, антысэптыкаў і да т. п.), выконваць рэжым здаровага харчаваньня, стварыць багатае карыснымі мікраарганізмамі асяродзяздзе. Калі вы хочаце дзейнічаць больш выбарча, то патрэбныя дакладныя мэтады аналізу мікрабіёму.

Залаты стандарт — мэтагеномнае 16S рРНК-сэквеніраваныне, якое пакажа дакладны стан мікрабіёма і яго разнастайнасць.

Разнастайнасць мікрабіёма — гэта першы і адзін з найважнейшых паказнікаў яго здароўя. Большая колькасць розных відаў бактэрий забяспечвае ім больш складаныя і

збалінсаваныя адносіны адно з адным і, як вынік, аптымальнае праходжаныне працэсаў страваваньня.

Звужэньяне бактэрыйяльнай разнастайнасці — гэта кара нашага часу. Яно адбываецца кумулятыўна: чым меншя разнастайнасць у бацькоў, тым меншя будзе ў іх дзяцей. Мы паступова гублем многія штамы бактэрый, якія былі ў арганізме людзей дзясяткі тысячаў гадоў. Паляпшэнье экалагіі і апрацоўка ежы, выкарыстаныне мыйных сродкаў, антысэптыкаў, памяншэнье контакту з глейбай, строгія санітарныя стандарты — усё гэта прыводзіць да драматычнага памяншэння колькасці бактэрый, якія маглі бы узбагаціць нашу мікрафлёр. Памяншэнье разнастайнасці харчаваньня і колькасці расліннай ежы ў рацыёне, павелічэнне колькасці мяса і тлушчу, рафінованых прадуктаў, скарачэнье колькасці харчовых валокнаў — усё гэта пазбаўляе нашу мікрафлёр харчаваньня, зыніжаючы яе разнастайнасць.



Чым меншя разнастайнасць, тым горшя ўстойлівасць добрых бактэрый да ўкараненія чужародных і небяспечных.



Ужываныне антыбіётыкаў спустошвае мікрабіем, прычым нават аднаразовы курс можа прывесці да зыніжэнья разнастайнасці. Калі вы не ўжываце антыбіётыкі для лячэння, яны ўсё роўна могуць трапляць да

vas у арганізм зь мясам, яйкамі і малаком, бо 70% антыбётыкаў у сусьеветнай гаспадарцы вырабляеца для жывёлагадоўлі. Нэгатыўна ўзьдзейніцаць на мікрафлёрку могуць і іншыя прэпараты, ад тых, што зыніжаюць кіслотнасць страўніка, да антыдэпрэсантаў, а таксама многія харчовыя дабаўкі, ад загушчальнікаў да цукразаменінікаў. Лішак алькаголю, цукру, пераяданьне пагаршаюць склад мікрафлёры.

Мы звыклі да ідэі, што для паляпшэння мікрафлёры трэба абавязкова нешта есьці. Аднак ёсьць гіпотэзы, што адной з прычынаў парушэння ў зыяўлецца акурат лішак пажыўных рэчываў, і абмежаваныні ў харчаваныні могуць палепшиць стан кішачніка.

На мікрафлёрку дабратворна ўплывае ўмацаваныне іншых рэсурсаў здароўя, напрыклад дастатковы сон. Дэфіцыт сну спрыяе парушэнню судносінаў паміж Firmicutes і Bacteriodetes, што зыяўлецца чыннікам рызыкі атлусыценьня. Зь іншага боку, павелічэньне прадукцыі бутырату падаўжае фазу глыбокага сну і вядзе да ніжэйших значэнняў тэмпературы цела. Фізычная актыўнасць паляпшае разнастайнасць мікрафлёры і яе склад, але пры спыненыні заняткай эфект хутка зынікае. Сонечнае съятло таксама паляпшае мікрабіем: ультрафіялет спрыяе павелічэнню колькасці бутырат-прадукавальных відаў бактэрый. Дадаткі вітаміну D могуць часткова ўзнавіць гэты эфект. Паляпшэнне працы імуннай сістэмы, якое прыводзіць да павелічэння выпрацоўкі супрацьзапаленчых цітакінаў, такіх як IL-22, таксама дабратворна адбіваецца на складзе мікрабіёмы.

**Харчаваныне.** Здаровае харчаваныне падкормлівае добрую мікрафлёрку, дрэннае — патагенныя штамы бактэрый. Некаторыя папулярныя дыеты, такія як карнівор ці кета, могуць прыводзіць да прыкметнага пагаршэння мікрафлёры. Лішак тлушчу, цукру, алькаголю, пераяданьне, нерэгулярнае харчаваныне шкодзяць мікрафлёры. Пры нізкай разнастайнасці мікрафлёры часцей сустракаецца залішнняя вага, інсулінарэзістэнтнасць, ніжэй узровень ЛПВП, вышэй узровень трыгліцерыдаў, СЖК, лептыну і тп.

*Дасьледаваныні мікрафлёры ў блізьнятаў паказалі, што тыя зь іх, у каго меншая разнастайнасць мікрафлёры, маюць і большую вагу.*

Дастатковая колькасць разнастайнай цэльнай умерана апрацаванай расыліннай ежы — адна з найважнейшых умоваў пад-

триманыя здаровай мікрафлёры. Тэрмічна апрацаваная гародніна ня горшая, а часцяком і лепшая за сырую для здароўя мікрафлёры. Памятайце і пра ўмеранасць: чым больш і часцей мы ямо, тым горшая ўзгодненасць працы нашай мікрафлёры.

Разнастайнасць харчаваныня — ключ да разнастайнасці бактэрый. Адны віды бактэрый могуць есьці розныя валокны, а некаторыя вельмі пераборлівыя. Павялічваючы колькасць іх “любімай” ежы, мы павялічвае і іх канцэнтрацыю ў страўніку. Напрыклад, бактэрія Bacteroides thetaiotaomicron аддае перавагу гароху. Станоўча на мікрафлёрку дзейнічаюць напоі: зялёная гарбата, кава, цукора. Напрыклад, эпігалакатэхін, які маецца ў зялёной гарбаце, павялічвае колькасць бактэрый Flavonifractor plautii з сямейства Clostridia, што могуць здымамаць запаленыне і нават спрыяць зыніжэнню вагі. Яны прыгнітаюць імунны адказ T-хэлпераў на харчовыя алергены. Таксама зялёная гарбата спрыяе і росту іншых відаў карысных бактэрый.

Бабовыя ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў і дабратворна ўплываюць на мікрафлёрку. Павелічэнне колькасці гародніны (капуста, цыбуля, батат, гарбуз, бурак, артышок і да т. п.), зеляніны, грыбоў, водарасцяці, гарэхаў, садавіны, ягадаў забяспечыць дастатковую колькасць клятчаткі ды іншых прэбіётыкаў.



Фастынг у розных формах паляпшае мікрафлёрку, павялічваючы колькасць карысных бактэрий і змяншаючы аб'ём шкодных.

## Прэбіётыкі

Прэбіётыкі — гэта розныя віды злучэнняў, якія служаць ежай для бактэрый і ня ўсмоктваюцца нашым арганізмам. Яны змяншаюцца як у цэльных прадуктах, так і ў выглядзе дабавак. У цэлым я прыхільнік таго, каб атрымліваць іх з прадуктамі, пагатоў гэта зусім не складана. Прэбіётыкаў шмат у цэльным збожжы (цэльнны авёс асабліва багаты), у ім шмат як нераспушчальных харчовых валокнаў, так і распушчальных (бэта-глюкан). Прэбіётычны эфект маюць розныя алігацукрыды (напрыклад, фруктаалігакукрыды садавіны і ягадаў, галоктаалігакукрыды груднога малака, манан-алігакукрыды грыбоў),

цукры (сарбіт, лактулоза), самыя розныя поліцукрыды (нераспушчальныя харчовыя валокны — цэлюлоза, лігнін, распушчальныя — геміцэлюлозы, глюканы, пэкціны, камедзь, карагенаны, рэзістэнтныя крухмалы, інулін, сылізі і інш.) і шэраг іншых злучэньяў.

*Напрыклад, рэзістэнтны крухмал — гэта разнаўднасць крухмалу, устойлівага да перастрavarвання ў тонкім кішачніку, што дзеянічае як прэбіётык. Ён маецца ў бабовых, цэльных зернях, нясьпельных бананах, сырой бульбе, а таксама астуджаным хлебе і збожжавых.*

Харчовыя валокны маюць шмат дадатных уласцівасцяў і не звязаных з мікрафлэрай. Яны зьніжаюць рызыку запораў, памяншаюць глікемічны індэкс, хутчэй насычаюць і зьніжаюць рызыку пераядання. 30 грамаў клятчаткі памяншаюць на 20% і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў, раку прамой кішкі і дыябету, зьніжаюць съмяротнасць ад інфекцыйных захворванняў. Ніжняя мяжа нормы спажывання харчовых валокнаў складае 30–35 грамаў, але паказынік у 50 грамаў будзе больш аптымальнym.

Самая высокая разнастайнасць мікрафлэры ў сучасным сьвеце ў людзей з плямёнаў паляўнічых-зьбіральнікаў, што абумоўлена ня толькі іх багатым бактэрыйямі асяродзьдзем, але і вялікай колькасцю зъяданых харчовых валокнаў, да 75–100 грам у дзень. 30 грам клятчаткі памяншае на 20% і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў, раку прамой кішкі і дыябету, зьніжае съмяротнасць ад інфекцыйных захворванняў.

Зъярніце ўвагу, што ў складзе многіх прадуктаў больш за ўсё валокнаў у лупіне ды іншых цвёрдых частках, а ня ў мякаці. Таму перапрацаваныя і рафінаваныя прадукты, як правіла, утрымліваюць нашмат менш валокнаў. Павялічвайце колькасць валокнаў паступова, бо рэзкае павелічэнне можа прывесці да 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 бактэрыйяў, якія выкарыстоўваюцца ў тэрапеўтычных мэтах. Зь імі цяпер склалася даскаткова парадаксальная сітуацыя. З аднаго боку, мы бачым рост звестак пра велізарны ўплыў мікрафлэры, можам дакладна даведацца індывидуальны склад мікраф-

лёры, але дагэтуль ня маем добрых якасных прэпаратаў, надзейных клінічных доказаў іх эфектыўнасці, 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 падыходы не працуюць. Можа быць, уся справа ў індывидуальных асаблівасцях чалавека, бо амаль палова людзей рэзістэнтныя да прабіётыкаў — бактэрый не засяляюць кішачнік.

*Чакаем навінаў па стварэнні штамаў з зададзенымі ўласцівасцямі, напрыклад, такіх, якія змогуць праграмаваць імунную сістэму ўжо ў дзяцінстве, і па стварэнні складаных збалансаваных паміж сабой комплексаў прабіётыкаў. А пакуль варта сфакусавацца на павелічэнні разнастайнасці мікрабіёма ў цэlyм, знаходзячы асаблівасці для гэтага падыходы.*

Шэраг дасьледаванняў паказваюць эфектыўнасць прабіётыкаў, якія зьніжаюць частату дыярэі, паляпшаюць ліпідны профіль, зьніжаюць частату інфекцыяў і г. д. Але бязьзмены харчавання прабіётыкі могуць і нашкодзіць. У адным з дасьледаванняў на жывёлах прабіятычныя бактэрый пры нездаровым рацыёне праяўляюць патагенную актыўнасць, а вось у групе здаровага харчавання паводзілі сябе бязьзменаў.



Многія карысныя бактэрый знаходзяцца ў складзе фэрмэнтаваных прадуктаў, такіх як квас, кефір, ёгурт, а таксама міса, кімчи і інш.

Акрамя кішачніка, прабіётыкі могуць быць карысныя і для аднаўлення і іншай мікрафлэры. Напрыклад, аральны прабіётык *Streptococcus Salivarius* штамы K12 (больш горла) і M18 (больш зубы), які зьніжае рызыку карыесу, танзілітаў ды іншых інфекцыяў, пазбаўляе і ад непрыемнага паху з рота і ўтварэння камянёў. *Lactobacillus sakei* дапамагаюць аднавіць мікрафлэру насавых пазухаў, эфектыўныя пры сінусіце. Ёсьць і прабіётыкі для скury, напрыклад *Streptococcus thermophiles* у выглядзе крэму павялічвае вытворчасць ахоўных цэрамідаў, якія паляпшаюць бар'ерную функцыю скury і маюць супрацьмікробныя ўласцівасці. Аднавіць мікрафлэру похвы і зьнізіць 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 эфектыўныя. Лактабактэрый: ужо апісаная *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus paracasei* B 21060, *L. rhamnosus* GG, *Lactobacillus casei* DN114, *Lactobacillus delbrueckii*, *L. plantarum* W62, *L. salivarius*, *Lactobacillus acido* 052. Біфідабактэрый: *Bifidobacterium bifidum* W23, *B. lactis* W18, *B. longum* W51, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium animalis lactis*. Энтэракокі: *Enterococcus faecium* W54. Бацилы: *Bacillus clausii*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus mesentericus*. Стрэптакокі: *Streptococcus faecalis*, *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus*. Іншыя штамы: *Pediococcus acidilactici* CECT 7483, *Clostridium butyricum* і *Escherichia coli* DSM17252, *E. coli* Nissle 1917, *Roseburia*, *Akkermansia Faecalibacterium prausnitzii*. Грыбы *Saccharomyces boulardii* (сахараміцэтэты Булардзі) выкарыстоўваюцца пры лячэнні дыярэі і шэрагу іншых станаў.

Хоць усе гэтыя штамы карысныя, эфектыўнасць іх паасобку не вялікая. Бо ў кішачніку яны ўключаны ў супольнасці, дзе шчыльна ўзаемадзейнічаюць. Уявіце сабе завод па зборцы аўтамабіляў, дзе кожны працоўны робіць адну апэрацыю. Ці зможа замена аднаго працоўнага прыкметна павялічыць якасць машынаў? Наўрад ці, важна зъмяніць усю систэму.

Таму і ёсьць такія мэтады лячэння, як «супэрпрабіётык» — фэкалная трансплантация (*FMT Fecal microbiome transplantation*) або перасадка калу, поўны перанос мікробіёму ў комплексе. У наш час перасадка калу можа дапамагчы пры розных проблемах: актыўна вивучаюцца яе эфектыўнасць пры язвавым каліце, запорах, ляксах, інфекцыях, сындроме раздражнёнага кішачніка і нават для лячэння алькагольной залежнасці. Таксама цікаваўшасць уяўляюць і пазакішачныя захворваньні, такія як атлусыценьне, дыябет, хвароба Паркінсана, аўтывізм, расцеянны склероз, дэпрэсія. Перасадка калу можа быць спосабам павысіць трывушичасць. Так, бактэрый *Veillonella* валодае здольнасцю разбураць лактат, які назапашваеца падчас працяглых практикаваньняў. Перасадка гэтай бактэрый ў мышэй на 13 % павялічвае іх трывушичасць. 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 эксперыментальныя спосабы. Напрыклад, пры кесаравым сячэнні абціранье народжаных дзяцей тампонамі, уведзенымі ў похву маці, паскарае іх засяленыне карыснымі штамамі *Lactobacillus* і *Bacteroides*. А біёляг Роберт Дан прапануе засяляць дамы карыснымі мікробамі, ствараць паверхні для размнажэння дабратворных бактэрый.

### Пытаныні і заданыні

1. Пазьбягайце залішняга прымяненія дэзінфектантаў, антыбактэрыйальных мыіных сродкаў і да т. п.

2. Забяспечце сабе разнастайнае харчаваныне на аснове цэльнай расылінай ежы.

3. Ежце дастатковую колькасць харчовых валокнаў розных відаў.

## 8. Больш добрых бактэрый вакол

Санітарная рэвалюцыя рэзка зьнізіла колькасць інфэкцыйных захворваньняў і перадухіліла вялікую колькасць съмерцій ад іх. Але імкненіне максімальная скараціць прысутнасць бактэрый, без падзелу на добрыя і дрэнныя, нараджае шмат новых проблемаў. Зьніжэнне разнастайнасці бактэрый прыводзіць да зьніжэння разнастайнасці мікрафлёры кішачніка, што, у сваю чаргу, вядзе да павелічэння рызыкі алергіі, аўтаймунных захворваньняў, харчовых алергій і т. д. Бо, рэагуючы на бактэрый, імунітэт навучаеца і стрымлівацца, г. зн. разъвіваеца яго супрацьзапаленчая актыўнасць. Устаноўлена, што чым меншай мікрабная экспазіцыя ў дзяцінстве, тым вышэй ў дарослых узровень С-рэактыўнага бялку, а значыць, і рызыка хваробаў, звязаных з хранічным запаленнем: дэпрэсія, дыябет, раннje старэнне, сардэчна-сасудзістыя захворваньні.

Рызыка алергіі і аўтаймунных захворваньняў ніжэй у вёсцы і вышэй у гараджан. Сярод фэрмэраў іх менш у тых, хто больш дапамагае бацькам з жывёламі. А чым больш у дзіцяці братоў і сясьцёр, тым меншай верагоднасць разъвіцца ў яго алергічнага рыніту. Адны лекары лічаць, што алергіі — гэта непазыбежная плата за адсутнасць інфэк-

цынных хваробаў, а іншыя прапаведуюць адмову ад гігіены для падтрымання здароўя.

Залатая сярэдзіна заключаеца ў тым, каб строга выконваць правілы гігіены ў небясьпечных месцах і сытуацыях, дзе можна выкарыстоўваць і антысэптыкі і антыбіётыкі. Напрыклад, пры сур'ёзной інфекцыі, а таксама ў аэраторце, у бальніцы, у грамадzkих месцах. Важна старанна сачыць і за санітарыяй ежы, мыць днушкі і да т. п. Ніякай карысыці ў кантакце са шкоднымі бактэрыйямі няма. Залішняя чысьціня можа быць шкодная для вашай скury, мы занадта часта і занадта моцна яе тром. Пастаянна змываючы ахойны пласт тлушчу з дапамогай мыйных сродкаў, мы толькі ўзмацняем актыўнасць лоевых залоз, зъмяняеца кіслотнасць нашай скury, што спрыяе размнажэнню шкодных бактэрыйяў. А калі мы змываем скурнае сала, гэта прыводзіць да сухасці скury і пазбаўляе ежы карысных скурных бактэрыйяў. Адмова ад залішняй гігіены, як ні парадаксальна, можа палепшыць стан скury і валасоў, і нават ваш пах. А вось мыць руکі (толькі не антыбактэрыйным мылам) важна больш старанна і рэгулярна, гэта сапраўды абаране ад многіх захворваньняў.

На прыродзе, дзе шмат карысных мікраарганізмаў, у коле сваякоў, у сябе дома імавернасць прысутнасці небясьпечных штамаў бактэрыйяў мінімальная, таму залішняя намаганьні па выкананьні гігіены не патрэбныя.

Напрыклад, ня трэба штодня прымати душ з мыйнымі сродкамі, калі ежа ўпала дома на падлогу, яе можна ўжываць. Нормальна цалавацца са здаровымі сваякамі. Нават калі дзіця выплётвае пустышку на падлогу дома, мама можа проста яе ablizaць і вярнуць дзіцяці без кіпячэння. Дасьледаваньні выявілі, што такі способ звязаны з меншай канцэнтрацыяй імунаглабуліну Е і рызыкай алергіі ў дзяцей.

*Гэта вельмі важна, бо з самага нараджэння вучыцца ня толькі нэрвовая систэма, але й імунная, і ў іх абедзівюх ёсьць крытычныя пэрыяды пластычнасці. Нагадаю: калі раніне дзяцінства праходзіць у «паўстэрильным асяродзьдзі», то імунная систэма не атрымлівае «адукцыю», што дae мнoства праблемаў у дарослага чалавека.*

Часцей бываеца на прыродзе, працаваць у садзе, гуляць у парках. Завесьці сабаку: у сем'ях з сабакамі дзецы радзей пакутуюць на алергіі ды аўтаймунныя захворваньні, у іх

большая разнастайнасць мікрабіёма. Зразумела, павінен быць правільны догляд за сабакам, прышчэпкі і кантроль за глістамі. Падыдуць і іншыя жывёлы: чым больш зъяўроў і чым большая яны па памеры, тым ніжэйшая рызыка алергіі. Важна, каб такое ўздзеяньне было з моманту нараджэння.

Спакойней стаўцеся да лёгкіх дзічачых хваробаў. Бо перахварэўшы, дзіця часта становіцца ўстойлівейшым да шматлікіх хваробаў. Наведванье гурткоў, садоў, зносіны з аднагодкамі карысна для ўзбагачэння мікрофлоры.

На працягу першых гадоў жыцця імунная систэма дзіцяці праходзіць тонкую настройку, праграмуючыся пад уздзеяньнем разнастайных антыгенau. І калі нагрузкa на імунную систэму недастатковая, то пажыццёва захоўваецца рызыка гіпэрактыўнасці і хранічнага запалення, што прыкметна павышае рызыку алергічных, аўтамунных захворваньняў і нават раку. У сем'ях, дзе ў першыя пяць гадоў жыцця былі хатнія жывёлы, колькасць дзяцей-алергікаў аказалася рэзка звышканая. Такім чынам, здаровае бактэріяльнае асяродзьдзе ўключает ў сябе строгія меры па абароне ад шкоднасных інфекцыяў і павелічэнне магчымасцяў для контакту з карыснымі.

## Пытаньні і заданьні

1. Часцей бывайце на прыродзе.
2. Кантактуйце з жывёламі: каты, сабакі, коні і да т. п.
3. Узбагачайце асяродзьдзе дзіцяці з ранняга ўзросту.

## 9. Візуальнае асяродзьдзе

Прызнаюся, калі б ня стаў лекарам, то пайшоў бы ў архітэктары: мяне захапляюць прыгожыя будынкі і дызайн. Біядызайн, на стыку архітэктуры і біялёгіі, цікавейшы за ўсё. Нядайна на фэрмэрскім рынку ля дома купіў шмат гародніны і ў чарговы раз дзвіўся капусьце раманэска. Структура раманэска фрактальная, г. зн. «самападобная», калі яе дробнейшыя структуры паўтараюць буйнейшыя.

Фракталы вельмі распаўсюджаныя як у жывой, так і нежывой прыродзе:abloki, дрэвы, бранхіяльныя і сасудзістыя дрэвы, хвалі, лісьце расцялінаў, крыгі, лукавіны рэк,

полымя вогнішча і да т. п. Многія вонкава хаатычныя структуры маюць фрактальную будову, напрыклад, карціны Джэксана Полака. Натуральны ход пошукаў рухаў нашых вачэй — фрактальны. З аднаго боку, гэта самая эфектыўная стратэгія пошуку, бо дазваляе пакрыць найбольшую адлегласць, з другога боку, мы выкарыстоўваем яе, магчыма, таму, што 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 дасыльданьнях разгляданыне фрактальных структураў на экране вядзе да паліпшэння стрэсаўстойлівасці на 60 %. Пры разглядзе фракталаў у лобнай кары павялічваецца альфа-актыўнасць, пры гэтым дастаткова паглядзець усяго каля хвіліны. Даўдзе больш фракталаў у сваё жыццё, і гэта дапаможа вашай префронтальнай лепш спраўляцца са стрэсам.

Выкарыстоўвайце біядызайн: глядзіце на аблокі, запаліце камін, пагуляйце на прыродзе. Азеляненіне, парк, лес, дрэвы — усё гэта вельмі дабратворна ўплывае на нас, фармуючы карыснае і аздараўленчае асяродзьдзе. Узровень азелянення — адзін з надзейных, але дарагіх способаў падтрымання кагнітыўнага здароўя. Чым больш зеляніны, тым лепш развязціцё мозгу ў школьнікаў і тым павольней падзеніне кагнітыўных функцый у старых. Азеляненіне на 15 % зьніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў.



Тут некалькі эфектаў: просты візуальны антыстрэсавы эфект ад разглядвання зеляніны, зьніжэніне паветранага забруджання, зьніжэніне роўню шуму, больш за ўмоваў для фізычнай актыўнасці й ня толькі.

Пагуляйце па лесе. Дабратворны ўплыў прагулак па лесе або парку на стан здароўя чалавека пачаў вывучацца як навуковы феномэн з 80-х гадоў XX стагодзьдзя. Калі раней людзі проста бралі заплечнік і сыходзілі ў паход, цяпер прыдумалі больш адмысловых тэрмінаў. Першымі тут былі японцы, якія ўяўлі тэрмін сінрын-ёку — “лясныя ванны”, цяпер кожуць пра “дэндратэрапію”, “спа-лес”, Park Rx і інш. Можна выдатна спалучаць дзелавую сустрэчу, чытаць або шпацыр з дзецьмі ў парку. Гэта становішча



ча ўзьдзейнічае на ваш мозг і ваша цела, не патрабуе напругі і заўсёды даступна.

Як заўважыў пісьменнік Робэрт Стывенсан, «Лес чаруе сэрцы людзей ня столькі сваёй прыгажосцю, колькі цудоўным паветрам, эманацыяй старых дрэваў, нечым няўлоўным, што так цудоўна зъмяняе 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 (натурадарныя супрацьпухліныя клеткі-кілеры), паляпшае імунную функцыю, зьніжае залішнюю актыўнасць у префронтальнай кары і ўзровень нэгатыўных эмоцый, зьніжае ўзровень глюкозы нават у хворых на дыабэт, паляпшае працу вэгетатыўнай нэрвовай сістэмы.

**Глядзіце на аблокі.** Воблачная мэдытация — гэта ідэальная практика. Аблокі прыгожыя і дзвіосна чароўныя: ніколі ў жыцці мы ня бачым адноўкавых аблокаў, і кожны позірк у неба ўнікальны. Заўважыць рух аблокаў і змена іх форм — ужо значыць досьць запаволіца для рэляксацыі. Аблокі — гэта дарамі і крэатыўнасць, калі мы знаходзім у іх знаёмыя фігуры і падбіраем асасціяцыі. Гэта яшчэ і паднятая ўверх галава, што аўтаматычна паляпшае вашу паставу і настрой. З маіх любімых фракталаў — полымя, так расслабляе вогнішча на прыродзе або полымя каміна.

Жывіце сярод прыгожай архітэктуры. Амерыканскі архітэктар Луіс Генры Салівен сцвярджаў, што “Архітэктура — гэта мастацтва, якое ўзьдзейнічае на чалавека найбольш павольна, затое найбольш трывала”. Проблема дрэнных будынкаў таксама вельмі вялікая — яны вельмі павольна разбураюцца.

Дасъледнікі хочуць ператварыць нешта няпэўнае — «фэнамэналёгію гарадзкой архітэктуры» — у навуковыя факты нэўрабіялёгіі, вынікі якіх змогуць выкарыстоўваць дызайнэры і архітэктары. Навукоўцы ўпэўненныя, што «сузіральная архітэктура» можа зь цягам часу выклікаць такі ж карысны для здароўя эфект, што і мэдытация, але без намаганняў чалавека.

Наш мозг насалоджваецца прапорцыямі, фракталамі і лініямі. Калі вы хочаце запаволіцца — знайдзіце самы прыўкрасны будынак у вашым горадзе і дайце вачам магчымасць атрымаць асалоду ад яго. Дасъледаваныне з дапамогай МРТ дазволіла ўбачыць адрозненіні ў сузіраныні розных будынкаў і ацаніць мазгавы водгук на іх: разглядваныне архітэктурных шэдэўраў зъмяняе мэнтальнасць чалавека, выклікаючы стан, блізкі да мэдытатыўнага. Чым больш у будынку выкарыстана залатое сячэніне, тым лепш яно ўспрымаецца.

Азелянійце пакой. Дасъледаваныні ўсталявалі, што хворым трэба менш абязбольвальных і яны хутчэй папраўляюцца, калі з акна іх палаты відаць дрэвы. Пазнейшыя працы паказалі, што дастаткова глядзець нават на фатаграфію прыроды. Разглядваныне жывых кветак расслабляе, зьніжае ўзровень стрэсу, павышае тонус антыстрэсавай парасімпатычнай сістэмы. Працуюць і асобныя элементы прыроднага асяродзьдзя: сьпевы птушак, расыліны, водары, гукі прыроды і г. д. У зялёных офісах супрацоўнікі ня толькі лепей пачуваюцца, але й хутчэй прымаюць рашэнні. Фітадызайн дапаможа ўкараніць расыліны ў ваша жыцьцё найболей зручным способам. Напрыклад, існуюць спэцыяльныя “зялёныя сцены” з аўтаматызаваным палівам. Калі не атрымліваецца хадзіць у лес, можна зрабіць лес у сябе дома!

### Некамфортнае візуальнае асяродзьдзе

Калі мы бачым нешта непрыемнае, то 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 прысутнасць мёртвых мух у іх полі зроку. Нават пасіўная прысутнасць мёртвых мух кароціць ім жыцьцё,*

*а вось даданыне антыдэпрэсанту перадухіляе заўчасную съмерць.*

У сучасным горадзе мы бачым усё больш плоскіх паверхняў і прымых вуглоў. Мяньяцца колеры — меней зеляніны і болей шэрага, нас атачаюць машабныя аднастайныя паверхні і багацьце тыповых элемэнтаў. У прыродзе ж назіраецца велізарная колькасць розных дэталяў, пры гэтым нельга знайсці два аднолькавыя камені ці лісточки.

Агрэсіўнае асяродзьдзе. Візуальнае асяродзьдзе, дзе шмат аднолькавых элемэнтаў, заўвека агрэсіўным асяродзьдзем. Калі вы станеце тварам да шматпавярховага дома з аднолькавымі панэлямі, то адчуцеце, што на яго фізычна некамфортна глядзець. Рэч у tym, што падчас глядзеньня нашы вочы робяць скокі, сакады. І калі пры пераскокаванні мы бачым адны і тыя ж дэталі, мозгу няма за што ўчатіца, 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 сцяна ці залятая асфальтам паркоўка або велізарныя паверхні пакрыццяй.*

Калі дадаць зеляніны, больш розных архітэктурных дэталяў, калярыстыкі і да т. п. можна паменшыць агрэсію архітэктурнага асяродзьдзя. Прырода зъяўляецца ідэальным прыкладам камфортнага асяродзьдзя: лес, горы, аблокі — усё падпарадкоўваецца адзінным законам эстэтыкі. Акрамя задавальненіння, такое асяродзьдзе аптымальнае для нашай нэрвовай сістэмы.

### Пытаныні і заданыні

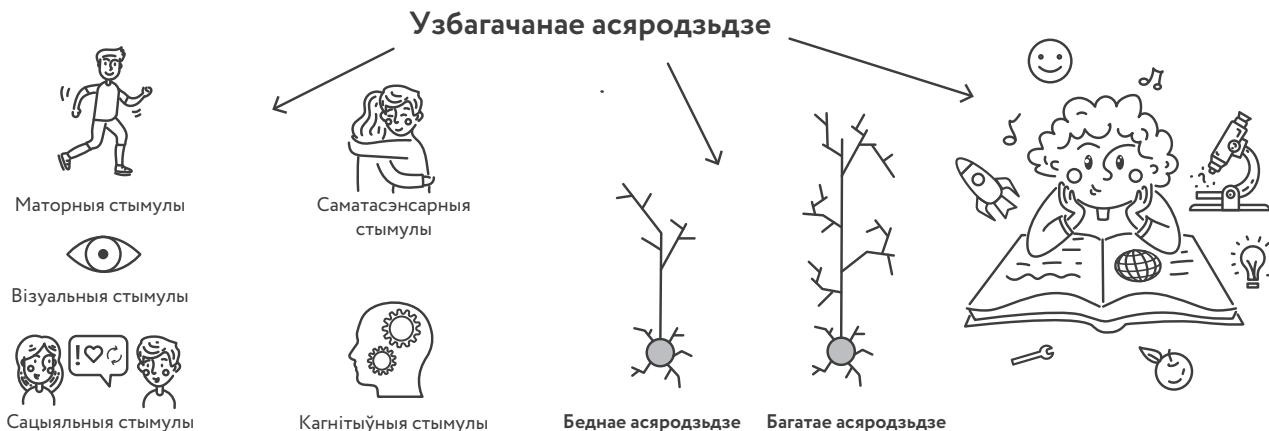
1. Выбірайце для шпацыраў самыя прыгожыя маршруты.

2. Выкарыстоўвайце ў дызайне дома элемэнты біядызайну. Карысныя нават фота і карціны прыроды.

3. Часцей глядзіце на аблокі.

## 10. Узбагачанае асяродзьдзе

Калі пакласыці агурок у расол, то ён становіцца салёным сам па сабе, без прымусу. Так і чалавек, зъмешчаны ва ўзбагачанае асяродзьдзе, становіцца разумнейшым, здраравейшым і жыве даўжэй, больш устойлівы да стрэсу.



Узбагачанае асяродзьдзе — гэта адзін з самых недаацэненых інструмэнтаў здароўя, у тым ліку і грамадзкага.

Узбагачанае асяродзьдзе — гэта такое асяродзьдзе, дзе ў вас ёсьць магчымасць спонтанных пошукаў паводзінаў, вялікая разнастайнасць сродкаў задавальнення базавых патрэбаў, актыўная сацыяльная падтрымка і магчымасць усяляк сябе займаць, забаўляць і дасыледаваць. Магчыма многія з вас краем вока бачылі такія дасыледаванні, у якіх адна група мышэй жыла ў клетцы з адной пайлакай і кармушкай, а другая група — у клетцы, дзе былі колы для бегу, лазалкі, арэлі, прадметы з рознай формай і да т. п. Такое асяродзьдзе, дзе шмат розных стымулаў, і завецца ўзбагачаным. Пацуکі ва ўзбагачаным асяродзьдзі жылі да 20% даўжэй (аналіг — 90 чалавечых гадоў), мелі больш раззвіты мозг і колькасць сінапсаў, былі больш худымі і мелі меншую рызыку раку. Чым складанейшыя псыхіка арганізма, тым мацней ўзьдзейнічае ўзбагачанае ці зъбедненае асяродзьдзе.

Зъбедненае асяродзьдзе — калі ёсьць эмачыйная, сэнсарная, рухальная дэпрывацыя, недахоп адпаведных уражанняў. Жыцьцё ў зъбедненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставання, неразвітага маўленьня і парушэння рухальных навыкаў, павялічвае рызыку наркатычнай залежнасці. На жаль, кампенсація гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае колькасць нэўратрафічных фактараў, што павялічвае нэўраплястычнасць, устойлівасць да стрэсу і выгарання, кагнітыўныя здольнасці, зьніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў і да т. п. Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае памер мозгу, колькасць

нэўронаў і таўшчыню кары, памеры гіпакампа і ўзровень мазгавога нэўратрафічнага чынніка, які стымулюе нэўраплястычнасць BDNF.

Жывёлы і людзі ва ўзбагачаным асяродзьдзі хутчэй вучацца, лягчэй асвойваюць новыя наўкі, лягчэй даюць рады стрэсу.

**Паляпшэнне здароўя.** Цікава, што ўзбагачанае асяродзьдзе маці паскарае раззвіццё сятчаткі плода яшчэ ўнутрычэраўна. Дасыледаванні паказалі, што ўзбагачанае асяродзьдзе паляпшае стан і навыкі дзяцей-аўтыстаў. Стымуляцыя тактыльная, пахавая, маторная пазітыўна адбівалася на іх становішчы. У дарослых узбагачанае асяродзьдзе паскарала рэабілітацыю пасція інсульту.

Паказана становішча ўзьдзеяньне на розныя захворванні, але самым уражлівым, на мой погляд, зьяўляецца зынікенное рызыкі раззвіцця пухлінаў і запаволеніне іх росту. Вывучэнне ўзбагачанага асяродзьдзя пры гліёме паказала, што яно павышае выжывальнасць, павышае актыўацыю клетак імуннай сістэмы макрафагаў і проціпухлінных НК-лімфацитоў. Сярод вывучаных відаў раку, узбагачанае асяродзьдзе дакладна эфектыўныя пры мэляноме, раку лёгкіх, падстраўніцы, грудзей, прамой кішкі.

**!** Узбагачанае асяродзьдзе зынікала памеры пухлінаў падстраўніцы розных відаў ад 41 да 53 %.

Цікава, што дзеянне ўзбагачанага асяродзьдзя комплекснае і ня зводзіцца толькі да аднаго з яе чыннікаў. Так, ізаляваная фізичная актыўнасць хоць і паляпшала агульны стан, але нязначна ўплывала на рост пухлін. Асобна ўзятая сацыяльная актыўнасць

або толькі забаўкі ня мелі прыкметнага эфекту.

**Павелічэньне працягласці жыцьця.** Жыць весела і доўга — што можа быць лепей? Самы вясёлы спосаб падаўжэння жыцьця — праз стымуляцыю экспрэсіі дафамінавых D2 рэцэптараў і стварэнье ўзбагачанага асяродзьдзя.

У эксперыментах на мышах паказана, што мыши з актыўным генам дафамінавага рэцэптара 2 тыпу ва ўмовах узбагачанага асяродзьдзя жылі на 22% даўжэй, чым мыши без рэцэптара, а вось проста актыўнасць гена без асяродзьдзя не падаўжае жыцьця.

Зніжэньне рызыкі залежнасці. У дафамінавай систэме за нашу ўвагу канкуруюць разныя стымулы. Калі чалавек жыве ў зьбедненым асяродзьдзі, то ён мае высокую рызыку хімічных і нехімічных залежнасцяў, становіца ўразылівым. Стварэнье асяродзьдзя зъмяншае спажываньне наркотыкаў і аслабляе іншыя віды залежнасцяў. Жыцьцё ў зьбедненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставаньня, неразвітага маўленьня і парушэння рухальных навыкаў, павялічвае рызыку наркатычнай залежнасці. Нажаль, 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 магчымасць выбіраць, а таксама авалодваць новымі навыкамі, атрымліваць новы досьвед і зваротную сувязь, пашыраць свае магчымасці і самае важнае — пераўтвараць і ўзбагачаць асяродзьдзе асабіста. Вядома, пры гэтым важны і пэўны ўзоровень стрэсу і непрадказальнасці, што паляпшае навучаньне, але з падтрыманьнем псыхалягічнай бяспекі.

**Візуальныя стымулы:** багатае візуальнае асяродзьдзе, а ня шэры бетон панэлектрокалюмбарыяў.

**Сацыяльныя стымулы:** статус, падтрымка, устойлівия сацыяльныя сувязі, а ня сацыяльная ізаляцыя і адзінота.

**Маторныя стымулы:** рухальнае навучаньне, разнастайная фізычнай актыўнасць, а не сядзен'не па 12 гадзінай у дзень на крэсьле.

**Саматасэнсарныя стымулы:** дотыкі, масаж, спорт, тэмпературныя ўзьдзеянні, а не ўвесчасны цялесны комфорт.

**Кагнітыўныя стымулы:** задачы, выклікі, а не манатонная праца.

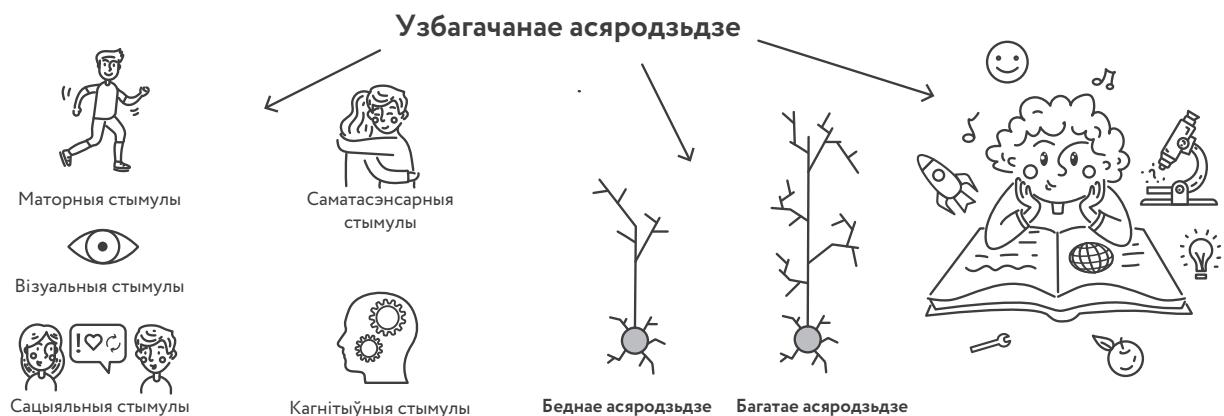
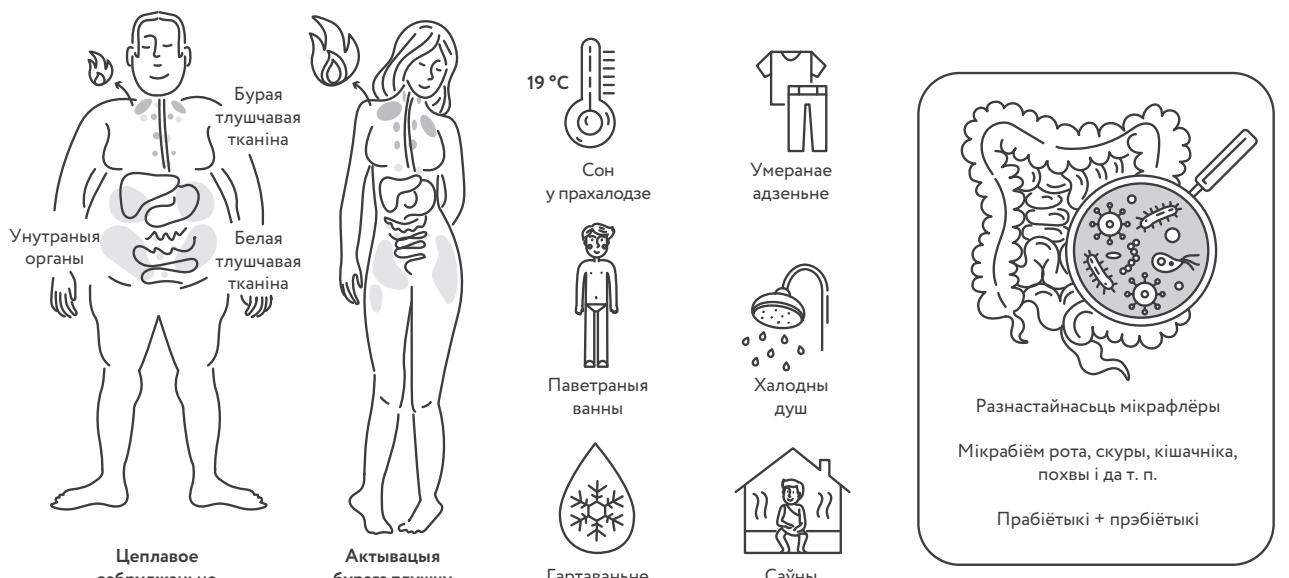
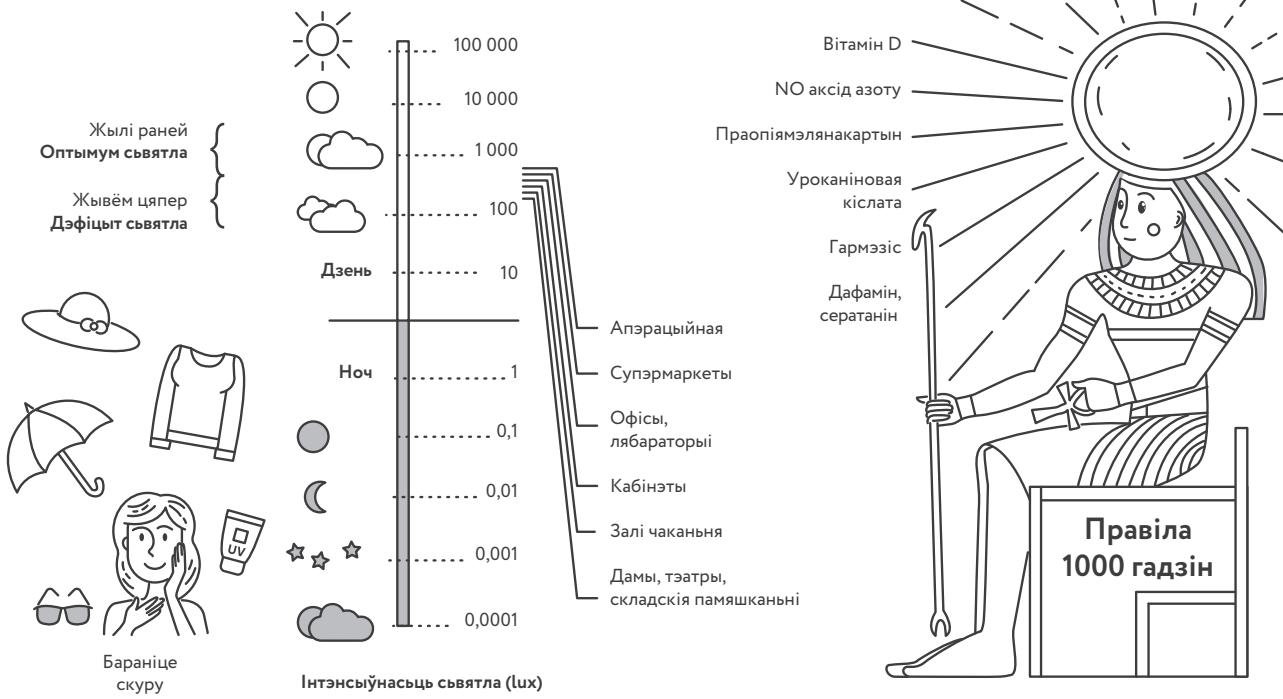
Прадумайце магчымасць харчовай разнастайнасці, каштуйце новыя смакі, прадукты. Паспрабуйце розныя віды актыўнасці, асвойце новыя рухальныя навыкі — танец або катанье на роліках. Паstryрце сферу сваіх знаёмстваў, зъезьдзіце ў новае месца, вазьмітесь за рашэнье нязвыклай задачы. Заўважана, што ідэі ўзынікаюць у пэўных колах, а не паасобку. Дзе ўзбагачанае асяродзьдзе для вашых мэтаў?

### Пытаныні і заданыні

1. Дзе ля вас ёсьць асяродзьдзе, якое адпавядае вызначэнню ўзбагачанага асяродзьдзя?

2. Якія элемэнты ўзбагачанага асяродзьдзя вы можаце ўкараніць у сябе дома?

3. Трэніруйце свой мозг гульней: паежце з заплюшчанымі вачыма, развівайце нюх у парфумэрнай краме або квяцярні, развучыце новы танец або верш на памяць.



# 13

## РАЗДЗЕЛ

## Лічбавае асяродзьдзе

### 1. Жыцьцё анляйн

Існуе толькі чатыры непасрэдныя прычыны съмерці: спыненне дыханья, спыненне сэрца, съмерць мозгу і сыход у інтэрнэт. Сапраўды, з кожным годам мы праводзім усё больш часу ў лічбавым асяродзьдзі, камунікуем там, працуем, вучымся, адпачываем і забаўляемся. Гэты трэнд будзе толькі ўзмацняцца ў будучыні, таму мы ўпэўнена можам лічыць лічбавае асяродзьдзе часткай нашага навакольнага асяродзьдзя, а значыць, яно ўплывае на стан здароўя чалавека гэтак жа актыўна, як і ўсё астатніе. Сіла і карысць інфармацыйнага асяродзьдзя вельмі вялікія: мы можам працаваць з дому, быць на сувязі, даведвацца пра навіны, мець доступ да сяброў і калег, абменьвацца ідэямі і весьці бізнес. Чым хутчэй абменьваемся, чым вышэйшая шчыльнасць ідэяў, тым мацней паскараецца развязці ёю. Інтэрнэт – гэта магутны інструмент, які паскарае тэмп нашага жыцьця, але можа паскорыць і выгараныне. Таму перад яго выкарыстаннем (ці хаця б у працэсе) важна вывучыць тэхніку бясьпекі.

### Што мы робім анлайн

Уявім сабе двух людзей, якія па-рознаму выкарыстоўваюць лічбавыя тэхналёгіі. Для аднаго чалавека яны – дадатковы навык, доступ да важнай інфармацыі, карысныя знаёмствы, кіраваныне рознымі праектамі адначасова. Пры гэтым ён не выкарыстоўвае інтэрнэт як замену рэальнага жыцьця, хутчэй, як яго працяг, узмацненне, паскарэныне. Для іншага гэтыя ж тэхналёгіі могуць стаць крыніцай залежнасці: ён пракрастынуе, скачучы па спасылках, ходзіць па чужых профілях, замяняючы гэтым рэальнае знаёмства, заліпае ў сэрыялах і гульнях замест рэальных актыўных гульняў і адпачынку. Любая залежнасць з навакольнага съвету можа быць

памножаная і лёгка даступная ў інтэрнэце: порна, казіно, гвалт, доступ да наркотыкаў.

Таму ў гэтым разьдзеле я звязраю больш увагі менавіта на патэнцыйна нэгатыўныя бакі, не прымяншаючы пры гэтым пераваг. Вітуальнае асяродзьдзе ўнікальнае – яно можа лёгка падладжацца пад вас. У ім вы ўдзельнічаеце дыстанцыйна, практычна ананімна (умоўна, вядома), гэта дае пачуцьцё свабоды і зъмяншае адказнасць, дазваляе стварыць сваю новую вітуальную асобу і паспрабаваць быць кім заўгодна.

Цяпер практычна палова насельніцтва съвету карыстаеца сацыяльнымі сеткамі, праводзяць у іх у сярэднім дзьве гадзіны за дзень. А палова карыстальнікаў выкарыстоўвае некалькі розных сацыяльных сетак. Аднак смартфон – гэта ня толькі сацсеткі, але яшчэ і мноства праграмаў і гульняў. Таму ўласна ў смартфоне людзі праводзяць яшчэ больш часу – да пяці гадзінаў на содні, з іх 26 % – каля сямі гадзінаў. Гэта вялікая колькасць часу, бо за месяц “невялікія” 2,5 гадзіны ў дзень ператвараюцца ў тры дні, а за год – больш чым у месяцы.

Выкарыстоўваючы лічбавае асяродзьдзе для вырашэння канкрэтных задач, факусуючыся на мэце, мы атрымліваем карысць. Але калі мы выкарыстоўваєм смартфоны пасіўна, для забаўкі ці адцягнення, тады наша ўвага кіруеца вонкавымі алгарытмамі, а ня ўласнымі мэтамі, а гэта можа быць небяспечна для здароўя. Такое спажываныне лічбавага кантэнту можна парашуаць па спажыванынем фастфуду.

Мне падабаецца паразоўваць харчаваныне і інфармацыю, падрабязна разъвіў гэтую тэму Фрэдэрык Пэрлз у «Эга, голад і агрэсія». Гэтая мэтафара можа быць нам карысная, бо яна дастаткова дакладна дапамагае зразумець і сформуляваць працэс узаемадзеяння нашага мозгу ў інфармацыйным асяродзьдзі.

Памятаеце, да інтэрнэту мы думалі, што прычына дурных паводзінаў — гэта недахоп інфармацыі? Як жа мы памыляліся! Багацьце інфармацыі не заўсёды добрае. Бо наш мозг схільны выбіраць найлягчэйшыя рашэнні: як у харчаваньні нас цягне на самыя калярынныя з прадуктаў: цукар, тлушч і іх спалучэнні, — так нас аўтаматычна прыцягвае ўся інфармацыя, што закранае эмоцыі, выклікае цікаўнасць і страх.

Інфармацыйны фастфуд дробніца на невялікія порцыі, у выглядзе цукерак або батонікаў, мы ў прымым сэнсе “перакусваем” інфармацыяй для ўзыняцца настрою. А гэта можа прывесці да неспрыяльных наступстваў. Навукоўцы ўсталявалі, што бессэнсоўны сэрфінг у інтэрнэце можа быць справакаваны бязъдзеяньнем, неабходнасцю адпачынку ад нуднай працы, пазыбганањем сацыяльнага ўзаемадзеяньня або неабходнасцю чаканья званка ці паведамлення.

*«Чалавече щасцье сёньня ўтым, каб забаўляцца. Забаўляцца — гэта значыць атрымліваць задавальненіне ад ужывання тавараў, відовішчаў, ежы, напояў, цыгарэтаў, людзей, лекцыяў, кніг, кінакарцін — усё спажываецца, паглынаецца. Сьвет — гэта адзін вялікі прадмет нашага апэтыту, вялікі яблык, вялікая бутэлька, вялікія грудзі; мы — смакункі, вечна чагосьці чакаем, вечна на нешта спадзяваемся — і вечна расчараваныя». Эрых Фром.*

Зразумела, ня варта дэмантаваць смартфоны, як і праклінаць гамбургеры з малочнымі кактэйлямі. Смартфон — гэта самая важная рэч з тых, што заўсёды з намі, і ён сапраўды добра дапамагае. Як правіла, размовы аб тым, што смартфон робіць нас туپымі — гэта перабольшаныне, аднак шэраг важных заўваг усё ж такі ёсьць. Цяпер мы ня можам сказаць, колькі часу — норма, а колькі — ужо залежнасць, але калі ёсьць зьніжэнне якасці жыцця праз злоўжываныне смартфонам, то ёсьць і проблема.

### Пабочныя эфекты

Яны ёсьць заўсёды і ад усяго. Таму, як і з харчаваньнем, трэба адсочваць свой рэжым і рацыён узаемадзеяньня са смартфонам. Замест вядзеня харчовага дзёньніка дасцаткова ўсталяваць праграмы (Quality Time BreakFree, Moment для iOS і інш.), якія адзначаюць, колькі разоў вы карыстаецца тэлефонам і сумарны час выкарыстання, а ў



свайм дзёньніку адзначайце ваша самаадчуваньне.



У смартфоне важна цалкам адключыць усе апавяшчэнні — банэры і гукі, — акрамя крытычна важных.

Калі ў вас больш за 80% цэльнай якаснай ежы, то вы можаце дазволіць сабе адступленыні. Тоэ ж самае з тэлефонам — ён небяспечны, калі яго занадта шмат. Дасьледаваныні паказваюць, што 47% амерыканцаў сьвядома прыкладаюць намаганыні, каб абмежаваць яго выкарыстаньне.

Подобная сітуацыя з працай мозгу і некаторымі кагнітыўнымі навыкамі — яны паляпшаюцца, калі не адцягваюцца, і вінаваты тут ня толькі смартфон. Прадуктынасць працы без тэлефона паляпшаецца на 26%, расьце і пас্থяховасць школьнікаў.

Калі мы выкарыстоўваем смартфоны бескантрольна, яны могуць, як і пераяданыне, сапсаваць наш мозг, зрабіць яго больш “тлустым” і “лянівым”. Кантралюйце гэтыя працэс, вылучайце, як і ў харчаваньні, “чыстыя прамежкі” для творчасці і камунікацыі. Калі для цела існуе спорт, каб выдаткаўца калёрыі, то для мозгу існуе креатыў — прыдумлайце новае кожны дзень, стварайце і практикуйце свой мозг.

### Пытаныні і заданыні

- Вы карыстаецся інтэрнэтам ці інтэрнэт выкарыстоўвае вас?
- Ці ёсьць у вас мяжа паміж збалансаваным спажыванынем інфармацыі і яе лішкам?
- Ці адчуваеце вы перагрузку інфармацыі?

## 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 ўпłyвае на маю нэрвовую систэму: я пачынаю шалёна злавацца, калі ён павольны ці зынкае!*

Смартфон уплывае на нас, нават калі мы ім не карыстаемся. Навукоўцы ўсталівалі, што проста фізычная прысутнасць тэлефона побач пагаршае нашу ўвагу і зынікае кагнітыўныя здольнасці. Смарфтон не расслаўляе, у дасьледаваннях тыя людзі, хто падчас перапынку “сядзеў у тэлефоне”, на 22% горш спраўляліся з тэстамі, чым тыя, хто проста адпачываў.

Дасьледаваныні на МРТ паказваюць, што ў людзей з залежнасцю ад тэлефона ёсьць такія ж зымены ў мозгу, як пры іншых залежнасцях: зынікаецца колькасць шэрага рэчыва ў скроневай кары, астраўковай долі, падае актыўнасць пярэдняй зывліны поясу, якая адказвае за кантроль эмоцый, прыняцьце рашэнняў. Умоўна можна вылучыць некалькі тыпаў нэгатыўнага ўздзеяньня.

### Залежнасць

Многія дасьледчыкі ўпэўненыя, што залежнасць ад смартфона можна паставіць у адзін шэраг з такімі нехімічнымі залежнасцямі, як шопінг, гемблінг і да т. п. Рызыка стаць залежным вышэй у тых людзей, у каго ўжо ёсьць існыя залежнасці і схильнасць да імпульсіўных паводзінаў.

Звычайна залежнасць прайяўляецца ў немагчымасці засяродзіцца і сындроме адмены, калі чалавек без тэлефона становіцца раздражнёным і адчувае сябе вельмі дыскамфортна. Да 70% амерыканцаў ня могуць заснуць без свайго тэлефона.

Людзі імкнутца ня толькі лёгка атрымаць задавальненіне, але й лёгка пазбавіцца непрыемных пачуцьцяў без намаганняў. Таму мы даём нырца ў тэлефон, замест таго каб разбрацца, чаму нам кепска.

Крытэрыі любой залежнасці досыць простыя:

- прывыканье: зь цягам часу вам трэба больш часу для атрымання такога ж эфекту;

- адвыканье: нэгатыўныя адчуванні пры спыненіі выкарыстання тэлефона і сацсетак;

- злоўжыванье: калі вы хочаце правесьці ў інстаграме 20 хвілінаў, а праводзіце гадзіну;

- страта кантролю: вашы паводзіны мяняюцца, вам цяжка кантраліваць і абмяжоўваць сябе;

- выключныя намаганні для атрымання: калі вы стараецца быць анлайн ня толькі дома ці на працы, але й па дарозе, на хаду;

- празъмерная прыярытэцыя: калі вы седзіце ў інтэрнэце на шкоду вашым асноўным справам, працы, сям'і і да т. п.



Стрэс,  
рызыка дэпрэсіі,  
зыніжэнне канцэнтрацыі

Вялікая колькасць праведзенага ў фэйсбуку, інстраграме і твітары часу была звязаная з сымптомамі дэпрэсіі: страта задавальненія, пачуцьцё безнадзейнасці, віны і да т. п. Узаемасувязь паміж выкарыстаннем смартфона і дэпрэсіяй дастаткова складаная, наўрад ці менавіта тэлефон выклікае дэпрэсію, а вось дэпрэсія, як правіла, можа выяўляцца павелічэннем працягласці часу выкарыстання смартфона.

З розных відаў лічбавай актыўнасці толькі сацыяльныя сеткі і тэлевіzar карэлююць з рызыкай дэпрэсіі, а вось звычайны інтэрнэт-сэрфінг і відэагульні ніяк з дэпрэсіяй не звязаны.

**Дзецы і тэлефоны.** Многія бацькі выкарыстоўваюць тэлефоны як соску, каб “заткнуць” або заняць дзіця. Цяпер дзецы ва ўзроście 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 ўвесці час адцягваючыся на тэлефон. Тым ня менш малодшае пакаленіе хутка адаптуеца, таму дзецы могуць нават анлайн заводзіць глыбокія сацыяльныя сувязі.

зі, замацоўваць адносіны зь сябрамі, напрыклад, падчас сумеснай анляйн-гульні. Апошнім часам радыус прасторы, у якім дзецы дасыльедуюць съвет, скараціўся на 90 %!

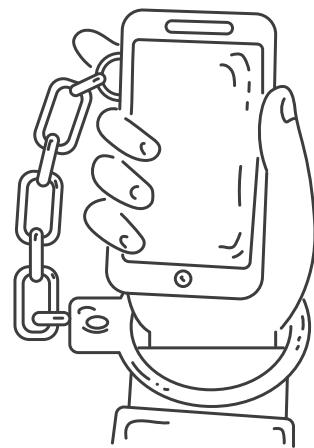
**Віртуальнае ці жывое.** Шэраг дасыльедаваньняў паказвае, што высокі ўзровень анляйн-камунікацыі ня шкодзіць здарою пры захаваныні жывых афляйнавых сувязяў. Камунікацыю ў сацсетках нельга лічыць адно суратам: напрыклад, сацсеткі дапамагаюць хутчэй асвойвацца на новым працоўным месцы і падтрымліваць адносіны ў сям'і. Шкодным зъяўляецца менавіта скарачэныне жывых сувязяў, а не вялікая колькасць анляйнавых. Аднак рэальныйныя зносыны працягваюць скарачацца: у Брытаніі з 1987 года камунікацыя з 6 гадзінаў у дзень зьнізілася да 2-х, а выкарыстаныне інтэрнэту ўзрасло з 4 да 8 гадзінаў у дзень. Колькасць людзей, каму німа з кім абмеркаваць свае проблемы, патроілася.

Важны пабочны эфект сацыяльных сетак — гэта страта самакантролю. Чым больш чалавек праводзіць часу ў сацсетках, тым часьцей пад'ядае, горш кантралюе фінансавыя выдаткі і да т. п. Чым больш увагі выдаткоўваеце анляйн, тым менш у вас застаецца для кантролю ўласных імпульсаў. Чым больш чалавек лайкае чужія пасты, тым горш ён сябе адчувае і мацней схільны да атлусъцення.

Адмова або абмежаваныне выкарыстаныня сацыяльных сетак вызваляе людзям каля адной гадзіны ў дзень: яны больш камунікуюць, маюць менш радыкальныя палітычныя погляды, у іх павялічваецца настрой і адчуваныне задавальненіня ад жыцця. Нават часовая адмова ад сацсетак, паводле дасыльедаваньняў, зъмяншае пачуцьцё прыгнечнасці, павялічвае прадуктыўнасць, зъмяншае імпульсіўнасць, пераяданыне.

### Сацыяльны ўплыў

Інтэрнэт ня толькі злучае людзей, якія знаходзяцца далёка ад аднаго, але й разъядноўвае тых, хто знаходзіцца побач. Пастаяннае адцягненіне на тэлефон атрымала назыву фабінг (phubbing), а чалавек які адцягваеца завецца — фабэр. Фабэр пастаянна пепарывае ежу, камунікацыю, паездку на аўтамабілі адцягненінем на тэлефон. Такія паводзіны разбураюць зносыны, выклікаюць гнеў



і раздражненіне суразмоўцы, зъяўляюцца частай прычынай канфліктаў у сям'і.

Паказана, што людзі без смартфона атрымліваюць прыкметна больш задавальненіння пры камунікацыі. Нават сам факт наяўнасці тэлефона зъмяншае пачуцьцё блізкасці і даверу, памяняшае эмпатию і разуменіне партнёра.



У лічбавым асяродзьдзі німа паху, смаку, дотыку, эмпатыі — і такое беднае асяродзьдзе шкоднае для развязіцца. Хочаце шчырай размовы? Выключыце або пакіньце тэлефон у іншым пакоі — гэта просты спосаб паказаць, наколькі важны для вас суразмоўца.

Лічбавае асяродзьдзе дазваляе шмат эксперыментаваць з сацыяльнымі ролімі, прымяраць на сябе розныя вобразы, ствараць свой імідж. Але інтэрнэт можа стаць крыніцай ілюзіі і толькі раскормліваць эга. Карыстальнікі схільныя фіксавацца на сабе, ствараючы нерэальны вобраз са старанна адабраных і адфоташопленых фатаграфій і апаведаў. Гэта просты і даступны спосаб хутка павысіць сваю самацэнку, прыцягнуць увагу іншых людзей і сабраць яшчэ больш лайкаў. Па меры павелічэння канкурэнцыі, людзі гатовыя ісьці на што заўгодна, абы атрымаць дадатковую порцыю віртуальнае сацыяльнай ухвалы. Замест стварэнняя чагосці новага, замест рэальных дзеяньняў, мы спрабуем пераканаць часта нават незнайемых нам людзей у сваёй важнасці, зрабіць на іх уражаныне.

Спрабы падняць свой статус анляйн схіляюць да развязіцца нарцысічных тэндэнций. Но размовы пра сябе так моцна павышаюць узровень дафаміну! Калі ў асабістай гутар-

цы мы выказываем 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 зъянрнуць на сябе ўвагу і атрымаць адабрэнье.

### 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 предметаў, павялічвае ўзьдзеяньне яркага сьвятла сіняга спектру (парушэньні сну і біярытмаў — падрабязна разабрана ў раздзеле “Сон”), распаўсюджвае электрамагнітнае выпраменяньне (падрабязна разабрана ў раздзеле “Шкоднае асяродзьдзе”), пагаршае сядзячы лад жыцця (падрабязна разабрана ў раздзеле “Рух”).

Нерухомасць правакуе падвышаную рызыку трамбозу, гемарою, бясплодзьдзя (залішні нагрэй яечкаў), спэцыфічныя парушэньні суставаў (артроз вялікага пальца, тунэльны сындром), сындром сухога вока, тэлефон можа быць прычынай траўмаў, калі вы не адрываецца ад экрана на хаду. Адцягненіне 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 трymаем тэлефон у руках, мы глядзім на яго, апусціць 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 гравітацыяй нашы цягліцы змагаюцца прыгожа, але ж цяпер больш актуальная іншая праблема — смартфон. Калі вы гледзіце на экран, то моцна нахіляце галаву і падымаце плечы. Гэтую зъяву назвалі «тэкстовая шыя» (text neck).

Чаму гэта важна? Чалавечая галава важыць каля 5 кг. Але калі мы нахіляем яе, вага на шыйным аддзеле хрыбта пачынае ўзрастасць. 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. “Тэкстовая шыя” прыводзіць да хранічнага запалення і наступнай дэфарматыі, зъмяняючы натуральны выгін шыі і ўпłyваючы на іншыя важныя функцыі, уключаючы кровазабесіпчэнне галаўнога мозгу. Навукоўцы на рэнтгенаўскіх здымках выявілі, што рогападобныя ўтварэнні на заднім паверхні шыі ёсьць у 30% людзей ад 18 да 36 гадоў: чым старэйшы чалавек, тым меншая верагоднасць наяўнасці “рогу”. Такі рог — гэта адлюстраванье фэномэну “тэкстовая шыя”, то бок хранічнай напругі і боляў у вобласці галавы і шыі.



Гіпадынамія,  
болі ў шыі і сьпіне,  
пагаршэньне постаці

Зладзім эксперымент. Прыслухайцесь да тонусу цягліц. Як толькі вы сагняце галаву, то аўтаматычна ўзьнікне павелічэньне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданьне сагнучы канцовіны. А калі вы падыміце галаву, то павелічыцца тонус цягліцаў-разгінальнікаў задній паверхні цела. Пасправавалі?

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаем, глядзець “зьнізу ўверх” або “глядзець звысоку” не звязана з ростам, а звязана з напрамкам позіркі. Пасправуйце паглядзець уніз і пры гэтым пачніце адхіляць галаву назад. Адчуваеце супраціў? А зараз падыміце вочы ўгору і пачніце таксама адхіляць галаву назад. Адчуваеце розніцу?

Зараз зрабіце тое ж самае з нахілам наперад: пагляд ўгору і апускайце плыўна галаву, адчуваеце супраціў? Зараз пагляд уніз і апускайце галаву, адразу ідзе, так? Куды скаваны пагляд, туды ідзе і галава.

Важна глядзець “нароўні”, працуячы, сачыць за станам экрана, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трymаете смартфоны 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 трывогу галоўныя пытаныні сёняні: “хто вінаваты?”, “што рабіць?” і “дзе мой тэлефон?!”. Частае выкарыстаныне сацыяльных сетак таксама спрыяе ўзмацненню трывогі, зь іншага боку, больш трывожныя людзі самі па сабе схільныя да мацнейшай залежнасці ад сацыяльных сетак.

**Інфадэмія.** Я пішу гэтыя радкі ў Хуахіне, Тайланд, дзе затрымаўся на няпэўны тэрмін з прычыны масавай адмены рэйсаў. Прама цяпер мы назіраем нараджэнне тэрміна “інфадэмія” (ад пандэмія) — наплыў непацверджанай інфармацыі пры адсутнасці дакладнай інфармацыйнай кампаніі ад дзяржавы і прыманыя ёй хаатычныя меры. Многія людзі сталі “мэдыяспэклюянтамі”, выказваючы загадзя фальшывыя тэорыі змовы, прапаноўваючы “вакцыны” або “прадукты ад вірусу”, яны танна “скупляюць увагу” людзей, якія знаходзяцца ў стане панікі і трывожнай няпэўнасці.

Дасьледаваньні паказваюць, што фэйкавыя навіны атрымліваюць нашмат больш рэпостаў і лайкаў і хутчэй распаўсюджваюцца па сацыяльных сетках, чым дакладная інфармацыя. Яшчэ Эйнштайн пытаўся: “Ці магчыма кантраляваць мэнтальную эвалюцыю роду чалавечага такім чынам, каб зрабіць яго ўстойлівым супраць псыхозаў жорсткасці і разбурання?”

Інвэстыцыі ў культуру, адукацию, выхаванье ўнутранай сістэмы каштоўнасцяў і перакананьняў, самаідэнтычнасці — усё гэта дае надзеіны імунітэт супраць псыхічных эпідэміяў. Праўда, сучасныя ўрады, якія абапіраюцца на пропаганду, наўрад ці натхняцца гэтай мэтай. Дасьледаваньні паказваюць, што для зъменаў у грамадстве даста-

ткова толькі 10 % упэўненых людзей, таму дзяліцца карыснай інфармацыяй са сваімі блізкімі і знаёмымі, бо калі мы ня будзем місіянэрамі 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 пропускае важнае і цікавае, даступнае яго сябрам і знаёмым. Чым больш мы бачым пастоў абытых, як насычана і ярка жыве наша фрэндстужка, тым менш радасным здаецца наша жыцьцё.



Амаль 60 % карыстачоў нэгатыўна ацэньваюць сваё жыцьцё ў параўнанні з пастамі сваіх сяброў у сацсетках.

Зрэшты, сёняні на замену FOMO прыходзіць абарончая рэакцыя JOMO (*joy of missing out*), калі вы атрымліваце задавальненіне, нешта пропусціўшы, ці калі вы можаце дазволіць сабе нечага ня ведаць і ў чымсьці ня ўдзельнічаць!

«Разумовая сувярбячка» — гэта дыскамфорт у стане спакою, калі невыносна хочацца праўверыць пошту ці пагартаць навіны, каб пазбавіцца ад гэтага дакучлівага хваравітага жадання. Ёсьць яшчэ «Прывідны званок» — і гэта ня назва фільма жахаў, а фантомнае адчуваньне, што ваш тэлефон звоніць. Напрыклад, дарослы амэрыканец правярае тэлефон 40–50 разоў у дзень, а ў моладзі гэта значэнне дасягае да 80–90 разоў у дзень. Пацешна, што шматлікія людзі жудасна баяцца, што іх чыпуюць, але пры гэтым не расстаюцца з тэлефонамі нават у туалете.

Шматзадачнасць і пастаяннае адцягненне прыводзіць да «звужэньня гарызонту плянаванья», людзям становіцца складана складаць пляны на доўгія тэрміны наперад.

### Іншыя проблемныя месцы

**Мэдыяскетызм і лічбавая беднасць.** Калі раней пастаянная прысутнасць анляйн лічылася герайзмам, то цяпер гэта прыкмета глупства і нястрымнасці. Дазвольце сабе раскошу адказваць на лісты і паведамленіні тады, калі вам зручна, не апраўдваючыся, не прасіце прабачэння, а для таго, каб пазбегнуць неразуменія, выразна пазначце часавыя рамкі, калі вы адказваеце на лісты і чытаеце месэнджеры і пошту. Гэта прывучыць людзей выконваць вашыя ўмовы. Мэдыяскетызм

тызм — съядомае скарачэнье спажываньня кантэнту і анляйн-камунікацыі. Цяпер мы бачым, што лічбавыя тэхналёгіі выціскаюць рэальную камунікацыю, і большасць людзей вымушаны размаўляць з тэлефоннымі робатамі. Лічбавая няроўнасць або лічбавая беднасць сёньня — кансультатыі з віртуальнымі або анляйн-дактарамі, і навучаньне дзяцей па запісах відэа, без актыўнага ўдзелу выкладчыка.

**!** **Масавы лічбавы падыход замяніе пэраналыны падыход жывога чалавека, а жывая камунікацыя патроху робіцца ўсё даражайшай.**

**Смартфон і глябальная нездаволенасць.** Як прыкметціў адзін мой сябар, адна з прычын нарастаньня глябальнай нездаволенасці — гэта паўсюднае выкарыстаньне смартфонаў. Калі раней у вёсцы ці горадзе багатыя і бедныя жылі кожны ў сваім съвеце, то цяпер смартфоны дазваляюць парашуноўваць сябе зь людзьмі іншых сацыяльных слаёў. І вельмі часта параўнаньне ідзе не на вашу карысць. Самаацэнка фармуеца як стаўленне да сярэдняга ўзроўню людзей вакол вас, а ў віртуальнай рэальнасці заўсёды знайдуцца тыя, хто нашмат прыгажайшы, багацейшы і разумнейшы — ну, ці робіць такое ўражаньне.

Мэта рэкламы — прымусіць вас адчуць сябе непаўнавартаснымі і кампэнсаваць гэта пакупкай пэўнага тавару. Шчаслівым спакойным здаровыем людзям, якія вызнаюць мінімалізм, складана нешта прадаць. Яны ня будуць галасаваць за сумнеўных палітыкаў, таму іх трэба запалохаць. Выконвайце лічбавую гігіену, яна вельмі патрэбная для яснага разуму і моцнага здароўя.

Кібербулінг — гэта цкаваньне ў лічбавай прасторы. І калі прыстavanыні ў школьнім двары там жа і сканчаюцца, то кібербулінг можа працягвацца бясконца доўга. Беспакаранасць, ананімнасць, арганізацыя групы, магчымасць масавага рассыланьня кампрамэтуюных матэрыялаў, падман, — усё гэта правакуе цкаваньне ў яе розных відах: распаўсюджваньне чутак, абразы, паклён, пагроза расправы. Кібербулінг мае шмат абліччаў: кібермобінг, тролінг, флэйм, хэйтинг і таму падобнае, і тычынца гэта ў першую чарагу дзяцей.

*Частым зъяўлецца і хэпіслэпінг — калі падлеткі зъбіваюць людзей, запісваюць гэта на камэрку і выкладваюць у сеціва.*

У дзяцей няма псыхалагічных рэурсаў, каб даць рады агрэсіі, і нават адзін абразьлівы камэнтар пад іх фота можа сур'ёзна вывесыці іх зь сябе. З прычыны ананімнасці кібербулінгу і таго, што гэтую інфармацыю бачыць мноства людзей, зъяўлецца адчуваньне бездапаможнасці. У дзяцей гэта зынікае пасыпаховасць, самаацэнку, правакуе да прагулаў, ужываньня алькаголю, прыводзіць да дэпрэсіі і суіцыдаў.

Важна хутка і эфектыўна дзейнічаць супраць булінгу, не ўступаць у зносіны з агрэсарамі ні ў якім выглядзе. Адразу блякуйце булера. Рабіце прынтскрын перапіскі, пры наяўнасці пагроз або адпраўленыні парнаграфічнага матэрыялу вы маецце права падаць заяву ў паліцыю, цяпер сеткавая ананімнасць ужо абсалютна ўмоўная, а артыкулы, штрафы і тэрміны — рэальныя. Зъяўртайцеся ў службу падтрымкі сацсетак або мэсэнджараў з патрабаваньнем блякаваць карыстальніка і выдаліць матэрыял, калі справа адбываецца на форуме — то да мадэратора тэмы. Калі сацсеткі ці форумы адмаўляюцца дапамагчы, то заява ў паліцыю можа быць пададзеная і на іх.

Не дазваляйце адзначаць вас на фатаграфіях, не выкладвайце ў асабістым доступе такія звесткі, як нумар тэлефона, паштовы адрес і да т. п. Прывучыце дзяцей ніколі не выкладваць свае фота і не дзяліцца інфармацыяй пра сябе. Кібербулінг часта можа выяўляцца ў выглядзе сэксуальных правакаций, каб дамагчыся ад вас эратычных фота з мэтай іх далейшага распаўсюджваньня ці вымагальніцтва. Калі вы відавочца кібербулінгу, заўсёды выступайце супраць агрэсара і падтрымлівайце ахвяраў, тым больш што ў інтэрнэце гэта зрабіць нашмат прасьцей.

Калі раней людзі думалі, што Бог усё бачыць і ведае, то цяпер інтэрнэт усё бачыць, усё ведае і нічога не забывае. Любы тэлефон можа быць узламаны і можна слухаць зь мікрофона, здымамаць з камеры ўсё, што вы рабіце і што адбываецца каля вас. Ніколі не размаўляйце па тэлефоне, не адпраўляйце паведамленыні, не пішыце лісты ці не адпраўляйце фота, якія нельга паказаць усяму съвету.

Калі вас нешта закранула, не съяшаецеся пісаць гнеўны камэнтар, дайце сабе астыць.

Бо ў інтэрнэце заўсёды нехта будзе ня мець рацыі, і гэта абсолютна нармальна.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці выкарыстоўваеце вы тэлефон падчас камунікацыі зь іншым чалавекам?
2. Як часта вы верылі фэйкавым навінам і пры гэтым адчуваўлі негатыўныя эмоцыі?
3. Ці часта вы адчуваеце незадаволенасць і зьніжэнне самаацэнкі пасля выкарыстання сацыяльных сетак?

### 3. Страна ўвагі. Тонуты мозг

Франц Кафка неяк заўважыў, што «жыцьцё ўвесь час адцягвае нашу ўвагу; і мы нават не паспяўляем заўважыць, ад чаго менавіта». Дык вось, лічбавае асяродзьдзе робіць гэта яшчэ больш эфектыўна. У разыдзеле “Усьвядомленасць” мы з вамі разабраліся, што ўвага — гэта канчатковы рэсурс.

Наша ўвага выбарчая: куды мы яе накіроўваем, туды і пераразмыркоўваюцца рэсурсы мозгу.

Калі мы пасіўныя, то ўвага аўтаматычна прыцягваецца да ўсіх “эвалюцыйных трывераў”: съмерць або пагроза, сэкс, смачная ежа, павышэнне статусу і іншыя старажытныя праграмы выжыванья. Калі мы ўмеем самі накіроўваць сваю ўвагу, то можам паспяхова супраціўляцца адцягвальнym чыннікам ня толькі лічбавага, але й рэальнага съвету, і выбіраць тое, што нам сапраўды важна і трэба. Адна з сучасных прычын страты ўвагі — гэта павелічэнне інфармацыйнай нагрузкі. У нас эвалюцыяна закладзеная цікаўнасць, і мозг узнагароджвае нас дафінам, калі мы даведаемся нешта новае. Мы з задавальненнем спажываєм інфармацыю, не задумваючыся аб пабочных эфектах яе лішку. Інфармацыя, як і ежа, уплывае на наш эмацыйны стан і прыманыя рашэнні, нават калі мы гэтага не ўсведамляем. Гэта ня вы спажываеце інфармацыю, гэта інфармацыя спажывае вашую ўвагу.

**Інфаатлусыценьне (infobesity)** — гэта калі мы распухаем ад лішку інфармацыі, становімся менш здаровымя, таўсъцейшымі 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 рас-

паўсюджваліся 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 (адказваю на вонкавыя стымулы), а не праактыўным (дзейнічаю па сваім пляне). Трэніроўка ўсьвядомленасці дапамагае кіраваць сваім фокусам увагі: гледзячы на лужыну, мы можам самі выбіраць, што ў ёй бачыць — бруд ці зоркі.



Навык нерэагаваньня дапамагае нам не запускаць асацыятыўную працу разуму, калі мы на нешта глядзім ці атрымліваем новую інфармацыю.

Існуе содневы ліміт інфармацыі, якую наш мозг можа перастрываваць за дзень бяз шкоды для сябе, і мы павінны съвядома сачыць за tym, што спажываю на інфармацыйным асяродзьдзі. Інфармацыя не інэртная — яна мяняе нас, таму інфармацыйная гігена вельмі важная. Неабходна дзейнічаць папераджальна, пазбягаючы ўзьдзеяньня шкоднай інфармацыі і старанна адбіраючы самае лепшае: не душыцца інфармацыйным фастфудам на хаду!

«*Калі вы павялічваеце працэнт спажывання агульнадаступнай інфармацыі, вынік вашай разумовай дзейнасці наўрад ці зможа прэтэндаваць на арыгінальнасць. Ашалелае імкненне да стварэння першапачаткова ёсьць практична ва ўсіх, проста ў мяне яно засталося па меры сталення і не было выціснутае псэўдакаштонасцямі грамадзтва спажывання. Магчыма, таму што я захоўваў галаўу ў чысьціні: не глядзеў тэлевізар, не чытаў газетаў, не прымаў на веру меркаванье аўтарытэтаў».* Павел Дураў, стваральнік Вконтакте і Тэлеграм.

Раскоша выбарчай недасьведчанасці. Ня бойцеся прапусціць нешта сапраўды важнае, так ці інакш вы даведаецеся пра гэта ад навакольных. Спытайце сябе, які адсотак дзённай інфармацыі (навіны, сацсеткі, газеты і інш.) рэальна ўплывае на ўзровень візага асабістага развязца і на прыняцьце канкрэтных рашэнніяў? Недасьведчанасць зробіць вас больш спакойнымі, больш шчасливымі і больш креатыўнымі, бо вы не назапашваеце ў сабе велізарную колькасць памылак, якія генэруюць самыя розныя аўтары.



## Інфармацыйная перагрузка

У наш час назіраецца ўсеагульнае паніжэнне здольнасці кіраваць сваёй увагай, людзям усё цяжэй засяродзіцца на чымсьці адным на працягу працяглага пэрыяду часу. А бо ў лічбавы час здольнасць канцэнтрацыя на складаных задачах зьяўляеца самай важнай.

Пры шматзадачнасці і сталай стымуляцыі мозгу новымі стымуламі, пераключэнні ўвагі паміж рознымі малюнакамі адбываецца паслабленыне канцэнтрацыі і фармаваныне сымптомаў, якія нагадваюць сындром дэфіциту ўвагі.

Нядайняе даследаванье паказала, што за надта частае карыстаньне смартфонам пагаршае разуменне навуковых тэкстаў, дзе патрабуецца разуменне герархii аргумэнтаў і вялікі аб'ём працоўнай памяці. З дапамогай тамографа ўстаноўлена, што прычына — у памяншэнні актыўнасці астравковай долі і ніжнай лобнай зывіліны галаўнога мозгу, якія адказваюць за канцэнтрацыю і апрацоўку інфармацыі.

За кожнае асобнае дзеяньне мозг узнагароджвае нас дафамінам, таму нам так падабаецца пераключацца паміж рознымі спрэвамі, рэгулярна правяраць пошту ці колькасць лайкаў. Але кожнае такое адцягненне і пераключэнне спажывае вялікую колькасць энэргіі і ўвагі і аслабляе нашу здольнасць да працяглай канцэнтрацыі. Шматзадачнасць аслабляе кагнітыўныя здольнасці і памяншае шчыльнасць шэрага рэчываў пасавай кары мозгу, якая адказвае за контроль эмоцыяў. Нядзіўна, што пры яго аслабленыні чалавеку цяжка стрымліваць свае імпульсы: чым часцей мы адцягваемся, tym больш слабеюць нэўронавыя сеткі, якія адказваюць за працяглую ўтриманую ўвагу.

Смартфон — свайго роду гульнявы аўтамат, запраграмаваны на тое, каб увеселіць на чалавека. Падумайце, як часта вы бераце свой тэлефон без канкрэтнай мэты? Гэта як быццам гульня ў казіно — ёсьць лайк ці не, прыйшоў ліст ці не, адказалі на паведамленыне ці не. Такая нявызначанасць стымулюе выкід дафаміну і яшчэ мацней прывязвае нас да тэлефона. Больш за тое, ціпер і стужку ў сацсетках немагчыма прагартаць да канца, яна становіцца бясконцай. На відэа-сэрвісах адразу пасля заканчэння відэа аўтаматычна ўключаетца наступнае, падабранае пад вашыя густы — абы вы не перасталі глядзець. Прымаючы інфармацыю, мы змушаныя адказваць праз сацыяльную ўзаемнасць: адказваць на лайкі, падпісвацца ў адказ, адказваць на паведамленыне і да т. п.

Калі мы не ўсталявалі правілы самі, то вымушаныя падпарадкоўвацца. Якім будзе ваш выбар?

### Пытанні і заданні

1. Адцягнуўшыся ад сацыяльных сетак, запішице, колькі вы правялі там часу, якое ў вас самаадчуванье і што карыснага вы дадзеліся. Ці вартая гэтая інфармацыя вашага часу?

2. Пачысьціце свае падпіскі. Як вы можаце пазбавіцца ад яшчэ большай колькасці інфармацыйнага съмечцца?

3. Каго вы слухаеце ці чытаеце з блогераў? Хто гэтая людзі і што яны прадаюць?

#### 4. Скажэньне рэальнасці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы

Памятаеце казку, дзе каралева пыталася: «Адкажы, люстэрка, ўміг, хто найпрыгажэй усіх?» Для многіх інтэрнэт стаў такім жа ча-роўным люстэркам, толькі не такім сумленным і шчырым.

Калі ў нас няма канкрэтнай мэты, калі мы гуглім або заходзім у сацыяльную сетку, мы трапляем ва ўладу алгарытмаў. А гэта небяспечна, бо яны “ведаюць”, што нам падабаецца і што прымушае нас правесыці “ў тэлефоне” яшчэ больш часу. Ключавая задача — захапіць найбольшую колькасць вашай увагі, таму алгарытмы аналізуюць нашы паводзіны і падбіраюць такую інфармацыю, якая кранае нас мацней за ўсё і на якую мы рэагуем ужо аўтаматычна.

*Фатаграфіі людзей, асабліва сяброў, якія падаюць ці выпіваюць, правакуюць падлеткаў рабіць тое ж самае. Таму насы анляйн-сябры і тое, што яны лайкаюць, посыцяць, каментуюць, упłyваюць на нас гэтак жа, як і слова рэальных сяброў.*

Калі мы бачым жорсткія камэнтары, навіны ці відэа, гэта робіць і наш мозг больш уразлівым да стрэсу, зыніжае самаацэнку, мы люстрана “капіюем” стрэс. Асабліва таксічныя асобы або «мэдыяспекулянты», якія прыцягваюць увагу і сеюць паніку лічбавым клікуштвам. Падчас панікі лічбавы дэтокс дапамагае зразумець, што, нават калі вы пабылі бяз сувязі, съвет жыве і абыходзіцца бяз вашае прысутнасці анляйн.

#### Інфармацыйная бурбалка

Калі мы клікаем на карцінкі ці пасты, алгарытмы гэта запамінаюць і затым, на аснове нашага выбару, фармуюць бурбалку фільтраў. Гэтая бурбалка ўпłyвае на тое, што мы ўбачым у сацыяльнай сетцы, тым самым ствараючы моцныя скажэньні.

*Патрапіўши ў нейкую анляйн-супольнасць, карыстальнік можа пачаць лічыць, што паталагічныя дзеяньні — нармальныя, бо ў гэтай групе гэтулькі людзей іх прытрымваюцца!*

Не губляйце сувязі з рэальнасцю, не абмяжоўвайце свае зносіны толькі тымі людзьмі, якія цалкам падзяляюць вашыя погляды і думаюць аналягічна. Гэта адно ілюзія ісціны, таму будзьце падпісаныя і на разумных людзей зь іншымі і нават супрацьлег-

лымі поглядамі і пазіцыямі, выслушоўвайце іх аргументы і не імкніцесься адпісацца пры найменшых прыкметах дыскамфорту.

**Адпіска і культура адмены.** У лічбавай прасторы вельмі проста забаніць, адпісацца, заблакаваць ці выдаліць з сяброў кагосыці — гэта нашмат лягчэй, чым сказаць чалавеку нешта ўжывую або абмеркаваць праблему. Таму для многіх становіцца нормай прости прыбіраць са сваёй віртуальнай прасторы нешта, што супярэчыць іх поглядам: унутранае адчуванье становіцца важнейшым аўтаматычнай ісцінай.

Нягледзячы на дэклараваную свабоду слова ў інтэрнэце, карыстальнікі спрабуюць заткнуць, заблакаваць, пагражаць тым, з кім яны ня згодныя.

Культура адмены вядзе да того, што людзі перастаюць выказваць сваё меркаванье адкрыта, а абмеркаванье складаных пытанняў зводзіцца да прымітыўнай адназначнасці і нават перасьледу тых, хто думae інакш. Адчуванье ананімнасці і беспакаранасці надае ўпэўненасць у сваіх сілах і правакуе людзей на паводзіны, якія яны ня здольныя праявіць твар у твар.

*Дастаткова згадаць пост Джсан Роўлінг, дзе яна абараняла права жанчынаў называцца жанчынамі, а не “людзьмі з мэнструацыяй”, і агрэсіўную рэакцыю на гэты пост.*

Лічбавы сълед — гэта ўсе насы дзеяньні ў інтэрнэце, што мы глядзелі і колькі, што пісалі, каму пісалі. Прыватнасць тут умоўная: па сутнасці, усё, што патрапіла ў інтэрнэт, ніколі з яго не зынікне, і нават выдаліць нейкі канчаткова — гэта вялікая праблема. Апынуўшыся замкнёнымі ў лічбавай бурбалцы, мы пазбаўляемся магчымасці ўбачыць альтэрнатыўную інфармацыю. Нават калі мы нешта шукаем у пошукавіку, выдача падлаждваеца не пад апаведнасць запыту, а пад гісторыю нашага пошуку. Атрымліваеца, што мы трапляем у пятлю, змушаныя круціцца ў адабранай для нас інфармацыі, штораз замацоўваючы існыя патэрны паводзінаў.



Гісторыя пошукавых запытаў, якая выкарыстоўваецца алгарытмамі, перашкаджае нам зъмяніцца, пашырыць бачаньне съвету і разумець людзей з альтэрнатыўнымі поглядамі. Бо мы нават не разумеем, што бачаць іншыя людзі ў іх выдачы.

Замыканье ў лічбавых бурбалках прыводзіць да радыкализациі, съвет становіцца ўсё больш разъяднаным, узмацняеца пачуцьцё ізаляцыі. Людзі больш нецярпліва ставяцца да носьбітаў супрацьлеглых поглядаў і ўзмацняюць скрайнасці ў сваіх поглядах. Бо з кожным клікам алгарытмы паказваюць вам больш інфармацыі, якая пацвярджае вашыя погляды, і хаваюць інфармацыю, якая можа прымусіць вас у іх сумнівацца. Падобны эфект атрымаў назну “культурны трайбалізм”, калі людзі разъбіваюцца на інтэрнэт-плямёны, кожнае зь якіх лічыць свае погляды адзіна правільнімі і пазъбягае ўзаемадзяяньня зь іншымі.

У рэальнім съвеце зъмесціва книгі ці кошт тавару не зъмяняюцца ў залежнасці ад того, хто чытае книгу ці хто купляе тавар. Але ў лічбавым съвеце зъмесціва стафонкі і кошт на тавар падладжваюцца пад вас. Факты ператвараюцца ў ілюзіі, бо першапачатковая мэта алгарытмаў — утрымліваць вас як мага даўжэй ля экранаў, паказваючы вам асабістую карціну съвету, выпінаючы тое, што мацней за ўсё вас прыцягвае або ятрыць. Як можна розным людзям знайсьці агульную мову, калі кожны зь іх бачыць у экране свайго тэлефона зусім розныя карціны съвету? Усё гэта адно правакуе і разъдзімае рознагалосі.

### Лічбавае скажэнье рэальнасці

Сацыяльныя сеткі скажаюць рэальніе са-маўспрыманьне. Чым больш часу жанчына праводзіць у сацсетках, чым вышэй для яе важнасць лайкаў, тым мацней яна схільная да парушэнняў успрыманьня вобразу цела і харчовых паводзінаў. Параўнаныне сябе з адфаташопленнымі фатаграфіямі мадэляў павышае стрэс і зынікае самаацэнку.

Адмысловыя фільтры і тэхнічныя хітрыкі (ас্বятленыне і вугал здымкі) дазваляюць кожнаму чалавеку здымаць нерэальнія фатаграфіі. Думаю, кожны з нас дзівіўся, як па-рознаму могуць выглядаць людзі на фота профілю і ў рэальнім жыцьці — іх практична немагчыма пазнаць! Параўноўваючы сябе з іншымі людзьмі, мы можам пачаць лічыць, што наша жыцьцё нуднае, што мы недастаткова стараемся, што мы няўдалыя ў параўнаныні з фэйкавай выдачай у нашым тэлефоне. Калі прагляд чужих фатаграфій зынікае самаацэнку, то прагляд сваіх фота і свайго

акаўнта павялічвае самаацэнку. Таму перагледзець свае шчасльвія фатаграфіі — гэта выдатная ідэя!

Чаму людзі робяць гэта? Людзям важна атрымаць сацыяльную ўхвалу, сацыяльнае паверджанье, што яны — ОК. Калі раней для гэтага трэба было выдатна выглядаць, добра апранацца, выходзіць у съвет 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 атрыманья прызнанья.

“Зъясі рыбу — і будзеш съты адзін вечар, загулі рыбу — і будзеш бачыць яе цэлы тыдзень”, — дзеліцца з намі сучасная народная мудрасць. У скажонай рэальнасці чалавек больш скільны набываць тое, што бачыць на экране, чым актыўна карыстаючы прадаўцы.

### Пошук наших уразылівасцяў

Абсалютная большасць “бясплатных” сэrvісаў зусім не бясплатныя. Яны зьбіраюць інфармацыю аб вашых дзеяннях, аналізујуць яе, знаходзячы вашыя ўпадабаныні. Кожнае ваша дзеяніне ў інтэрнэце і ў тэлефоне фіксуецца і захоўвацца, пачынаючы ад таго, колькі секунд вы глядзіце на карцінку, да кожнай вашай пакупкі. З клікаў складаецца поўная карціна вашых паводзінаў, якая дазваляе прадказваць вашыя дзеяніні і рэакцыі. Сутнасць алгарытмаў — гэта “if it bleeds, it leads”, то бок калі гэта крывавіцца, то будзе прадавацца. Чым мацней у вас смартфон выклікае эмацыйны водгук, тым больш увагі гэта крадзе і тым даўжэй вы ў ім седзіце. Чым больш ведаюць пра вас, тым прасьцей выклікаць у вас рэакцыю, скамбінаваўшы навіны, падкінуўшы пасты людзей, значных для вас, і прапанаваўшы нешта купіць ці зъмяніць меркаваныне.

Доступ да вашых дадзеных можа атрымаць дзяржава, скрасыці хакеры, купіць палітыкі, клінікі, працадаўцы, страхавыя. Выкарыстоўваючы вашыя дадзеня, можна прымусіць вас купляць нешта, можна прымусіць вас кагосці ненавідзець, галасаваць патрэбным чынам. Дадзеныя — гэта новая нафта. Суровыя правіла бясплатнага сырэ вястуе: калі вы ня плаціце за выкарыстаныне прадукту, значыць, вы і ёсьць 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 магчымасць адключыць іх у асабістым профілі. Але цяпер у нас нават няма права на прыватнасць, права адмовіцца ад сачэння за сабой у лічбавым асяродзьдзі.

*Дзіўна, але алгарытмы прадказваюць нашыя рашэнні дакладней, чым мы самі. У даследаваньнях паказана, што алгарытм дакладней, чым чалавек, прадказвае колькасць алькаголю, якую вып'е карыстальнік на наступным тыдні, ці за каго прагаласуе.*

Калі ў стужцы будзе больш нэгатыву, у вас пагоршыцца настрой і вы самі станеце пісаць нэгатыўныя пасты. Самае непрыемнае, што няма магчымасці выключыць гэтую стужку простым спосабам.

**Сыпіраль маўчання.** Нам здаецца, што ў інтэрнэце мы вольныя, але мы схільныя да ўплыву сваіх падпісчыкаў і сяброў. Людзі неўсьвядомлена імкнутца пісаць і посыціць тое, што атрымлівае большую колькасць лайкаў і зьбірае больш ухвалы, а вось непрыемных тэм пазъбягаюць і не выказваюць думак, якіх не ўхваляе асяродзьдзе. Гэта таксама прыводзіць да скажэння рэальнасці і неразумення таго, пра што рэальна думаютъ людзі. Гэта павялічвае сацыяльны ціск: у сваёй інфармацыйнай бурбалцы чалавек схільны прыматаць гэтыя «навязаныя» погляды як уласныя, каб пазъбегнуць унутранага канфлікту.

У лічбавым асяродзьдзі становіцца складана правяраць праўдзівасць інфармацыі, асабліва калі ў нас няма экспертнасці ў тэме. У такім выпадку спрацоўвае статкавы інстынкт і віральнасць становіцца крытэрам праўдзівасці – чым больш людзей гэта лайкае і дзеліцца, тым быццам бы праўдзівейшая інфармацыя. Чым мацней чапляе ўвагу паведамленыне сваімі эмоцыямі ці абсурдам, тым больш праўдзівым яно здаецца. Масавая пагоня за папулярнасцю прыводзіць да таго, што велізарная колькасць людзей спажываюць інфармацыйнае съмечыце шматкроць на працягу дня – а гэта адбіваецца на псыхічным здароўі не найлепшым чынам.

Постпраўда – гэта сітуацыя, калі для фармаванья пэўнага меркавання аб'ектыўныя факты менш важныя, чым эмацыйны камфорт і асабістая перакананыні. Усё большай колькасці людзей ісціна становіцца няважная, а важна толькі тое, наколькі добра яны сябе адчуваюць. Менавіта таму мы з задавальненнем слухаем тых, хто прыемна хлусіць нам, і падманваем самі сябе, выдатна ўсведамляючы, што ўсё гэта – хлуснія.

**Нарцысізм.** Навукоўцы ўсталявалі, што, чым больш чалавек карыстаецца сацсеткамі, тым ярчэй становіцца выяўленасць яго нарцысічных рыс, а ў схільных людзей даходзіць да раззвіцця нарцысічнага разладу асобы. Паталагічны нарцысізм – гэта навязыліве патрабаваньне любові, звязаное з адсутнасцю 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 нарцысізмам.

*Першае сэлфі было зроблена ў 1839 годзе, а цяпер гэта стала пайсюдным сродкам самарэзэнтациі. Выяўляем сябе такімі, якімі хочам сябе бачыць і якімі спадабаемся іншым, каб сабраць лайкі. Вядома, акрамя прэзэнтациі гэта яшчэ адна спроба звязаць на сябе ўвагу, падняць самаацэнку. І далёка не заўсёды бяспечная – спрабуючы прыцягнуць увагу незвычайнім сэлфі, людзі гінуць.*



Ад сэлфі гіне больш людзей, чым ад нападу акул.

У анляйн-размовах мы не атрымліваем зваротнай сувязі ад суразмоўцаў, але атрымліваем шмат дафаміну, прэзэнтуючы сябе і любуючыся сабой. Нашы анляйн-старонкі становіцца для нас крыніцай самаідэнтыфікацыі, а іх прагляд падвышае самаацэнку. Звязтаючыся да групы людзей, мы схільныя перабольшваць рэчаіснасць у параўнаныні з асабістай размовай з адным чалавекам.

**Мянляеца нават маўленьне:** слова “мы” і “даваць” цяпер выкарыстоўваюць прыкметна радзея, а “я” і “атрымліваць” – частцей.

## Пытаныні і заданыні

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 чыім меркаваньнем ня згодныя?

## 5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя

Сапраўдныя рыбалоўныя гаплікі для мозгу — гэта ўсё, што звязана з размнажэннем і выжываньнем. Калі гаворка ідзе пра гроши, ежу, сэкс, уладу, съмерць, катастроfy, бясплатныя паслугі, спосабы хутка стаць знакамітым і багатым, то гэтym вельмі лёгка прыцягнуць увагу. Гіпертрафаваная фіксацыя на гэтym, што ігнаруе мэтазгоднасць і рэалістычнасць, часам завецца порна.

Лічбавыя тэхналёгіі дазваляюць эксплюатаваць чалавечую біялёгію ў вялікіх маштабах і нашмат мацней, чым аналягавыя спосабы. Любая залішняя стымуляцыя прыводзіць да зыніжэння адчувальнасці, да страты смаку да жыцця. Па ступені стымуляцыі дафамінавых рэцептараў навіновыя парталы шкодзяць нашмат мацней за суседзкія плёткі, лічбавае порна — нашмат мацней за порначасопіс. Звычайнае абжорства з дапамогай лічбавых тэхналёгіяў можна ператварыць у фуд-порна, а імпульсіўныя пакупкі — у порна-шопінг, а палітычныя дэбаты — проста ў клаўнаду. Зразумела, порна ня мае нічога агульнага з сэксам, толькі эксплюатуе біялёгію, узьдзейнічаючи разбураньна: 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 эфектамі, з мэтай выклікаць узбуджэнне ў чалавека. Навукова даведзена, што выявы ежы вельмі моцна ўзьдзейнічаюць на нашу фізыялогію і актыўнасць мозгу: разгляданьне малюнкаў можа выклікаць голад і жаданьне ес-

ці ў целкам сътага здаровага чалавека. Фуд-порна — гэта калі важная не карысць, смак ці склад, а менавіта прывабнасць, апэтытнасць. Такія гіпэррэалітычныя кадры, якія і агрэсіўныя, прыцягваюць нашу ўвагу і стымулююць апэтыт.

*Цікава, што рост папулярнасці фота ежы і кулінарных шоў прапарцыйны зыніжэнню часу гатаванья і павелічэнню ўжываньня паўфарыкату.*

Лічбавае порна — гэта магутная стымуляцыя дафамінавых рэцептараў, якая прыводзіць да доўгатэрміновага зыніжэння тэстастэрону, матывацыі і да выгараньня. Дафамінавая «халява» вельмі небяспечная для падтрымання ўзроўню энэргіі. Небяспека ж менавіта лічбавага порна ў тым, што яно ўвесь час прапануе навізну, правакуе павышаць узровень жорсткасці і не дае ніякага рэальнага досьведу.



*Прыбярыце порна і стымуляцыю са свайго жыцця, і вы адчуеце павышэнне лібіда і смаку жыцця.*

Порна-палітыка. Гэта дэфармаваныя сучаснай палітычнай сыштэмы, разбурэньне інсцітуту рэпутацыі, калі залогам папулярнасці зьяўляецца паясьнічанье, хлускія, пагрозы, абсурдныя заявы — усё толькі для таго, каб скрасыці больш увагі гледачоў. Сенсавая нагрузкa палітычных прамоваў пры гэтym імкненца 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 паводзінай. Навіны — гэта чысты цукар для нашага разуму, іх можна спажываць бясконца. Навіны павышаюць узровень дафаміну, не выпадкова многія пачынаюць дзень з набору стымулятараў: цукар, кафэін і стужка навінаў. Навіны даюцца нам маленькомі кавалачкамі, іх лёгка чытаць, гэта не патрабуе ніякіх навыкоў, але стварае прыемнае ўражаньне досьведчанасці, таму спажываньне навінаў можа выклікаць самую сапраўдную залежнасць. Гэта амаль заўсёды нэгатыў: у эксперыментах удзельнікі часцей чытаюць менавіта нэгатыўныя навіны, а не нэўтральныя ці пазітыўныя. Гэтую нашу асаблівасць мэдыя эксплюатуюць увесь час: 95 % навінаў — гэта плёткі, забойствы, съмерці, трагедыі, катас-



трофы, крэзісы, праблемы і пакуты іншых людзей.

*Нельга сказаць, што таксічныя навіны – гэта вынаходства апошняга часу. Ужо ў 1927 годзе траціну плошчы брытанскіх таблёйдаў зімала інфармацыя аб злачынствах, а астартніе – чуткі, спорт, палітыка. Гэта чытво для мігдаліны, а не прэфрантальнай кары. Мозг прагнеш гэтага, каб запазычыць з такога аповеду нешта карыснае для выжывання. На самрэч мы нічога карыснага асабіста для сябе не атрымліваем, а толькі ўзмацняем стрэс і марнуем ўвагу. Калі мы чытаєм пра падзеі, на якія ня можам паўплываць, гэта скіляе да бездапаможнасці. Навіны прапануюць спрошчанае тлумачэнне падзеі і правакуюць кагнітыўную памылкі, прыгнітаюць творчасць, стымулююць пракрастынацыю і, на жаль, не даюць намі ніякай карыснай для дзеяў інфармацыі.*

Навіны часта пішуть журналісты, якія выкарыстоўваюць цяжкі арсенал мэтадаў прапаганды, так пад соўсам навін мы атрымліваем прамываныне мазгоў. Частае паўтарэнне аднаго і таго ж, напрыклад, прыводзіць да таго, што мы пачынаем гэтamu верыць. Такія навіны ніколі не асьвятляюць дэталі, а толькі даюць адзнакі і начэпліваюць цэтлікі. Адпісваецца ад тых, хто рэпосыціць дрэнныя навіны, менш камунікуйце з тымі, хто ўвесь час заливае ваш мозг крываўымі і халоднастрашэннымі гісторыямі. Нэгатыўная інфармацыя нашмат хутчэй апрацоўваецца мозгам і дае цялесную рэакцыю ў выглядзе павышэння актыўнасці сімпатычнай стрэсавай сістэмы. Калі гэта паўтараецца штодня, то можа прывесці да выгарання, дэпрэсіі, трывогі – мы пачынаем глядзець на съвет празь несьвядомыя фільтры недаверу і трывогі.

!

Чытаючы навіны, задавайце сабе пытаныне, ці датычыцца гэта асабіста вас? Калі не, дык не спажывайце гэтую інфармацыю і беражыце сваю энэргію.

Інфармацыя павінна стымуляваць да дзяяньня, а не фармаваць пасіўнасць. Звузьце фокус увагі да навін вашага раёна і мястэчка, дзе вы можаце прыняць удзел у фармаваныні рэчаіснасці і паўплываць на жыцьцё сваё і асяродзьдзя. Выбірайце сабе кола сяброў і лепш цікаўчыся навінамі ў іх. Таксама можна плаціць за кантэнт правераным выданыням, хто не зарабляе на рэкламе.

На бойцеся быць ня ў курсе – гэта ваша канкурэнтная перавага ў сучасным лічбавым сівеце. Даведвацца навіны ад паважанага вамі калегі нашмат бяспечней для псыхічнага здароўя, чым з тэлевізара. Чытаныне кніг, камунікацыя, спэцыялізаваныя прафесійныя выданыні карыснейшыя за навіновае съмецьце. Мэта мэдыяў у тым, каб любую праблему зрабіць тваёй асабістай праблемай. Ці трэба вам гэта?

Адмоўцеся праглынаць тое съмецьце, якое запіхвае ў вас СМІ, гэта толькі таннае тлумачэнне таго, што адбываецца, ня мае нічога агульнага з рэальнасцю. Хочаце ў гэтым пераканацца? Знайдзіце падшыўку газэтаў дзесяці або дваццацігадовай даўнасці і пачытайце наўніны. Вы зразумееце, што яны бескарысныя для прыняцьця рашэнняў.

Фэйкі. Навіны крадуць ня толькі вашу ўвагу, але й час, вы губляеце канцэнтрацыю і каштоўныя рэсурсы. У навінах цяпер практична немагчыма ўбачыць экспертаў з рэпутацыяй, а ёсьць толькі “зоркі”, чыя сумнеўная слава аказваецца важнейшай, чым праўдзівасць інфармацыі. На жаль, цяпер нават сур'ёзныя журналісты ўсё часцей не праводзяць праверку фактаў і выкарыстоўваюць пропаганду, працуячы на сваіх гаспадароў.

Зразумець хлусьню ў анляйне нашмат складней, чым пры асабістай сустрэчы, таму лічбавай прапагандзе так проста нас падмануць.

### Пытаныні і заданыні

1. Прывярыйце ўсе крыніцы навін на тыдзень. Не глядзіце тэлевіzar, не дакранайцеся да газэты. Спадабалася? Зрабіце гэта стайл звычкай. А калі нешта цікава, то лепш спытайце ў сяброў — будзе і тэма для размовы.
2. Устрымлівайцеся ад розных відаў лічбага порна: фуд-порна, хэйт-порна, віктым-порна, порна-палітыкі і да т. п.
3. Даведайцеся навіны вашага раёна, ужывую пагаварыце з суседзямі і сябрамі.

## 6. Тэхніка бясъпекі

«Я думаю, такім чынам, я існую» — казалі старожытныя. Сёння мы кажам: «Я думаю, такім чынам, у мяне разрадзіўся смартфон». Вядома, як і было напісана ў пачатку гэтага разьдзела, лічбавыя тэхналёгіі — неад'емная частка нашага жыцця, і мы ня зможем бязь іх абысьціся. Важна быць прасунутымі і актыўна вывучаць, як можна выкарыстоўваць новыя лічбавыя магчымасці для павышэння якасці жыцця. Але ў пагоні за перавагамі важна выконваць тэхніку бясъпекі. Хачу прапанаваць вам набор ідэяў і парадаў — вы можаце абраць зь іх тое, што будзе лепш за ўсё працаўваць менавіта для вас.

### Межы і буфэры

Усталойце канкрэтныя межы выкарыстаныя смартфона. Гэта можа быць колькасць гадзінаў для сацсетак, чытаныя, зносяні або фізычныя межы, напрыклад, забаронена на выкарыстаныне тэлефона ў спальні і на кухні. Падумайце, куды вы можаце схадзіць без тэлефона? Паstryгчыся, пагуляць у парку, адправіцца ў краму? Павялічвайце колькасць такіх “чыстых” часавых зон, калі ў вас побач няма тэлефона. Калі тэлефон неабходны як камера, уключыце авіярэжым. Ніколі і ні пры якіх абставінах не бярыце тэлефон у ложак — гэта вельмі шкодная звычка, якая замінае паўнавартаснаму сну.



Самая эфектыўная — раніца да 12:00 і вечар пасля 20:00 без сацыяльных сетак. Вызначце месцы, куды ня будзеце браць тэлефон ніколі, напрыклад лазенка, прывіральня, кухня, спальні. Калі баіцца праспаць, купіце звычайны будзільнік, а не пачынайце свой дзень, хапаючы тэлефон і на аўтамаце пачынаючы яго праглядаць.

Для адсочваньня межаў усталойце праграмы, якія паказваюць, колькі разоў вы карысталіся тэлефонам і чым менавіта. Вы можаце ўсталяваць содневыя ліміты для кожнае праграмы. Адсочвайце агульны час, праведзены ў смартфоне, — гэтыя лічбы могуць вас жахнуць, асабліва калі вы падлічыце выдаткаваны за год час.

*Навукоўцы ўстанавілі, што людзі выкарыстоўваюць тэлефон на 11 % часцей толькі таму, што той ляжыць у іх пад рукой.*

Не бярыце ў руکі тэлефон, калі размаўляеце з бліzkімі і сябрамі, — гэта тэлефонны этикет.

**Сацыяльныя сеткі.** Сацыяльныя сеткі дапамагаюць нам падтрымліваць вялікую колькасць сацыяльных сувязей, мець зносіны з важнымі для нас людзьмі. Навукоўцы адзначылі, што для павышэння ўзроўню шчасця чалавеку трэба атрымаць 60 цёплых камэнтароў у месяц, таму і самі ня сквапцяцца на кампліменты. Адпішыцесь ад тых, хто крадзе вашу ўвагу і час, пакіньце сяброў, якія даюць якасны кантэнт, карысны для прыніцця рашэнняў і ўласабленняў іх у жыцці.



Межы  
і буфэры



Лічбавы  
дэтокс



Абмежаваныне  
навін



Лічбавая  
бясъпека

Пакідайце разгорнутыя камэнтары да цікавых для вас тэмаў, узаемадзейнічайце з аднадумцамі. Ніколі не выказвайцесь рэзка, нікога не крытыкуйце, нават у асабістых паве-

дамленьнях. Памятайце, што ўсё напісанае і сказанае можа стаць публічным, таму выконвайце лічбавую бяспеку. Не захоўвайце важныя дакументы, дадзеныя карт, інтымныя фота ў ненадзейных агульнадаступных сховішчах дадзеных. Не публікуйце асабістую інфармацыю — гэта можа быць выкарыстана супраць вас.

**Мэтанакіраванае выкарыстаныне.** Смартфон — гэта “соска для дарослых”, так жартуюць дзеці. Навучыцесь адрозніваць, калі вы бераце тэлефон для вырашэння канкрэтнай задачы, а калі ад нуды. «Што я зараз зьбіраюся рабіць і колькі часу на гэта патрачу?» — пытайце і адказвайце шчыра. Калі ваш адказ “нуда” ці “стрэс”, то знаходзьце больш здаровыя забаўкі і спосабы для зынжэннія стрэсу. Прыцягвайце да лічбавага дэтоксу і сяброў, напрыклад, дамоўцесь пры сустрэчы скласці ўсе тэлефоны ў адну скрынку на стале.

### Лічбавае ўпараткованыне

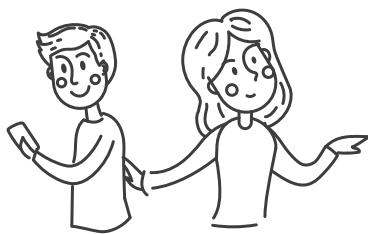
Ня буду заклікаць вас выкінуць смартфон і купіць тэлефон-раскладушку, але добра бе мець простыя спосабы сувязі накшталт кнопкага тэлефона ці бранзалета-гадзінніка з сімкам. Выдаліце лішнія праграмы, адпішыцесь ад непатрэбных старонак і паштовых рассылак — зладзьце вялікую прыборку! Выдаліце ўсе апавяшчэнні ад праграмаў, акрамя крытычна важных.

Многія людзі пачынаюць парадкованаць свой лічбавы съвет з крайнасцяй, выдаляючы практична ўсё, — і прайграюць. Прыбрайце сваю лічбавую прастору паводле мэтаду Конда: яна раць прыбіраць з дома тыя рэчы, якія не прыносяць радасці. Пакіньце ў сваёй лічбавай прасторы толькі тое, што важна, і прыбярыце ўсё астатніе. Калі ня ўпэўненыя — выдаляйце. Лічбавае съмецьце мае сваю цану, яно крадзе вашу ўвагу і час на тое, што сапраўды важна для вас. Замест укаранення дадатковых аблежаванняў проста прыбрайце лішніе, 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 тэчки для праграмаў і схавайце іх далей. Разъмяжуйце месэнджеры для дома і для працы. Напрыклад, у адным месэнджэре вы можаце чытаць падпіскі, працаўаць

у другім, мець зносіны зь сябрамі ў трэцім. Па такім жа прынцыпе вы можаце выкарыстоўваць розныя браўзэры як у смартфоне, так і на хатнім кампьютары. Калі ў вас прафесійная неабходнасць быць у шматлікіх мэсэнджерах ці сацсетках, завядзіце для іх асабны смартфон, які ня трэба заўсёды і ўсюды браць з сабой.

Адключыце ўсе апавяшчэнні ад праграмаў, акрамя канала сувязі з бліzkімі. Для зынжэннія візуальнай нагрузкі вы можаце выкарыстоўваць пастаянны рэжым “вячэрняга экрана” або чорна-белы рэжым для меншага адцягнення, самы радыкальны спосаб — гэта e-ink экраны, якія не выпраменяюць съятло, яны прыцягваюць увагу менш за ўсё. Няхай ваша застаўка на тэлефоне будзе пустым фонам з пытаньнем, якое павышае вашу прадуктыўнасць, напрыклад: «Што я зараз зьбіраюся рабіць?», «Навошта я ўзяў тэлефон?», «Што мне зараз трэба?»



Завенъне ад  
інфармацыйнага съмецьця



Мэтанакіраванае  
выкарыстаныне

**!** Вядома, ад тэхналёгіяў ня трэба адмаўляцца, нам трэба ўпарадкаваць нашы адносіны з тэлефонам.

Тэлефон — гэта інструмент. А добры інструмент — той, якім мы карыстаемся для вырашэння якога-небудзь пытаньня, а потым адкладаем яго ўбок і займаецца сваімі спрэвамі. Вы павінны кіраваць тэлефонам, а не ён — выкарыстоўваць вас. Але тэлефон жа адцягвае нас увеселі час. Сёння мы трацім на яго ў сярэднім дзве з паловай гадзіны свайго жыцця.

Ухіліце тое, чым ён вас чапляе: гук і вібрацыі (уключыце бяспечны рэжым). Прыбярыце тэлефон з поля зроку (пакладзіце за ноутбук або ў шуфлядку). Выкарыстоўвайце іншыя прылады, каб лішні раз ня браць яго ў руку. Так, я зноў нашу гадзіннік на руцэ, так я магу даведацца час, не дастаючы тэлефон. Або выкарыстоўваю асобны таймэр, каб кантроліраваць свой графік працы, а таксама чытаю з рыдара, а не экрана тэлефона.

Разбярыце лічбавае съмешыце: ачысьціце пошту, адпішытесь ад абнаўленняў і супольнасціяў, усталюйце спэцыяльныя плагіны, якія блакуюць усё, акрамя галоўнай функцыі, напрыклад News Feed Eradicator для адключэння стужкі фэйсбука, блакавальнікі рэкламы і рэкамэндаваных відэа, напрыклад No Distractions для ютуба. Чым чысьцейшае ваша візуальнае поле, тым прасцей за сяродзіцу. Кожная лічбавая прастора, няхай гэта будзе праграма або сайт, гэта пастка, спраектаваная разумнымі людзьмі, каб завалодаць вашай увагай. Чым часцей вы карыстаеццеся імі, тым горш кіруеце сваёй увагай.

*Усталюйце праграмы для дыхальных практик, для мэдытациі, для хуткіх нататак, разнастайныя таймэры, якія ня будуць даваць вам “зalіпаць”. Усталюйце праграмы для блакавання рэкламы. Карыснымі будуць і пошукаўкі накшталт DuckDuckGo, якія выдаюць непэрсаналізаваную выдачу.*

Выкарыстоўвайце аналягавыя мэтады. Часцей чытайце папяровыя кнігі, пішыце канспекты, карыстайцесь папяровым дзёньнікам. Дасьледаваньні паказалі, што запіс канспекта ад рукі больш эфектыўны для разумення і запамінання матэрыялу, чым набор на ноутбуку.

## Кіберхондрыя

Акрамя розных відаў псеўда-дыягностыкі трывог людзям дадае і самодыягностікі. Інтэрнэт дазваляе зрабіць гэта нашмат больш эфектыўна, чым старавы добры даведнік хваробаў. Уласна, для такой звязы ёсьць і асабны тэрмін кіберхондрыя — гэта імкненне ставіць сабе дыягназы на падставе сымптомаў, знайдзеных у пошукавіку.

«Чаму ты такі сумны? — У мяне сындром сумных наднітрачнікаў. — А дзе падхапіў? — Выпадкова зайдоў 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 сымптомамі і прыпісваць сабе іх захворваньні і лячэнне, амаль 50% упэўненых ў тым дыягназе, які самі сабе паставілі — у рэальнасці слушныя менш за 15% самадыягназаў.

Дасьледаваньне паказала, што 80% карыстачоў гугляць сымптомы, пры гэтым 75% зь іх не правяраюць крыніцу дадзеных і прыналежнасць сайта.

Большасць карыстальнікаў робяць выснову аб дакладнасці сайта на аснове яго дызайну, простасці пошуку ў ім і зразумелага апісання — гэтага цалкам дастатковая, каб па-чаць давяраць. 75% людзей зважаюць і на іншыя дыягназы, якія ёсьць у выдачы ці апісаннях. А калі гугліць часта, то можна апынунца ў бурбалцы фільтраў, калі чалавеку адусоль лезе рэклама лячэння, сімптомы хвароб і гісторыі “выжылых”.



Наш мозг мае і кагнітыўную памылку: чым больш мы даведаємся пра хваробу, тым больш верагоднай яна нам здаецца.

Чым гэта кепска? Трывожныя разлады пагаршаюць якасць жыцця, павялічваюць верагоднасць ятрагеніі. Калі чалавек няправільна тлумачыць свае сымптомы, гэта можа прывесці да пагаршэння недыягнаванага захворвання: чалавек праводзіць час, накручваючы сябе і зыніжаючы настрой, замест таго, каб заняцца справай.

Прыкметамі кіберхондрыі зьяўляюцца:

- занадта частае выкарыстаньне інтэрнэту для пошуку інфармацыі аб сваіх проблемах;
- захапленыне анлайн-абсъледаваньнямі;
- частая зьмена лекараў;

- упэўненасць у тым, што ў здаровага ня можа быць ніякіх прыкметаў захворванняў;
- чытаньне спэцыялізаваных мэдыцынскіх сайтаў;
- выбар найбольш цяжкай хваробы з магчымых.

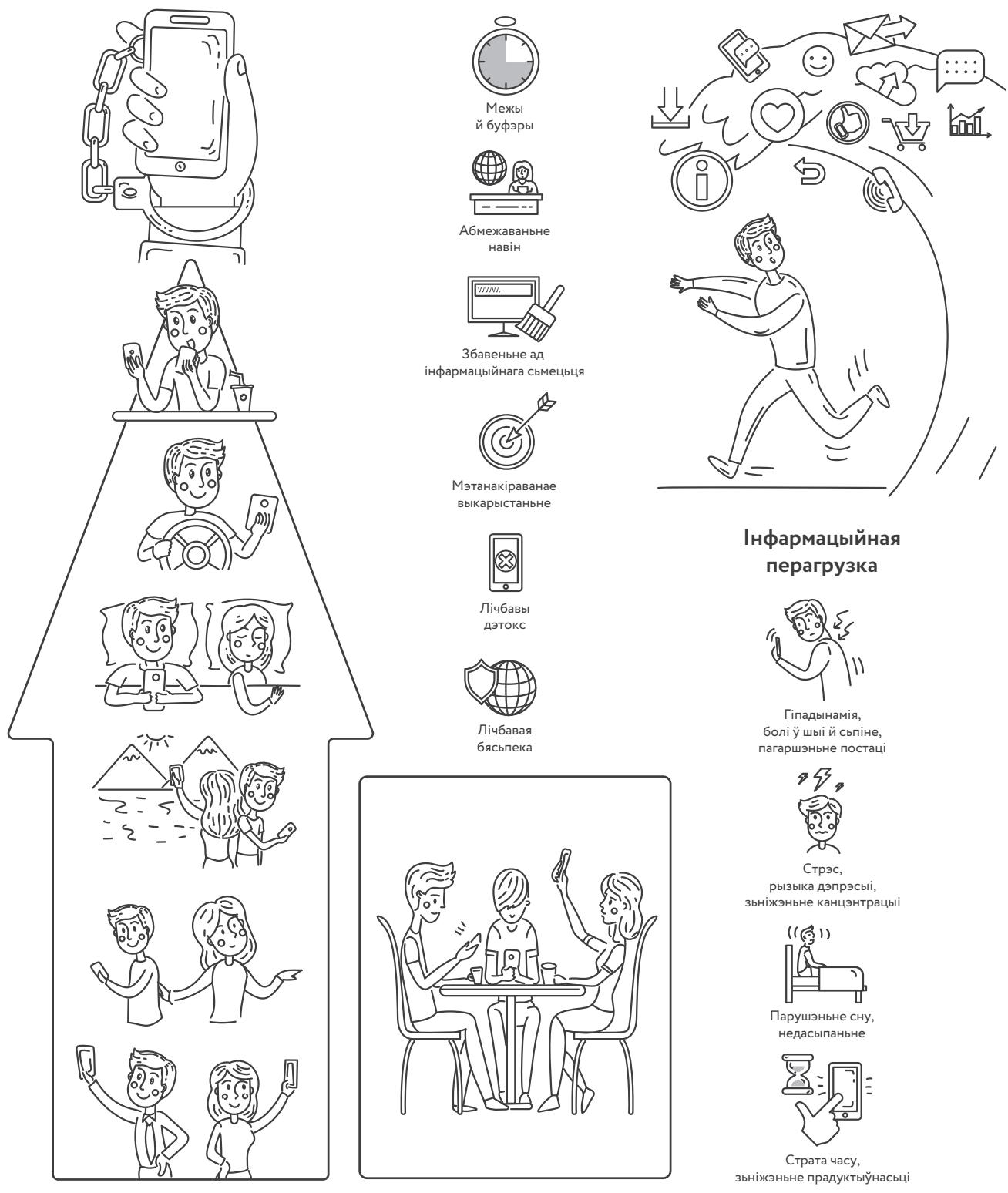
Кіберхондрык з падазрэннем ставіцца да мэдыцыны: “не такі страшны паразіт, як паразітафоб” — кажа народная мудрасць. Калі вы заўважылі, што пошук сымптомаў становіцца навязыльным, а сам працэс пошуку і чытаньня прыводзіць да пагаршэння сымптомаў і настрою — гэта нагода для турботы. А наколькі вы скільныя да кіберхондры?

### Пытаныні і заданыні

1. Вымярайце час, якое праводзіцца ў смартфоне, усталяваўшы спэцыяльныя праграмы, напрыклад, Screen time. Вы можаце ўсталяваць асобныя абмежаваныні для кожнай праграмы.

2. Дзякуюцьце і хваліце ў анляйне, гэта карысна і вам, і таму, каму вы дзякуюце.

3. Практыкуйце як мінімум раз на тыдзень лічбавы дэтокс. Памятайце, што «сапраўднае жыццё — гэта тое, што адбываецца, пакуль ваш тэлефон выключаны».



# РАЗДЗЕЛ 14

## Здаровыя звычкі

### 1. Звычкі як шкілет здароўя

“Я займаюся здароўем, але нічога не атрымліваецца”, — мне рэгулярна даводзіцца чуць такія скаргі. І я часта бачу, што людзі шмат чытаюць пра здароўе, увесь час пра гэта кажуць, спрабуюць нешта рабіць, але не атрымліваюць вынікаў. Для іх займацца сваім здароўем цяжка — яны робяць усё, прымушаючы сябе, пачынаюць і кідаюць то правільнае харчаваньне, то заняткі спорту. Гадавыя абанементы ў залу згаруюць, а хатнія трэнажоры становяцца вешалкамі для адзеніня. Ім быццам бы хochaцца займацца, але першаснага імпульсу не хапае, і праз тыдзень-два ўсе добрыя пачынаньні глухнуць. А чым больш людзі сябе за гэта дакараюць, тым менш хochaцца працягваць.

Вядома, такі бессистэмны падыход павялічвае нездаволенасць сабой. Так бывае, што людзі ўспрымаюць заняткі здароўем як нейкую моду, купляючы кілімок для ёгі, каштуючы супэрфуды, спампоўваючы злЖ-праграмы, — але тэарэтычны інтэрэс не ўвасабляецца на практицы. Толькі звычка дапамагае працягнуць рух, як казаў пісьменнік Мішэль дэ Мантэн: «Варты адрозніваць душэўны парыў чалавека ад цвёрдай і сталай звычкі».

**!** Усе мы гатовыя пачаць новае жыццё з панядзелка, але наколькі нас хопіць? Часта мы закідваём свае пачынаньні і дакараем сябе за гэта, памяншаючы шанцы на другую спробу.

Іншыя ж людзі менш ведаюць, менш гавораць і не выкладваюць матывавальныя фота ў сацсетках, але рэгулярна, кожны дзень нешта робяць і клапоцяцца пра сябе. Вельмі часта такія рэгулярныя дзеяньні не зьяўляюцца асабістым дасягненнем чалавека, яны

маглі ўвайсьці ў лад жыцця з бацькоўскай сям'і, несвядома.

*Навукоўцы заўважылі, што харчовыя патэрны, рэжым дня, звычка да спорту і догляду за сабой фармуюцца яшчэ ў дзяцінстве. Не выпадкова Ф. Дастваеўскі прыкмету, што “уся другая палова чалавечага жыцця складаецца звычайна з адных толькі назапашаных у першую палову звычак”.*

Мы верым у сілу розуму, але паўсядзённым кіраўніком у жыцці зъяўляеца менаўта звычка. Пасправуйце растлумачыць курцу, што курэнье шкоднае. Ён пагодзіцца, але не перастане курыць. Разуменне праблемы, прызнанье праблемы розумам зусім ня значыць, што гэта прывядзе да зъмены ладу жыцця.

Здаровую звычку варта выбудоўваць на наўковай аснове, а для гэтага трэба прайсьці пяць пасыльдоўных этапаў: веданыне, разуменне, уменыне, навык, звычка.

### Веданыне

Атрымаць інфармацыю ў сучасным сьвеце лёгка, але гэтак жа лёгка заблытацца ў яе лішку. Часта людзі, якія праішлі мае курсы, кажуць аб палягчэнні, калі яны пазбаўляюцца мноства псеўданавуковых тэорый і могуць сфакусавацца на сапраўды важных для здароўя рэчах. У папярэdnіх раздзелах выкладзена дастаткова ведаў для вядзення здоравага ладу жыцця.

Парадокс: само па сабе веданыне аб tym, што шкодна, а што карысна, не ўплывае на паводзіны. Дасьледаваныні паказваюць, што частата нездаровых паводзінай у падлёткаў павялічваецца па меры сталенія, з 15 да 30 гадоў, незалежна ад ведаў аб яго рызыкіх. Многія людзі выказваюць намер весці здаровы лад жыцця, але ня робяць гэтага — так узунікае разрыў намеру і дзеяньня. Дасьлед

даваньне паказала, што нават працяглае на вучаньне дыябэтыкаў ня моцна паўплывала на іх лад жыцьця і біямаркеры (глікаваны гемаглабін, ліпідны профіль, вага), а таксама рзыкі ўскладненняў.

*Ёсьць просты спосаб ацаніць, наколькі цэласная ваша псыхіка. Выпішаце на аркушы паперы ўсе рэчы, якія трэба рабіць, хочаце рабіць і якія робіце. Чым вышэйши адсотак супадзення, тым лепш.*

Для захаваньня стабільнасці псыхікі ёсьць цэлы набор абаронаў, якія дазваляюць нам нічога не рабіць з проблемай. Тэрмін аназагназія, які азначае адсутнасць крытычнай ацэнкі свайго стану, — ужываўся ў мінульым для псыхічнай паталёгіі, але цяпер выкарыстоўваецца і для таких паталёгій, як атлусыценьне, дыябэт, сардэчна-сасудзістая захворваньні. Чалавек так «тлумачыць» праблемы з вагой, памяццю і мысьленнем: «я проста стаміўся», «пасъля 40 гэта норма», «у мяне стрэс», «з жыватом самавіты выгляд», «гэта мой выбар» і да т. п. Людзі могуць выкарыстоўваць розныя інструменты абароны: пазъбяганье, адмаўленье, абсурдызацыю, гумар: «Ты памрэш! — Ха-ха, усе памруць». Зьмены пры хваробах ладу жыцьця звычайна такія плыўныя і незаўважныя, што чалавек да іх звыкае і пачынае лічыць сваёй «нормай».

Адукцыя пацыентаў здаецца выхадам з сітуацыі. Але калі празьмерна палохаць людзей наступствамі і небяспекамі, то яны пачынаюць выкарыстоўваць нездаровыя копінг-стратэгіі і псыхічныя абароны, каб адысьці ад непрыемнай інфармацыі. Рацыянальна спрачацца з такім пацыентам бессэнсоўна, вы толькі мацней пераканаце яго ў адваротным. Бо адмаўленье сваёй праблемы для яго — гэта спосаб падтрыманьня ідэнтычнасці. Таму патрэбныя не сухія веды, а жывыя прыклады, эмацыйнае ўзьдзеяніне, уцягванье ў группы падтрымкі, паступовасць.

### Разуменьне

Гэта наступная ступень на шляху да звычкі, калі атрыманыя веды трэба прыняць, спасыцінць іх сэнс, упусціць у сябе, уключыць гэтыя веды ў сваю асабістую систэму ідэяў і ўяўленняў. Інакш мы будзем, як папугі, прамаўляць бессэнсоўныя для сябе слова. Наш арганізм можа засвоіць бялкі,

тлушчы і крухмалы, толькі расщапішы іх да базавых амінакіслот, тлустых кіслот, монасахарыдаў і ў такім выглядзе улучыўшы іх у свае малекулы. Так і веды трэба перастрываць, а для гэтага важна старанна “грызьці граніт навуки” і мець добры апэтыт і цікаўнасць.

Разуменьне — гэта сапраўдны сэнсавы контакт зь веданьнем, калі мы бачым сувязь атрыманых ведаў са сваім жыцьцём і са сваімі каштоўнасцямі. На маіх навучальных курсах я стараюся падвесыці вучняў да самастойнага разуменьня важнасці ведаў, для гэтага мы разъбіраем тэмы здароўя на дастаткова глубокім узроўні. Бо калі чалавек сам зразумеў, як гэта працуе, то гэта робіць атрыманае разуменьне асабістым дасягненнем, сапраўдным азарэннем, устойлівым і эфектыўным — у адрозненіи ад воінкавай матывацыі. Вылучаюць разумовае і эмацыйнае азарэнні, якія дапамагаюць нам лепш разумець таксама і тое, што адбываецца з намі. У гэтым разъдзеле вы знайдзіце шэраг практыкаванняў, якія дапамогуць вам лепш зразумець сябе.

### Уменьне

Уменьне — гэта здольнасць самастойна зрабіць пэўнае дзеяніне, пераход ад тэорыі і разуменьня да реальнага дзеянія пад усъвядомленым кантролем. Напрыклад, вы можаце развіць уменьне гатаваць, але яно патрабуе намаганінняў, калі важна памятаць і якія інгрэдыенты купіць, і колькі часу варыць, і калі пераварочваць.

Часта людзі не пераходзяць ад тэорыі да практыкі, бо пераскокаюць праз прыступку ўменьня.



Важна навучыцца правільна выбіраць прадукты, правільна рэагаваць на стрэс, правільна бегаць — і лепш адразу вучыцца правільнаму, бо перавучыцца — нашмат складаней! Ня ўмееце гатаваць? Прайдзіце кулінарныя курсы! Няма тэхнікі сілавых практыкаванняў? Навучыцесь ў трэнэра! Няма добраі дыкцыі і баіцесь выступаць? Навучыцесь прамоўніцкаму майстэрству!

## Навык

Гэта здольнасць выконваць пэўныя дзеяніні, у нашым выпадку — у галіне здаровага ладу жыцця, — якая ўзынікла шляхам шматразовага паўтарэння і ўсьвядомленага паляпшэння. Навык паступова разьвіваецца і ўмацоўваецца па меры практикі, пры гэтым зъмены часцей за ўсё назапашваюцца неўпрыкмет.

Разьвіты навык — гэта калі мы можам нешта рабіць лёгка, правільна, з задавальненнем і карысцю. Напрыклад, навык гатаваць, правільна прысядаць, спраўляцца з голадам, расслабляцца, плянаваць, атрымліваць задавальненне ад ежы. З практикаю ўсьвядомленае дзеянінне, якое патрабуе контролю і валявых намаганій, становіцца аўтаматычным і пераходзіць у вобласць працэдурнай памяці.

## Звычка

Звычка — гэта ўжо спосаб паводзінаў, патрэба паводзіць сябе пэўным чынам. Прыймлівацца звычкі прыемна і лёгка, яна не расходуе шмат разумовых рэурсаў. Уявіце сабе, што кожны чалавек — гэта кампютар, вы можаце ўсталяваць на яго розныя праграмы і правільна наладзіць іх. Хуткасць працы будзе залежаць на толькі ад самага жалеза, але й ад софту.

## Шлях да здароўя

Шлях да здароўя можна ўяўіць як лесьвіцу, дзе кожная прыступка — гэта здаровая звычка. Чым больш у вас звычак, тым вышэй вы падымаецеся і тым мацнейшае ваша здароўе. Найважнейшай часткай сваёй працы я лічу на проста расказваць пра здароўе, а дапамагаць людзям на практицы ўкараніць здаровыя звычкі і дасягаць сваіх мэтаў. Важна не абвінавачваць людзей у тым, што яны гультаі, а шукаць, што спрацуе канкрэтна для гэтага чалавека. Бо які сэнс у прызначэннях і рэкамэндацыях, калі ваш паціент іх ўсё роўна не выконвае?

Як той казаў, калі своечасова не пазбавіцца шкодных звычак, то яны пазбавяцца нас. Добрае і здаровае жыццё — гэта добрыя і здаровыя звычкі. На працягу свайго жыцця мы можам набываць шкодныя і карысныя звычкі пасіўна, “заражуючыся” ад навакольных, а можам актыўна выпрацоўваць іх

самастойна. Калі мінулыя трывалі пераставаюць нас чапляць, мы адчуваем свабоду. І гэта свабода ад залежнасцяў і аўтаматычных рэакцыяў на нейкую ежу, выпіўку, людзей, смартфон дорага каштue — вы будзеце высока яе шанаваць, атрымліваць асалоду ад гэтай свабоды і паважаць сябе.

Нават генэтыка ўплывае на здароўе на так моцна, як лад жыцця, — калі пераходзіць у лічбы, то ўплыў звычак у пяць разоў большы, чым уплыў генаў. Мы схільныя недацэніівацца ролю звычак — яны здаюцца нам дробнымі, незаўважнымі, няважнымі. Нам хочацца быць героямі, радыкальна мяняць сваё жыццё з панядзелка і да самае старасці. Але такі жорсткі падыход, як аказалася, не працуе ў доўгатэрміновай пэрспэктыве: рэзкія скачкі з канапы ў залу, ад піцы да салаты толькі разгойдваюць здароўе і веру ў сябе. Чым часцей сканчаюцца няўдачай ваших спробы зъменаў, тым хутчэй разьвіваецца вывучаная бездапаможнасць.

Валявы рэсурс самадысцыпліны канчатковы: стрэсы, съпешка, недасып, недаяданне — усё гэта можа аслабіць волю і зьбіць нас са шляху. Таму выпрацоўка звычак — гэта выкарыстаныне аўтаматычных мадэляў паводзінаў, якія вядуць нас да здароўя без штодзённых валявых выдаткаў. Зъмяніцца цяжка, бо наш мозг настроены на эканомію і аптымізацыю дзейнасці. Чым больш звычак спрацоўвае на аўтамаце, тым меншы ціск. Калі мы любім тое, што robім, атрымліваем ад гэтага пазітыўныя эмоцыі, ідэнтыфікуем сябе са сваімі звычкамі, то robім усё лёгка, без супраціўлення.



Мы самі robімся звычкай. Чым больш звычак мы ўкараняме, тым лягчэй нам гэта рабіць — мы папросту трэніруем “звычку да новых звычак”.

Пачніце з самага малога і давядзіце гэта да аўтаматызму — так вы адпрацеце навык фармавання звычак. Трэба толькі “спакусіць мозг”, і ён сам зачэпіцца за задачу, а нам застанецца адно насалоджвацца працэсам.

Зъмена звычак — справа не аднаго дня і наўат месяца. Пашыраючы свой гарызонт плянівання, мы можам убачыць сябе ў будучыні і прыматы тыя рашэнні, якія зробяць нас здравейшымі і шчаслівымі ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Няўменыне так глядзець правакуе нас на імгненныя рэакцыі,

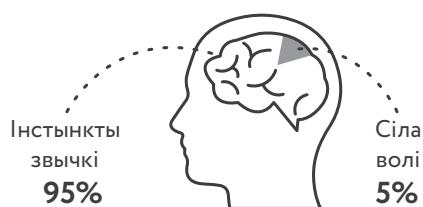


якія наносяць страты здароўю. Напрыклад, заесці стрэс, прапусыці трэніроўку, завіснуць да глыбокай ночы на новым сэрыяле. Ці маеце вы права зрабіць гэта? Так, але тое будзе не любоў да сябе, а патураньне, здрада ваших доўгатэрміновых мэтаў.

### 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 зъмяніцца да лепшага, і нават у сталым узроўні змены ідуць на карысць.

*Дасьледчыкі на працягу 18 гадоў назіралі за людзьмі, якім на той момант было ня менш за 75 гадоў. Аказалася, што адмова ад курэння і павелічэнне фізычнай актыўнасці наўмат у такім узроўні павялічвае працягласць жыцця на 5 гадоў для жанчынаў і на 6 гадоў для мужчынаў.*



Мы жывыя, пакуль мяняемся, змены — гэта і ёсьць сама жыццё. Касьнеючы, мы становімся менш гнуткімі і адаптыўнымі, больш крохкімі — і нават невялікі стрэсар зможа нас зламаць. У любым узроўні будзьце дзецьмі ўнутры сябе, цікаўнымі і рызыкоўнымі!

### Пытаныні і заданыні

1. Якія звычкі вы хацелі б выпрацаваць? Якіх звычак вы хочаце пазбавіцца?
2. Што вы хочаце рабіць, але ня ўмееце?
3. Якое сваё азарэнье запомнілася вам мацней за ўсё?

### 2. Карысць — гэта задавальненне ў будучыні

“Апішы мінулае, дыягнастуй сучаснасць, прадкажы будучыню” — так вучыў Гіпакрат. Спробы зъмяніць 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 гэту самую будучыню, і яна нам падабаецца — ці палохае. Робячы выбар у моманце, пытайцеся ў сябе кожны раз, ці прынясе вам гэта карысць у доўгатэрміновай перспектыве? Калі не, то, магчыма, яго і ня варта рабіць. Многія людзі ня хочаць нават уяўляць сябе ў будучыні, бо гэта можа быць непрыемна для іх. Але важна рэгулярна думаць, што здарыцца з вамі, калі вы ня зъменіцесь і будзеце працягваць кожны дзень рабіць тое, што робіце сёньня.

Ці павялічваюцца ваши рэсурсы — гроши, уплыў, вядомасць, сябры, навыкі, — альбо вы дэвальвуецесь з кожным годам? Ці рухаецца ваша кар’ера? Вы схуднелі ці набіраеце вагу, ці пачалі больш падцягвацца або ўжо цяжка дыхаеце, паднімаючыся па лесеўцы? Ці паспяхова вы спраўляецеся са стрэсам? Ці расцеце ваш «кошт»? Няма нічога страшнага ў тым, што адказы вам не падабаюцца — як мінімум вы шычырыя з сабой, а гэта выдатны пункт адліку для зъменаў.

У съвеце існуе мнóstва заняткаў, у якіх мы можам альбо быць паспяховымі, альбо засцяцца ні з чым. Таму наш мозг праводзіць часта неўсьвядомлены аналіз верагоднасці атрыманья карысці і на яго аснове выдае нам крэдыт матывацыі. Калі мэта прызнана годнай і шанцы на яе дасягненне высокія, то мы напаўняемся энэргіяй і дзейнічаем. За гэты працэс адказвае дафамінавая систэма мозгу, а яе нэўрамэдыятар — дафамін — можна ўмоўна разглядаць як валюту мозгу.

Як і любую валюту, дафамін трэба зарабіць, і яго заўсёды бракуе. У натуральных умовах дафамін выпрацоўваецца тады, калі мы робім нешта важнае і карыснае для сябе, працампоўваючы свае навыкі і ўзмацняючы рэсурсы: прабегліся — дафамін, выспаліся —

дафамін, даведаліся новае — дафамін і гэтак далей. З кожнае дзеі вылучаецца трохі, але якасная дывэрсіфікацыя забясьпечвае выдатнае самаадчуванье. Зразумела, марнаваць праста так такой працай нажытую валюту мозг не зьбіраеца. І калі вы кажаце сабе «трэба»: вывучыць мову, схуднець ці пачаць бегаць, — мозг разумее, што гэта запатрабуе вялікіх выдаткаў энэргіі, якіх, магчыма, цяпер зусім няма і якія трэба браць у крэдыт. Таму мозгу прасьцей сабатаваць мэты, чым вытрачацца на іх дасягненне.

*Уявіце сабе дафамінавую сістэму як банк, а прэфрантальную кару вашага мозгу як атрыманьня крэдыту важна мець добры бізнес-план на будучыню: выдатную ідэю з высокімі шанцамі на дасягненне выніку. Чым шырэйшы ваш гарызонт плянаваньня, чым ясней вы ўяўляеце, як менавіта зьбіраецеся дасягнучы сваіх мэтаў, як будзеце спраўляцца з узынікамі цяжкасцямі, тым імаверней атрымаеце крэдыт доўгатэрміновай матывацыі.*

Пакажыце «банку», што справа выйгрышная, інавацыйная і абяцае вялікі прыбыток, растлумачце, чаму менавіта вы здольныя даць гэтаму рады. Чым лепш вы ўяўляеце будучыню, тым верагодней яе дасягненне.

! Калі вам цяжка ўяўіць, што будзе з вамі празь месяц, то ня варта і разылічаць на матывацію 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 зьменіцесь сёняня.

Імавернасць невяртаньня крэдыту матываціі настолькі высокая, што ня варта і рызыкаваць. Зьевініце ўвагу: пад вашыя фантазіі аб тым, што «аднойчы прачнуся мільянэрам» або «выйду замуж за прынца», мозг і шэлега ламанага ня дасыць, патрэбныя толькі выразныя і рэальныя пляны.

Каб атрымаць крэдыт, трэба мець добрую крэдытную гісторыю: вы павінны мець досьвед набыцца такіх навыкаў, няхай і ў меншых маштабах. Змаглі бегаць і займацца разу тыдзень? Значыць, можна даць энэргіі і на заняткі двойчы ў тыдзень. Крэдыт на меншую суму атрымаць нашмат рэальней, та-

му зъменшыце запыты і затым паступова іх падвышайце.

Для атрыманьня крэдыту патрэбны добры заклад і адсутнасць запазычанасця ю. Стан здароўя — гэта і ёсьць наш заклад. Калі мы якасна харчуемся, высыпаемся, маем разывітую цяглічную сістэму, кантралюем стрэс, маем доброе кола зносінаў і сацыяльны статус, то пад гэтыя рэсурсы мозг з задавальненнем выдасыць нам матывацію на будучыню. Калі ўжо зь цяжкасцю дацягваем да вечара пятніцы, ледзь спраўляемся са стрэсам, то ўся валюта мозгу будзе ісці на забесьпячэнне штодзённага функцыянування, без адкладвання запасу на будучыню.

### Дамаўляйцеся, а не выбівайце сілай

Каб атрымаць больш рэурсаў ад свайго арганізма, мы часцяком дзейнічаем груба, прымушаючы сябе штосьці рабіць. Але злоўжыванье словам «трэба» прыводзіць да падзеньня ўзроўню дафаміну і вялікіх валявых выдаткаў. Многія спрабуюць падмануць дафамінавую сістэму, звяртаючыся да лёгкіх стымулятараў. Дафамінавая «халява» — гэта ўсё, што падымае ўзровень дафаміну без намагання ю. Зъелі салодкае — настрой падняўся, выпілі — палепшилася суб'ектуальная санацэнка. Але друк нічым не забясьпечаных грошай заўсёды прыводзіць да інфляцыі. Лішак дафамінавай стымуляцыі мозгу прыводзіць да зъяўлення залежнасці і яшчэ большым разладам матываціі.

Імавернасць атрымаць крэдыт вышэйшая, калі ў вас ёсьць здольнасці да таго, на што вы яго просіце. Мозг ацэнівае гэта па ўзроўні асалоды — усъядомленага атрыманьня задавальнення пры заняцці нейкай справай. Калі вам толькі «трэба», але пры гэтым зусім не падабаеца, то, верагодна, у крэдыце вам адмовяць. А калі вас да чагосці моцна цягне, але вы не атрымліваеце задавальнення, то рызыка парушэння дафамінавай сістэмы прыкметна ўзрастает.

Не шукайце матывацію звонку, усё, што вам трэба, ёсьць у вашай галаве. Сфармуйце добрую крэдытную гісторыю, патрэніраваўшыся на дробязах, навучыцесь атрымліваць задавальненне ад мэты, устрымайцесь ад залішняй стымуляцыі, назапасыце ўнутраныя рэзервы. І затым стварыце рэалістычны і натхняльны бізнес-план па дасягненныі сваёй мэты. Тады ваш мозг дасыць вам такое

натхненые і матывацюю, што вашай энергічнасці можна будзе толькі пазайздросыціць. Вучыцеся не ламаць сябе, а весьці перамовы на роўных са сваім мозгам, — і ўсё атрымаецца.

### Пытаныні і заданыні

1. Што вы думаеце пра будучыню? Ці часта вы адкладаеце нешта на заўтра?
2. Ці тримаеце балянс кароткатэрміновае-доўгатэрміновае ў сваім жыцьці?
3. Колькі часу вы інвестуеце ў сябе штодзень?

### 3. Тэорыя будучыні

Мы ўвесь час хочам спазнаць будучыню — ад гэтага залежыць наша выжываныне, — тады здавён-даўна такія папулярныя варожбы, прагнозы, астролягі і да т. п. Чым лепш мы ведаем пагрозу, тым эфектыўней зможам да яе загадзя падрыхтавацца і больш адэкватна адреагаваць. Таму прэфрантальныя долі заняты мадэляваньнем розных складаных ситуацый і пошукам аптымальнага рашэння. Наш мозг будзе чаканыні і мадэлі будучыні, зыходзячы з успамінаў аб мінулым. Аддзел мозгу гіпакамп захоўвае і ўспаміны, і практикі будучыні. Калі выдаліць гіпакамп, то пакутуе ня толькі памяць, але і здольнасць плянаваць свае дзеяньні. Нядзўна, што ўчынкі задаюць тэмп нашага жыцьця і што парадкаваныне мінулага досьведу, напрыклад, у псыхатэрапіі, дапамагае людзям зь вялікім энтузіязмам глядзець у будучыню.

**!** Чым горш вы думаеце аб сваім мінультым, тым горшай будзе і ваша будучыня. А вось маючи пазітыўныя ўспаміны, прасыцей дабівацца посьпеху.

Па сутнасці, чаканыні — гэта фантазіі нашага мозгу, яго ўяўленыні, што і як будзе адбывацца. Але гэтыя чаканыні аказваюць сур'ёзнае ўзыдзеяньне на сапраўдны момант. Нашы дзеяньні і эмоцыі знаходзяцца ў “ценю будучыні” — мы можам адчуваць сябе паронаму ў залежнасці ад чаканыні. Напрыклад, пры дэпрэсіі людзі бачаць у будучыні толькі безвыходнасць, нягледзячы на адсутнасць проблемаў цяпер. І менавіта гэтая будучая безвыходнасць прымушае іх паку-

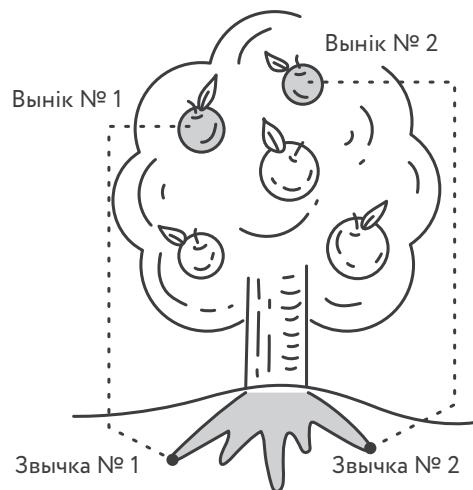
таваць ужо сёньня. Скажэнне карціны будучыні выклікае трывогу і прадчуваныні.

Гарызонт плянавання ці мапа будучыні — гэта чаканыні нашага мозгу, закадаваныя ў нэўронавых контурах. Стрэс і колькасць наяўных рэурсаў уплывае на нашы рашэнні. Чым вышэй узровень стрэсу і ніжэй колькасць наяўных рэурсаў для пераадолення ситуацыі, тым мацней мяняецца яе ўспрыманыне.

Ва ўмовах стрэсу мозг пераходзіць на “рэжым выжывання”, калі гарызонт плянавання вельмі вузкі, і доўгатэрміновыя наступствы нашых дзеяў няважныя. Калі вы стамліся і зьнясіленыя настолькі, што ня можаце сабрацца з думкамі, ваш арганізм аддасць перавагу булцы, а не здаровай фігуры.

Гэта рэжым “хуткага” жыцьця, калі выжываныне непрадказальнае, у процівагу “павольнаму” жыцьцю. У рэжыме “хуткага” жыцьця мы жывём адным днём, не думаячы пра будучыню. Таму разъвівайце стрэсаўстойлівасць і вытрымку: многія людзі трапляюць у заганнае кола стрэсу, калі яны моцна стамляюцца, і ў іх ніzkі самакантроль і няма жадання нешта плянаваць — дзень пры дні.

У рэжыме «хуткага» жыцьця мы больш спакушаемся. У банку, калі вы сядзеце запаўняць дамову на крэдыт, побач з вами будзе стаяць паднос з цукеркамі, а запаўняць паперы будзе прывабная дзяячына — і не выпадкова. Чым вышэй у вас паднімецца дафамін пры выглядзе салодкага або жаночай прывабнасці, тым горшы вы зможаце разылічыць 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 зъмену невыгоднай для арганізма. Усё гэта кароціць наш гарызонт плянаваньня і пераключае ў рэжым “хуткага” жыцьця. Бо няма сэнсу імкнучца худнець, калі ўсё чалавецтва можа загінуць ад каметы (вайны, крызісу, клімату, прышэльцаў, эпідэміі) у найбліжэйшыя паўгода! Важна выконваць інфармацийную гігіену і ўсьвядомленасць для таго, каб захаваць матывацию і мэтазгоднасць зъменаў. Не паддавайцесь на правакацыі і пазбягайце абясцэнвальні будучыні — гэта дапаможа вам захоўваць капітал, увагу і рэсурсы, не зъліваючы 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 магчымасці і доўгатэрміновы патэнцыял у тым, што атачае вас. Думайце пра сваю спадчыну, пра дзяцей і ўнукаў, пра экалёгію плянэты і пра ўсё, што пераўзыходзіць вас. Думайце пра карысць здаровых звычак як пра задавальненіне — у будучыні. Павярніцесь тварам да будучыні, а не стойце да яе съпінай, разглядаючы свой ценъ.

Трэніруйце футурыстычную зоркасць. На якую колькасць дзён наперад вы звычайна зазіраеце? Рабіце пазітыўныя прағнозы на дзень і тыдзень і ацэньвайце іх верагоднасць. Рабіце прағнозы на розныя падзеі, напрыклад, на шпацыры падумайце, як гэта вуліца будзе выглядаць праз 20 гадоў? Паказана, што практыка прадказаньняў сапраўды павялічвае іх дакладнасць. Пытайце сябе, колькі разоў я падцягнуся праз месяц? Колькі грошай зараблю за месяц? Кажуць, што старасць надыходзіць тады, калі вы кажаце больш пра мінулае, чым пра будучыню. Шукайце патэнцыял у тым, што вакол вас, — гэта дапамагае ўбачыць будучыня магчымасці і засяродзіцца на станоўчых аспектах таго, што адбываецца, ад вонкавага съвету да сваіх асаблівасцяў. Трэніруйце аптымізм — гэта карысна для здароўя.

## Пытанні і заданні

1. Як часта вы кажаце пра будучыню? А пра мінулае? Які паміж імі баланс?
2. Як вашы чаканыні адносна будучыні ўплываюць на ваша самаадчуванье сёньня?
3. На які тэрмін у будучыні вы плянуце сваё жыцьцё? Ці ёсьць у вас гадавы, 5-гадовы, 20-гадовы пляны?

## 4. Будучы Я

Як і кім вы сябе бачыце ў будучыні? Ці ёсьць у вас ясны вобраз альбо толькі туманныя адчувааньні? Наколькі ясна вы можаце ўспомніць сябе ў мінулым? Ці адчуваеце вы сувязь паміж усімі гэтымі “я”? Навукоўцы ўсталявалі, што часта “мы ў сучаснасці” і “мы ў будучыні” — гэта амаль чужая людзі. Мы ставімся да сябе ў будучыні як да незнаёмца, і таму нам ня так цікава нешта рабіць для яго, напрыклад, адкладаць гроши, замест таго каб патраціць іх тут і цяпер, ня ёсьці сёньня салодкае, каб у будучыні не пакутаваць ад дыябэту.

Важна развіваць у сабе гэтыя навыкі — уяўляць сябе ў будучыні і выбудоўваць бесперапынную лінію свайго жыцьця, пераемнасць паміж мінулым і будучыні. Чым на большы тэрмін мы бачым сябе ў будучыні і праецыруем свае задачы, тым далейшы наш гарызонт плянаваньня.

Уменыне ўяўляць і мадэляваць розныя сітуацыі звязана з працай прэфронтальнай кары. Чым ярчай і дакладней, эмацыйней мы бачым сябе ў будучыні, тым мацней гэта ўплывае на нашы паводзіны сёньня. Часта “мы ў сучаснасці” і “мы ў будучыні” — гэта амаль чужая 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 сітуацыю вачыма сябе і іншых людзей, прадказаць іх рэакцыю.

Нэгатыўна ўплываюць на працу прэфронтальнай кары стрэс, стома, недасып, трывога. Усё, што кароціць сілу волі, зъмяншае значнасць будучыні «я». Кароціць гарызонт плянаваньня і ўздым дафаміну, таму любяя моцныя спакусы і стымуляцыя зыніжаюць нашу здольнасць рацыянальна думачь. Тыя

людзі, у каго нізкая здольнасць 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 ўзынікаюць праз няздольнасць убачыць і ацаніць вынік сваіх дзеяньняў, людзі як быццам бы замкнёныя ў цяперашнім дні без шанцу вырацца.

*Думаць пра будучыню — гэта даволі энергетычная задача для мозгу, таму мы яе часта пазъбягаем. Але дасьледаванні паказваюць, што тыя людзі, якія больш і часцей думаюць пра будучыню, эфектыўней вырашаюць проблемы і дэманструюць больш высокі ўзровень самакантролю.*

**Ілюзія канца гісторыі.** Мы так звыклі да сваёй цяперашніяй асобы, што нам здаецца — мы ўжо няздольныя зъмяніцца. Мы думаем, што і праз 10 гадоў будзем такімі ж, як цяпер. Але азірніцеся на мінулыя 10 гадоў: вы ж моцна зъмяніліся? Таму і ў бліжэйшыя 10 гадоў вы зможаце дабіцца немалога прагрэсу. Пазъбягайце наўнай “веры ў чуд”: проблема ня вырашицца сама сабой. Чым мацней вы верыце ў нешта падобнае, тым меншая імавернасць, што вы возьмечеся за вырашэнне гэтай проблемы.

**Апішыце сябе ў будучыні.** Для таго каб нам было прасцей выпрацоўваць здаровыя звычкі і клапаціцца пра сябе зараз, важна ўсталяваць з “будучым я” сувязь, рацыянальную і эмацыйную. Для гэтага трэба максімальна канкрэтна ўяўляць менавіта сябе ў будучыні. Звычайна, чым далей у будучыню мы спрабуем зазірнуць, тым больш расплывістай і абстрактнай яна нам здаецца. Паглядзіце на сябе з розных 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 образаў. Важна быць шчырым і сумленным з сабой. Раскажыце пра вашу працу, дом, блізкіх, паездкі, перамогі, пляны, хобі і да т. п. Зрабіце кожную ситуацыю максімальна канкрэтнай, запазычаючы адчуваньні, пахі, смакі. Дадавайце актыўныя дзеясловы незакончанага трывання, напрыклад “я жыву ў доме” (а не “я

пабудаваў дом”), “я працую над праектам” (а не “я атрымаў працу”).

Таксама апішыце дакладна час дня, людзей (у што яны апранутыя, што робяць і што гавораць) і аб'екты вакол. Хто дапамагае вам з вашай будучынай? Чым ярчэй і паўнай апісаньне, чым больш эмоцыяў і прывязак, tym эфектыўнейшае практиканье. Задзейнічайце невэрбаліку — пішыце ці думайце пра гэта ў моцнай позе, выпрастаўшыся, усыміхаючыся, ківаючы сабе для ўнутранай згоды! Важна ўсталяваць з “будучым я” сувязь, рацыянальную і эмацыйную. Для гэтага трэба максімальна канкрэтна ўяўляць менавіта сябе.

**Паглядзіце на сябе будучага.** Цяпер ёсьць мноства праграм, напрыклад, Faceapp, якія з высокай ступенню дакладнасці могуць паказаць ваш твар у будучыні, а таксама змадэляваць, як паўплывае на ваш выгляд той ці іншы лад жыцця. Калі вы бачыце сябе ў будучыні, гэта моцна эмацыйна ўздзейнічае на вашу матывацию.

Існуе даведзеная карысць састараных фота сябе, асабліва калі вы іх раздрукуеце і будзеце трymаць пад рукой, скажам, у нататніку.

*А ў адным з дасьледаваньняў курсоў паказалі іх выяву праз 20 гадоў, калі яны будуть працягваць курыць. Людзі так гэтым уразіліся, што пры контролі праз паўгода 27,5% удзельнікаў, якія ўбачылі свой «твар курца», сказали, што кінулі, але реальна зь іх кінулі 13,8% (контроль СА), а кінулі ў контрольнай групе — усяго 1,3%. Гэта значыць многім кінуць дапамагло фота іх “курца”. Сёння вы можаце згенэраваць ваш «тлусты» і «худы», «пітушы», «недаспанны» твар і фігуру, гэтыя фатаграфіі могуць стаць магутнымі каталізаторамі зъменаў.*

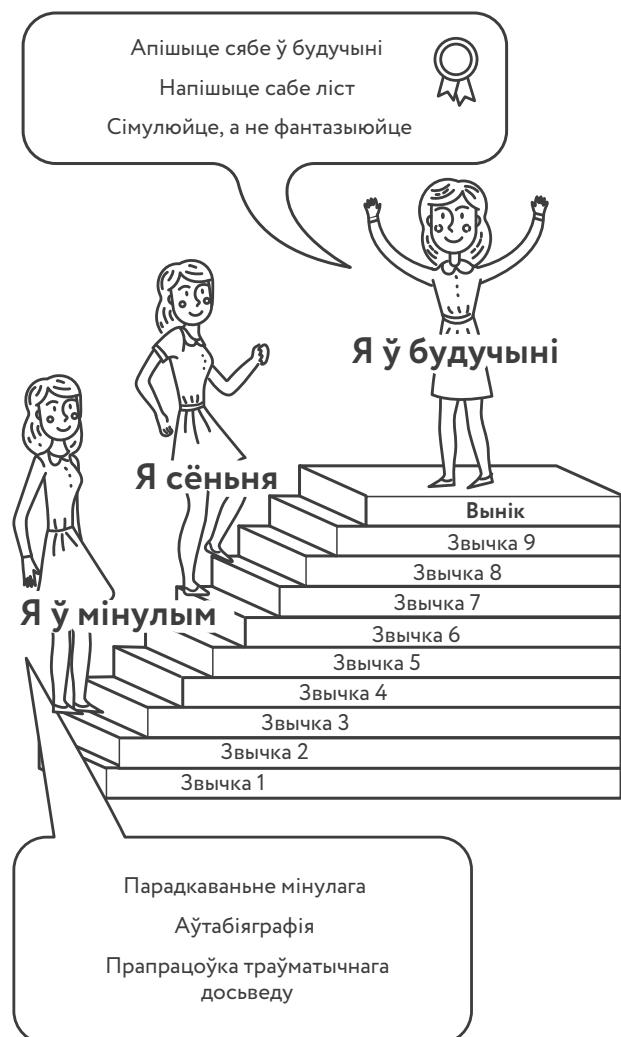
Уяўленыне сябе ў будучыні запускае пэўныя нэўрабіялягічныя механізмы, сярод якіх важным зьяўляецца актывацыя растральнай зывіліны поясу. У адным з дасьледаваньняў людзі, разглядаючы састараныя фатаграфіі, вырашалі больш адкладаць на сваю пэнсію. У іншым дасьледаванні людзі, якія пісалі ліст сабе будучым праз 20 гадоў, на 74% менш (у параўнанні з 3 месяцамі) падманвалі і круцілі.



Калі мы канкрэтна бачым будучыя вынікі сённяшніх рашэнняў і эмацыйна рэагуем, гэта можа быць магутнымі матываторамі зъмяніць свой лад жыцця.

Напішице ліст сабе будучаму. Што вы хо-  
чаце спытаць і даведацца? Такіх лістоў мо-  
жа быць шмат — вы можаце адправіць іх  
самі сабе і атрымаць праз год ці пяць га-  
доў па электроннай пошце. Таксама можна  
напісаць і ліст сабе сучаснасці ад сябе бу-  
дучыні. Або ўявіце сустрэчу з самім сабой.  
Пра што вы сябе спытаеце? Пра што будзеце  
казаць? Гэта варта рабіць рэгулярна з дапа-  
могай сэрвісу накшталт FutureMe, Letter 2  
Future або выкарыстоўваючы функцыю “ад-  
правіць пазней” у Гугл і Яндэкс пошце.

Пастаўце сябе на месца будучага “я”. Ацані-  
це свой выбар, падумайце, як бы адзягаваў  
будучы “я” на вашы ўчынкі сёньня? Які б вар-  
ыянт ён упадабаў? Як паўплываючы на вас  
праз 20 гадоў зьдзейсненая сёньня ўчынкі?



### Як думаць пра будучыню?

Тыя, хто глядзеў фільм “Сакрэт”, ведаюць адказ — трэба выразна ўяўіць, што ты хо-  
чаеш атрымаць, і прымусіць сябе паверыць, што гэта ў цябе ўжо ёсьць. Тысячы адэптаў пазітыўнага мысльенні і ўяўленні па ўсім сьвеце адчайна ўяўляюць вілы, яхты і валізкі з грашыма, але атрымліваюць толькі разла-  
ды. Чаму? Реч у тым, што “фантазіі аб будучыні” і “сімуляцыя працэсу ў будучыні” —  
гэта прынцыпова розныя рэчы. Фантазірую-  
чы, мы як бы спажывам сваю будучыню,  
уяўляючы зьдзейснены факт. А завершаная  
задача ўжо не такая цікавая мозгу. Больш  
за тое, такія фантазіі — гэта проста дафа-  
мінавая халіява, атрыманьне задавальненія  
без рэальнага дзеяньня. Такія фантазіі час-  
та зусім нерэальныя і сваю нерэальнасць  
яны хаваюць пад маскай перараджэння, та-  
гасьветнага жыцця або пабудовы камунізму  
у светлай будучыні.

Дасъледаваньні паказалі, што нерэалістыч-  
ныя фантазёры маюць нашмат менш шанцаў  
дабіцца жаданага. Чым вышэй узровень фанта-  
зій, тым ніжэй верагоднасць таго, што чалавек  
будзе прыкладаць намаганьні ў дасягнен-  
ні мэты, і вышэй верагоднасць няўдачы. Існуе  
карэляцыя паміж частатой пазітыўных фан-  
тазій і сымптомамі дэпрэсіі. Акрамя гэтага,  
фантазіі зьніжаюць узровень энэргіі і верагод-  
насць таго, што чалавек будзе нешта рабіць.

Не расказвайце ўсім запар пра свае пляны:  
чым больш вы дзеліцесь, тым менш вера-  
годнасць іх увасаблення. Фантазіруючы і  
ўвесі час абміркоўваючы свае мэты на бу-  
дучыню, вы, вядома, атрымліваецце задавальненіе.  
Але реч у тым, што гэта прыводзіць да “спажывання будучыні”, мозг пачынае  
ўспрымаць гэты плян як завершаны. Многія  
надоўга затрымаюцца на этапе бясконцых  
разважаньняў, атрымліваючы задавальненіе  
не ад працэсу. Пагаварыўшы пра дыеты і  
трэніроўкі, мы адчуваєм палёгку, як быццам  
самі пазаймлілася. Нават наяўнасць “здаро-  
вых страваў” у меню можа расслабляць нас і  
правакаваць на паглынаньне больш калі-  
рыйных. Будзьце партызанамі — вядзіце та-  
емны ЗЛЖ, бяз фота ў інстарграме і чэкінаў  
у фэйсбуку: адчуваючы таямніцы прыемнае  
і дапамагае прытрымлівацца звычак.

**Сымуляцыя працэсу, а не фантазія.** Правіль-  
на не фантазіраваць, уяўляючы выніковы вы-  
нік, а сымуляваць працэс. Сымуляцыя працэ-

су — гэта калі вы ўяўляеце, як пераадольваеце перашкоды на шляху да мэты. Напрыклад, фантазія здачы іспыту — гэта эйфарыя і скакі з залікоўкай. Сымуляцыя працэсу — гэта калі вы ўяўляеце сябе сфакусаванага і мэтанакіраванага, які працуе над канспектамі, разьбірае складаныя задачы і атрымлівае задавальненінне ад прагрэсу. Уяўляць, як усе зайдросціцаць твайму прэсу, — гэта фантазія, а вось плянаваць, як будзеш дабірацца да спартзалы нават у дождж, як будзеш су-працьстаяць стрэсаваму пераяданью, — гэта сымуляцыя працэсу. Такая «нэгатыўная фантазія», звязаная з выяўленынем і пераадоленінем складанасціць, павялічвае веру ў сябе, павялічвае пазітыўныя чаканыні і веграднасціць таго, што вы даможаецеся посьпеху ў справе.

*Шэраг дасъледаваньняў, дзе параўноўваліся сымуляцыі і фантазіі (у паходзеныні, у выпускніку і да т. п.) паказалі, што сымуляцыі рэальна працуюць, а фантазіі — шкодзяць.*

**Фантазія — гэта дафамінавая ілюзія, абязбольвальнае, для таго каб ня думачь аб рэальнасці.**

Мысьленны контраст. Звязвайце сучаснасць і мінулае, калі ставіце сабе мэты: «Я адціскаюся 20 раз, хачу адціскацца 100 разоў», — контрастуйце «я сапраўдны vs я будучы». Стайце думку аб будучыні перад фактамі аб сучаснасці, «я хачу схуднець да 60 кг, а цяпер ува мне 120 кг». Калі вы робіце акцэнт на тым, чаго хочаце дабіцца, а толькі затым — на перашкодах, мозг факусуецца на пошуку рашэнняў дадзеных праблемаў.

Прыдумляйце самыя розныя сцэнары. Для мозгу карыснае павелічэніне альтэрнатыўных сцэнароў будучыні і мінулага (ах, калі б) — гэта важна для нашых нэўронавых сетак, канструяваныя магчымай будучыні. Вядома, ня варта ўпадаць у скрайнасці: думачь 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 задавальненінямі. Для балансу карысна: становіча ставіцца і ганарыцца сваім мінулым, быць умераным у асалодах сучаснасцю і быць крыху арыентаваным у будучыні.

## Пытаныні і заданыні

1. Які патэнцыял схаваны ў вас і ў тым, што вы робіце?
2. Напішице ліст сабе будучыні.
3. Запішице свае мэты ў форме мысьленнага кантрасту.

## 5. Упарадкованыне мінулага

Для кагосьці мінулае — гэта якар і крыніца апраўданняў, для іншых — падмурак для росту, у розных людзей розныя старты, але ўменьне мяняцца ёсьць у кожнага чалавека. Зразумела, у мінулым нічога нельга зъяніць, але нашы ўспаміны аб мінулым пластычныя. Многія людзі тлумачаць свае няўдачы мінулым досьведам і ўвесь час да яго звязвайтагацца. Наш мозг канструюе сцэнары будучыні, выкарыстоўваючы фрагменты памяці, таму важна пазітыўна і канструктыўна ставіцца да свайго мінулага і працаваць над ім, што часта і адбываецца ў псыхатэрапії. Перапісаўшы гісторыю нанова, прапрацаваўшы ўспаміны, якія траўмуюць, зъяніўшы эмацийнае стаўленыне да мінулага досьведу, звязаўшы разрозненія ўспаміны, мы пачынаем ясней бачыць сваю будучыню.

**!** Паміж рэальнай падзеяй і нашым успамінам можа ўвогуле ня быць нічога агульнага: успамінаючы нешта, мы кожны раз перапісваем гэта ў памяці.

Дасъледаваніні паказалі, што 30–50 % людзей лёгка ўнушыць успаміны аб падзеях, якія зь імі ніколі не адбываюцца. Пры гэтым яны шчыра вераць у іх, напаўняючы дэталімі 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 паказанынях съведак і актыўна выкарыстоўваюцца пропагандай. Напрыклад, навадныя пытаныні могуць дапамагчы съведкам здарэння ўпэўнена «ўспомніць» марку і колер машины, якая зусім не прымала ўдзелу ў ДТЗ.

Выкарыстаныне мінулага. Мы канструуем будучыню, выкарыстоўваючы фрагменты памяці. Перапісаўшы гісторыю нанова, звязаўшы разрозненія ўспаміны, мы пачынаем ясней бачыць сваю будучыню. Я раю напісаць максімальна дэталізаваную аўтабіяг-

рафію. Калі ў ёй выяўляюцца съляпныя плямы ці пэрыяды, якія вам непрыемна згадваць, можаце вярнуцца да іх пазньей. Ясная памяць аб мінулым важная для пачуцьця бесъперапыннага ўяўлення сябе на лініі часу і, адпаведна, пазітыўнага погляду на будучыню. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні. Многія людзі, съвядома ці несъвядома, успамінаюць дзіцячыя гісторыі, якія іх натхняюць, свае гісторыі посьпеху. Такое мінулае — магутны падмурак для будучых дасягненняў.

*Аляксандру Македонскаму з дзяцінства расказаў гісторыю, што ён — сын Зе́уса, і гэта, безумоўна, магутны чыннік веры ў сябе, які запускае эфект самазьдзейснага прароцтва.*

На жаль, у многіх сем'ях выхаваныне накіраванае на прыгнечаныне дзяцей, абясцэніваныне іх намаганьняў, фармаваныне вывучанай бездапаможнасці. Дзяцей, па сутнасці, не выхоўваюць, а ціснуць для атрыманьня жаданых паводзінаў. Такая памяць нэгатыўна ўплывае на ўспрыманыне будучыні.

Шукайце апору і пазітыўныя сцэнары ў сваім мінулым. Вам бракуе волі да перамогі? Выпішице ўсе ўспаміны, дзе вы перамагалі. Перажывіце іх яшчэ раз, акцэнтуючы момант на той сваёй якасці, якую вы хочаце разьвіць у будучыні. Прайграйце гэтую ўспаміны, зрабіўшы іх крыху больш яркімі, пазітыўна тлумачачы няпэўнасць. Збярыце набор такіх успамінаў, можна аформіць яго ў выглядзе альбома. У маёй біяграфіі ёсьць шэраг невялікіх падзеяў, якія я часта згадваю, яны і сёньня зьяўляюцца для мяне крыніцай сілы: перамогі ў алімпіядах, віктарынах, прызнаныне каштоўнасці маёй творчасці і да т. п.

Успомніце рэальныя факты, пабудуйце ўспамін на аснове памяці, але пры гэтым съмела ўключайце ўяўленыне. Тыя моманты, якія вы цымна памятаеце, дамалёўвайце ў пазітыўным ключы. Такі перапрагляд успамінаў дапаможа вам зъмяніць эмацыйны зарад, знайсці падставу сваіх дасягненняў, апору для змены ў будучыні, памяняць важнасць падзеяў і звязаць іх прычынна-выніковымі сувязямі.

! Навукоўцы ўстанавілі, што часта нашы праблемы з камунікацыяй і стаўленнем да здароўя бяруць пачатак у дзіцячым узроўніце.

У адным дасьледаваньні было паказана, што тыя людзі, хто не любіў спорт і фізкультуру ў пачатковай школе, у дарослым узроўніце мелі сядзячы лад жыцьця і займацца фізычнай актыўнасцю не хацелі. Гэта шмат у чым звязана з нэгатыўнымі ўспамінамі: прымус да руху, пачуцьцё няёмкасці, насмешкі аднакласнікаў, траўмы, няўдалы досьвед зыніжэння вагі і да т. п. Для вяртання пазітыўнага досьведу можна ўспомніць і запісаць усе моманты з жыцьця, дзе вам было радасна рухацца, бегаць, танчыць, усе выпадкі цяглічнай радасці і задавальненія ад валоданьня рухомым і гнуткім целам. Ясная памяць аб мінулым важная для бесъперапыннага ўяўлення сябе на лініі часу. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні.

Траўматычны досьвед важна прапрацаўваць, выразна і ясна прызнаючы нэгатыўныя моманты, але й акцэнтуючы пазітыўныя. Падчас яго апісаныя карысным будзе правесці лёгкую дысацыяцыю, замяніўшы займеньнік “я” на апісальны ў трэцяй асobe, як быццам гэтую ситуацыю бачыў нехта іншы. Таксама варта выкарыстоўваць ка-гнітыўныя слова (думаю, лічу, таму што) і дадаць больш дэталяў. Выпісайшы гэты досьвед на паперу, можна рытуальна запячатыць і спаліць ці закапаць. Як ні дзіўна, але ў дасьледаваньнях паказана, што гэта дапамагае зъменіць узьдзеяньне траўмальных перажываньняў.



### Пытаныні і заданыні

1. Напішице сваю аўтабіяграфію.
2. Якія гераічныя гісторыі з мінулага ў вас ёсьць? Які траўматычны досьвед вамі не працаваў? Як ён замінае вам сёньня?
3. Якія шкодныя звычкі вам не ўдаецца ўзяць пад кантроль?

## 6. Этап разважаньняю і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець

Фармаваньне звычак — гэта пытаньне не аднаго дня, дзейніцаць трэба паступова, не кідаючыся адразу “ў бой”. Многія людзі зага-раюцца ад матывавальнага артыкула, відэа ці прыкладу свайго сябра, пачынаюць капіваць методыку і хутка выдыхаюцца. Ко-жны такі нэгатыўны досьвед зъменаў зьні-жае вашу ўпэўненасць у сабе. Акрамя таго, экстремальныя спробы аздараўіца нясуць сур'ёзныя рызыкі для здароўя. Зъмяніца лё-гка, галоўнае захацець па-сапраўднаму — та-кі лозунг мы можам пачуць ад розных коў-чаў і матыватараў асобаснага росту. Яны ж съцвярджаюць, што калі ў вас не атрыма-лася, то вінаватыя ў гэтым вы і толькі вы. Насамрэч гэта ня так. Уся справа ў кагні-тыўным скажэнні — тыя, у каго атрымала-ся, шырока разносяць інфармацыю аб сваім посьпеху, а тыя, хто здаўся, як правіла, маў-чаць.

У нас ствараецца няслушнае ўяўленье аб пасыпаховасці спрабаў зъмяніца — гэта са-прайды складана. Так, пасыпахова ўтрымліва-юць паніжаную вагу толькі 5 % ад тых, хто садзіцца на дыету, калі 50 % людзей не пры-маюць пропісаныя лекі правільна, 75 % людзей адмаўляюцца ад сваіх плянаў. Сярод тых, хто дае сабе абязаныні зъмяніца ў новым годзе, толькі 8 % выконваюць намеры, а траціна зда-еца ўжо ў студзені.

Нам важная падрыхтоўка і стараннае аб-думваньне таго, што і як мы будзем рабіць, дзеля чаго мы гэта будзем рабіць і якія рэ-сурсы ў нас ёсьць. Чым лепш мы прадумаем і сплянуем, тым верагодней наш шанец на посьпех — вылучыце адзін-два тыдні, каб сабраць больш інфармацыі і “схадзіць на вы-ведку”, для больш дакладнага пляна. На гэ-тым этапе адбываюцца неабходныя зъмены: вы падрыхтоўваеце глебу свайго разуму і кі-даеце туды зерні разважаньняю і ідэй. Праця-гвайце паліваць іх сваёй увагай, і яны пра-растуць у выглядзе вашых дзеяньняў.

! Пастаўце сабе мэту, напрыклад, паўга-дзіны ў дзень думаць аб неабходнасці зъмены, запісвайце асноўныя думкі ў дзённік, павесьце стыкеры, якія на-гадваюць пра гэта, у лазенцы і на ля-доўні.

**Зъмены парадаксальныя:** часам патрабуюць часу, а часам разважаныні крышталізуюцца ў выглядзе азарэння, якое прыводзіць да пункту невяртаньня і разуменія, што трэба мяняцца і так далей жыць нельга.

*Дасьледаваныні паказваюць, што больш за 90 % людзей самі, без дапамогі звонку, прымаюць рашэнне і самастойна завязваюць з такімі шкоднымі звычкамі, як курэнне і алькаголь.*



### Этап падрыхтоўкі і разважаньняю Высьпяванье ідзеі

Вывучэнне палёгкі перашкод

Зьбіраць рэсурсы

Вывучыць досьвед

Далучыць эмоцыі

Група падтрымкі

**Што замінае зъменам?** Аналіз папярэдняга досьведу дазволіць зразумець, колькі кашту-юць — часу, грошай, сілаў — вашыя трансфра-рмацыі. Накінече зьверху яшчэ 100 %, бо мы схільныя пераацэньваць свае сілы і неда-цэньваць выдаткі. Ці гатовыя вы плаціць та-кую цану? Таксама падлічыце, чаго вам будзе каштаваць, калі вы ня зъменіце сваю звычку: колькі грошай страціце, колькі гадоў жыць-ця страціце, колькі новага не даведаецца. А такі кошт вы гатовыя заплаціць?

*Ацаніце сур'ёзнасць свайго намеру стрэс-тэстам: хай ваш сябар паспрабуе вас адгава-рыць ад зъменаў — ці здольныя вы супраціўля-ци?*

**Людзі зарана здаюцца.** Вельмі частая пры-чына няўдач — не даводзіць справу да канца. Рэсурсаў хапае на занадта кароткі тэрмін, хоць для фармаваньня сувязяў у мозгу і пе-раходу звычкі ў аўтаматычны рэжым патра-буеца ня меней за 66 дзён штодзённых паў-тораў. Іншыя крыніцы гавораць пра 90 дзён. Калі вы выконваеце намечанае на працягуту-шасці месяцаў, то верагоднасць доўгатэр-

міновага посьпеху павялічваеца ў 10 разоў. Таму звычка — гэта маратон, а ня спрынт, і вам трэба разылічыць свае сілы, каб ня выдыхнуцца на паўдараогі.

**Разылічыце свае сілы.** Уявіце сабе, што фармаванье звычкі — гэта выцягванье буйной рыбы з вады. Тузанеце занадта моцна — лёска парвеца, прыслабіце — рыба заблытае лёску ў хмызах. Патрэбны аптымальны ўзорвень нагрузкі. Таму для зъменаў нам важна падтрымліваць усьвядомленасць у працэсе, і фокус на мэту. Выдаткаваўшы ў пачатку больш увагі і сілаў на звычку, мы даможамся яе паўтарэння ў будучыні на аўтамаце. Трэба абраць правільны час для зъменаў, калі ў вас ёсьць на гэта сілы і вы не адцягваецеся на іншыя энэргетратныя рэчы. Калі ў вас гарыць праект, то гэта не найлепшы час для старту.

**Сыстэма ці мэта.** Многія людзі ставяць сабе мэты, напрыклад, павялічыць біцэпс на пяць сантымэтраў або схуднець на пяць кілаграмаў. З пункту гледжанья здароўя, такая пастаноўка мэт неэфектыўная ў доўгатэрміновым прагнозе: дасягнуўшы яе, чалавек спыняе дзеяньні і трапляе ў вір старых звычак, якія адносяць яго назад. Завершанае дзеяньне мозг лічыць непатрэбным; калі вы схуднелі, найважнейшая частка працы яшчэ наперадзе — утрымаць гэтую вагу!

**Здаровая вага і цягліцы важныя не да пачатку лета, а на працягу ўсяго жыцця.** Таму слушна факусавацца на tym, каб стварыць систэму. Сыстэму харчаванья, якая будзе падтрымліваць здаровую структуру цела на працягу ўсяго жыцця, стварыць крыніцу заробку на доўгатэрміновую перспектыву, а ня проста зарабіць пэўную суму.

**Прызнайце праблему цалкам, усьвядомце яе.** Калі чалавек адыходзіць ад призначанья, не бярэ на сябе адказнасць, то эфектыўнасць прыманых мер будзе нулявая. Так, можна прымусіць кагосці “зъмяніцца”, але ў гэтага чалавека зъявіцца агіда да вашых добрых намераў. Людзі спрабуюць пазыбегнуць ціску, адмаўляюць факты, выкарыстоўваюць разнастайныя ахойныя мэханізмы псыхікі: часам аповед пра шкоду курэньяня правакуе курыць больш. Многія людзі маюць фальшывую самайдэнтыфікацыю са сваімі звычкамі і ня хочуць адмаўляцца ад іх, баючыся страціць “сябе”.

**Таму так важны этап разважанья — для ўсьведамленыя таго, як на нас упłyваюць на-**

шы звычкі і якія ў нас ёсьць памылкі адносна іх і сябе.

**Супраціў марны?** Навакольнае асяродзьдзе ўтрымлівае так шмат трывераў, што чалавек расходуе шмат сіл на супраціў. Часта перашкаджае і таксічнае сацыяльнае асяродзьдзе, у якім зъмены не прынятыя і не заахвочваюцца. Таму важна загадзя пралічыць, якія плюсы і мінусы вашых зъмен будуць ня толькі для вас, але і для навакольных. Зъмена асяродзьдзя ў такім выпадку — важны чыннік посьпеху. Калі асяродзьдзе вас не падтрымлівае, магчыма, давядзенца зъмяніць асяродзьдзе. Супраціў можа быць ня толькі на ўзоруні асяродзьдзя: вышы старыя звычкі будуць замінаць засваенію новых, чым мацнейшая старая звычка, тым складаней яе «перамагчы».

**Сумневы паралізуць.** Памятаеце прытчу пра сараканожку, якая не змагла хадзіць, калі яе папрасілі растлумачыць, як у яе атрымліваеца адначасова перастаўляць усе сорак ног? Многія людзі пачынаюць дзейнічаць у стане сумневаў і ваганьня. Такая дваістасць розуму, калі вы быццам бы хochaце зъмяніцца, а нібы ён ня хochaце — усё гэта чыннікі няўдачы. На этапе плянавання разважайце колькі хochaце, але, калі вы пачалі працаўаць па зацверджаным пляне, ня час сумнівацца. Ваш мозг, сутыкаючыся з нагрузкам, будзе прыдумляць сотні выкрутаў, каб не выходзіць з зоны комфорту, і даваць вам адпор. Напэўна ў вас ёсьць і друганыя выгады ў вашым бягучым стане, таму магчымы самасабатаж.

**Тэорыя маленъкіх перамог.** Вялікія мэты — гэта выдатна, яны натхняюць, і ад іх нават кружыцца галава. А вось да малых мэт многія людзі адчуваюць пагарду — здаецца, што гэта дробязь, няздольная нешта радыкальна зъмяніць. Ужо калі дыета, то цалкам новая ў самай жорсткай форме — мы вельмі схильныя да скрайнасця. Але шлях да доўгатэрміновых зъменаў ідзе менавіта праз маленъкія мэты і штодзённыя перамогі.

**Уявіце, што вы ідзяце пешшу да нейкага месца, разъмешчанага 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 варты наогул гэта рабіць — і сумневы загубяць вас. Але калі вы ставіце сваёй мэтай праісьці столькі кіламетраў у дзень, то можаце штодня съвятковаць перамогу, пры-

гэтым ведаючы, што вы становіцесь бліжэй да сваёй мэты.

Штодзённыя перамогі заахвочваюць нас, замацоўваюць звычкі, дапамагаюць прапампоўваць сілу волі. Калі мы факусуемся на рашэньяні проблемы цалкам, гэта можа выклікаць адчуванье безнадзеінасьці, дэфіцыту рэурсаў, зъменышыць веру ў тое, што мы здольныя гэта зрабіць. Разбіўшы задачу на простыя і развязальныя, мы пазбавімся гэтых думак. Напрыклад, многія людзі, хто адмаўляеца ад салодкага назаўжды, часьцей за ўсё зрываюцца. А вось есьці салодкае празь дзень — прасьцейшая ў выкананьні задача, якая дазволіць у два разы зьнізіць яго спажыванье, што мае станоўчы ўплыў на здароўе.

**!** Хочаце завязаць з выпіўкай? Досьвед паказвае, што мэта не ўжываць алькаголь на працягу наступных 24 гадзінаў цалкам рэальная і зьдзяйсняльная.

Факусуйцеся на момантах посьпеху, і яны стануць каталізатарамі рэальных зъменаў. Навукоўцы высьветлілі, што самаадчуванье прагрэсу, рухі наперад паляпшае стан чалавека, дапамагае яму заставацца больш прадуктыўным і захопленым. Толькі дзеянье зъменіць 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 гатоўнасьці рабіць тое, што трэба. Але ж наш эмацыйны фон мяняеца ў залежнасьці ад мноства прычынаў, ад зьедзенай ежы да надвор'я за акном. Чаканье матывацыі запускае пракрастынацыю, калі людзі кідаюць пачатае толькі таму, што адчуваюць сябе “не прадуктыўнымі”, “ня ў тым настроі”, “не ў рэурсе”. «Накручваць» матывацыю з дапамогай ролікаў на ютубе, кафэіну ці развязвальных кніг таксама дрэнная ідэя — гэты запал хутка выпараецца, пакідаючы вас сам-насам зь навырашанымі праблемамі.

Правільны падыход — гэта развязваць у сабе дысцыпліну. Дысцыпліна — гэта дзеяніні незалежна ад вашага настрою, жаданья рабіць, пачуцьцяў, калі вы сканцэнтраваныя выключна на выніку.

Сутнасьць дысцыпліны — аддзяліць выкананыне канкрэтнай справы ад вашага бягучага самаадчуванья, рабіць нешта, нават калі вы ні можаце гэтага рабіць.

Мозг увесе час назірае за вашымі дзеянінімі і складае пра вас меркаванье ў залежнасьці ад таго, як вы паводзіцесь. Калі вы пачынаеце дзеяніцаць съмелана, то паступова пачынаеце і ўспрымаць сябе адважным. Такім чынам, спачатку дзеяніне — толькі потым пачуцьці, а не наадварот! Крытычна важна дзеяніцаць у рэальнім съвеце, а не блукаць у закутках свайго розуму, узіраючыся ў крывыя лютэркі перажываньняў і чаканіні.

Факусуйцеся на мэтах, а не на самаадчуваньні. Не на тым, як добра сябе адчуць, а на тым, як лепш дасягнуць рэальнай мэты ў рэальнім съвеце.

### Пытаныні і заданыні

1. Пачніце зъмяненіне звычкі з этапу разважаньня і падрыхтоўкі.
2. Якая рэальная цана зъмены? Ці гатовыя вы яе заплаціць?
3. Чаму не атрымлівалася рабіць гэта раней? Якія галоўныя перашкоды да выпрацоўкі новай звычкі вы бачыце і як іх пераадолець?

### 7. Этап разважаньня і падрыхтоўкі: зъярыце рэсурсы для зъмены

«Выбірай найлепшае, а звычка зробіць яго прыемным», — казаў філёзаф Плутарх. На этапе разважаньня і падрыхтоўкі важна ня толькі вывучыць цану і пагрозы, але і сабраць рэсурсы для зъмены. Уявіце сабе шалі, на адной чары якіх усе чыннікі, якія спрыяюць фармаванью новай звычкі, а на іншай — усё, што супраціўляеца. Чым больш у вас будзе ў першай чары, тым верагодней ваш посьпех. Важна загадзя падрыхтаваць усё, што вы можаце пакласці ў першую чару, і прыбраць ці прадуманаць, як мінімізаваць узьдзеяніне зъмесціва другой чары.



Часам літаральна дробязь можа качнуць шалі ў той ці іншы бок: напрыклад, у цяжкай сітуацыі стане словаў падтрымкі ад блізкага чалавека, каб вы не здаліся і акрыялі духам.

**Адукцыя.** Вывучыце тое, чым вы хочаце займацца. Гэта могуць быць базавыя веды, але яны важны для разуменя спэцыфікі пастаноўкі правільных задач. Даведайцесь, якая бяспечная хуткасць пахудання, як хутка вы можаце вывучыць мову і да т. п. Паслухайце розных экспертаў, вывучыце разнастайныя кейсы. Апроч удалых гісторый ававязкова 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 сформаваць дакладнае ўражанье аб прадмете. Зъбярыце ня менш за 5-7 розных меркаванняў — ад скрайнасцяў да залатой сярэдзіны. Ня надта давярайце тым, хто будзе свае праграмы ці дае парады, засноўваючыся выключна на асабістым досьведзе, — такія “гісторыі посьпеху”, як правіла, утрымоўваюць множныя кагнітыўныя “памылкі выжылага”.

**Воля, а не самарымус.** Пра недахоп волі многія гавораць, а яшчэ больш людзей блытаюць яе з самарымусам і спрабуюць намаганьнем прымусіць сябе нешта рабіць. Але гвалт над сабой можа разрэгуляваць працу лімбічнай сістэмы і прывесці да таго, што мы пачнём адчуваць агіду да таго, што робім. Разважаючы і рыхтуючыся, адчуйце сваю волю да зъменаў, жаданьне рэалізаваць свой патэнцыял. Не выпадкова я назваў кнігу “Воля да жыцьця” — і мне хочацца, каб вашае жаданье быць здаровым ператварылася ў волю і дзеянье!

Што такое воля “па-добрачу”? Гэта сэнс, які рэалізуецца тут і цяпер. Воля вынікае з вашай натуральнай схільнасці, цікаўнасці, любові і самарэалізацыі, гэта як арыстоталеўская энтэлекія — унутраная сіла, што патэнцыйна заключае ў сябе мэту і вынік. Або, як кажуць французы, “пустазельле селянін выпольвае фізычнымі намаганнямі, але пшаніца ўзыходзіць толькі з дапамогай сонца і вільгаці”. Воля зыходзіць з унутраных запатрабаванняў, а ня vonkавых стымулаў. Толькі такая воля рабіць вас мацнейшымі, а не зъянсільвае.

«Воля вызваляе: такое сапраўдане вучэньне пра волю і свободу», — так сказаў Заратустра.

**Маніторынг.** Пачніце адсочваць свой зыходны стан, нічога пакуль не прадпрымаючы. Калі ваша мэта — зъмяніць харчаваньне, то пачынайце весьці дзёньнік харчаваньня з са-мага першага дня, калі вы хочаце пачаць трэніравацца — завядзіце дзёньнік штодзённай актыўнасці. Назірайце за сабой і вучыцесь заўважаць нават невялікія зъмены — усуявідомленасць вельмі важная для засвяеня звычкі. Навучыцесь адэкватна апісаць свае эмоцыі і цялесныя адчуваньні — гэта дапамагае быць больш съядомымі і паліпшае фізычнае і псыхічнае здароўе.

Калі ведзяце дзёньнік, ававязкова рабіце яго “жывым”: падключайце зрок, слых, пах, органы пачуцьцяў. Пішице пра мінулае, сучаснасць і будучыню, пра іншых людзей, пра свае задавальнені і жаданьні. Стараіцесь зразумець свае ўчынкі і апісаць іх з розных пунктаў гляджанья.

**Абуджэньне эмоцыяў.** Зрабіце тэму сваёй новай звычкі больш эмацыйнай, кранальнай. Крытэрый — гэта мурашы па скуры! Чытайце гісторыі розных людзей, вазьміце мастацкую кнігу на гэту тэму, знайдзіце фільмы. Зъбярыце крыніцы натхнення: фота, песні, цытаты і да т. п. Затым нам трэба будзе перайсьці на ўнутраную матывацыю: практикуючы практикаваньні з «будучым я», які ўжо валодае патрэбнай вам звычкай, усталіўце з сабой будучым эмацыйную сувязь, адчуйце гонар.

Для адных людзей лепш працуе пазітыўная матывацыя, а для іншых — нэгатыўная, гэта шмат у чым залежыць ад іх генэтыкі. Лепш выкарыстоўваць спалучэнне падыходаў: бізун і пернік, цягні-штурхай, морква съераду і морква ззаду, — вам напэўна знаёмыя гэтыя вобразы.

Для пазітыўнай матывацыі выпішыце ўсе тыя перавагі, якія дасцьць вам новая звычка. Для нэгатыўнай — усе тыя проблемы і пакуты, зь якімі вы сутыкнечеся, калі ня зъменіцесь. Нават калі гэта непрыемна, не сипяшайцесь сканчаць — дайце болі затрымацца.



Пазітыўная і нэгатыўная матывацыя для ўсіх працуе па-рознаму. Для многіх людзей толькі падзеньне на эмацыйнае дно зъяўляецца дастатковым стымулам для зъменаў.

Лёгкасць і ўхіленыне перашкодаў. Чым лягчэй вы можаце нешта зрабіць, тым імаверней вы гэта будзеце рабіць. Чым складанейшая заплянаваная справа, тым меншай імавернасць яе ажыццяўленення. Таму сфакусуйцеся на тым, як мінімізаваць марнаваныні часу, увагі, волі. Чым дакладнейшы ваш плян і менш магчымасцяў выбару, тым лепш. Чым больш спрыяльнае асяродзьдзе для выкананьня справы, тым лепш.

Палягчайце звычку любымі способамі: калі ежа, то можна купіць дзённы рацыён у службе дастаўкі. Калі фітнэс, то выбірайце трэнера і найбліжэйшую да дома залу. Калі гатаваныне, то калекцыянуйце простыя рэцэпты і напоўніце лядоўню здаровымі прадуктамі. Калі прабежка, то няхай красоўкі і форма чакаюць вас гатовымі на крэсьле ля ложка з самае раніцы. Прадумайце загадзя ўсе магчымыя перашкоды і як вы іх будзеце перадольваць. Напрыклад, чым вы заменіце прабежку, калі будзе дождж? Прадумайце розныя сцэнары і загадзя прапішице алгарытм сваіх дзеянньняў. А вось у выпадку шкодных звычак дадавайце больш перашкод. Напрыклад, схавайце абразкі сацсетак на тэлефоне ў асобнай тэчцы са складаным паролем, прыбярыце з дому паўфабрыкаты, для салодкіх дзён абярыце кавярню на іншым канцы горада.

Дасьледаваныні паказалі, што, калі на кухні снэкі і прысмакі схаваць у непранікальныя скрынкі і разъмясціць унізе, а карысныя прадукты — у празрыстыя, на ўзоруні вачэй, то людзі аўтаматычна ядуць больш карыснага.

Часта прычынай няўдачы ўкараненіння прывычкі зьяўляецца адсутнасць тэхнічных навыкаў. Калі вы ўмееце правільна прысядаць, валодаеце тэхнікай бегу, умееце гатаўваць, навучаны антыстрэсавага тэхнікам, то ўжываць іх прасцей і прыемней. Падумайце, якія навыкі вам важныя ў авалоданыні звычакай і заплянуйце, як іх асвоіць: практичныя ўрокі кулінарыі, пастаноўка тэхнікі з інструктарамі і да т. п.

Выбар ключавой звычкі. Ключавая звычка — гэта тая, якая, акрамя свайго прамога ўпрыму, аказвае трансфармоўнае ўздзеянінне і на іншыя сферы вашага жыцця, павышае ўпэўненасць у сабе і самаацэнку, запускае ланцуговую рэакцыю, якая цалкам мяняе лад жыцця.



Дзяякоўчы 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 працаўваць пачынаюць больш прадуктыўна. Збіраючыся раз у дзень на сямейны съяданак, абед ці вячэрну, сямейнікі паляпшаюць адносіны міжсобу, а дзеці ў такіх сем'ях пачынаюць лепш вучыцца і адчуваць сябе больш упэўнена. Ключавая звычка можа быць невялікай, але яна працуе як каталізатор: старанна запраўляючы пасыцелю кожнаю раніцай, мы трэніруем звычку да звычкі, павялічваючы веру ў тое, што ў стане нешта рабіць на працягу працяглага часу. Ранішнія звычкі асабліва добрыя тым, што даюць нам зарад упэўненасці на цэлы дзень наперад!

Група падтрымкі. Палегчыце сабе дзеяніне, сабраўшы группу падтрымкі — гэта могуць быць як дасьведчаныя сябры, да якіх вы можаце звязацца па мэнтарства, так і інтэрнэт-супольнасць. Запрасіце іх паўдзельнічаць у вашым маратоне па выпрацоўцы звычакі, растлумачце, якая дапамога вам патрэбная. Хтосьці можа падтрымаць вас эмацыйна, іншыя падзеляцца важнай інфармацыяй або дадуць карысную параду.



Абавязкова дайце справаздачу аб прагрэсе сваёй групе падтрымкы.

Пры гэтым ня варта ўсім казаць аб сваіх пачынаньнях, бо ёсьць шмат таксічных людзей, якія будуць імкнущыца абясцэніць ваны дзеяніні. У цэлым я раю менш абмяркоўваць з сябрамі пляны, і больш — канкрэтныя дзеяніні.

Публічнае абавязацельства, тэкставыя і фотасправаздачы ў сацсетках — гэта магутны інструмент матываціі для многіх людзей. Дапаможныя ўзаемаадносіны — карысны рэсурс для зъмены. 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 прадоказаньня, а вы, адчуваючы падтрымку, імкніцеся апраўдаць іх чаканыні і паказваеце рэальныя посьпехі.

Карысныя і групы абмену досьведам, рэальныя ці віртуальныя. Часам людзі лічаць сваю праблему ўнікальной, звязанай з асаблівасцю асобы: “У мяне не атрымалася, тады што я такі”, — але вывучэнье досьведу іншых людзей паказвае, што многія сутыкаюцца з такой жа праблемай, яна не зъяўляецца асабістама вашай. Гэта дапамагае ўспрымаць як тэхнічную і стымуллю шукаць алгарытм для яе рашэння, выкарыстоўваючы досьвед асяродзьдзя.

### Пытаныні і заданыні

1. Якія рэсурсы ў вас ёсьць для выпрацоўкі звычкі?
2. Ці ёсьць у вас эмацыйны зарад на новую звычку? Ці натхніе яна вас?
3. Якая звычка для вас зъяўляецца ключавой?

## 8. Спакушэнье мозгу

Напэўна, многія людзі сутыкаліся з тым, што яны быццам бы хоцуць зъмяніцца або пачаць нешта рабіць, але «галавой», а не «сэрцам». Нічога не адбываецца менавіта тады, што кагнітыўнае жаданыне, разуменіе праблемы не прыводзіць да дзеянья. Энергія для дзеянья нараджаецца ў падкоркавых дафамінавых цэнтрах. Калі мы сапраўды хочам нешта зрабіць, наша ўвага сфакусаваная на прадмце жарсці, мы думаем і рухаемся толькі да яго, нішто ня можа нас адцягнуць або спыніць. Тады хачу расказаць аб выпрацоўцы звычак “з любові”. Для таго каб не паглыбляцца ў нэўрабіялягічныя нэтры, я спрошчана разъбяру ўзаемадзеянье прэфрантальнай кары мозгу (аналіз, воля, самапрымус, самакрытыка, тармажэнне) і дафамінавую систэму (цяга, прыхільнасць, агіда і да т. п.).

Прынцып «з любові». Для доўгатэрміновага посьпеху важна любіць тое, што тыробіш. Гучыць гэта проста, але, як мы ўсе ведаём, любоў — штука складаная, а пасля прымусу застаецца толькі агіда: бацькі, што запіхваюць брокалі ў дзяцей, якія плачуць, не даб'юцца ад іх любові да здаровага харчаванья.

«Сілаю ня быць мілаю», кажа народная мудрасць, а Марк Твэн скептычна заўважаў, што «адзіны спосаб захаваць здароўе — есьці тое,

чаго ня любиш, піць тое, што не падабаецца, і рабіць тое, чаго ня хочацца рабіць.

Няўжо мы вымушаныя так сябе прымушаць? Вядома не, можна і трэба ўкараніць новыя звычкі палюбоўна. Спакусіце мозг за тры этапы: прыцягненьне, камфорта, самаідэнтыфікацыя. Такім чынам, паехалі.

### Прыцягненьне

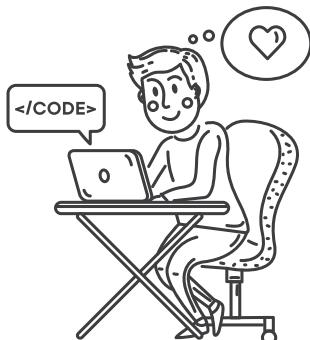
На гэтым этапе знайдзіце тое, што прыцягвае ўвагу, дражніць, чапляе. Звычайна гэта чыннікі, звязаныя са значнасцю: падумайце, як новая звычка зробіць вас багацей, прыгажэй, энэргічней і павысіць ваш статус у вачах іншых людзей, чаму гэта так крута і важна. Напрыклад, магчымасць бліснуць красамоўем перад іншымі можа быць выдатнай зачэпкай для пачатку вывучэння мовы. Ператварайце практику ва ўзнагароду: прыгожа апранайцесь, калі практикуеце звычку, вывучыце любімую песню на замежнай мове ці сыграйце хіт свайго юнацтва, калі вучыцесь граць на інструменте. На трэніроўцы слухайце любімы падкаст і апранайце прыгожую форму, робячы адначасова з заняткамі некалькі прыемных рэчаў, вы палюбіце і трэніравацца.

Пасправайце 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 зачатіць сябе. Пачынайце зь лёгкасці і спантаннасці — так вы можаце неўзаметку ўцягнуцца і далей займацца без прымусу. Як новая звычка палепшиць вас і чаму гэта так важна? Уявіце, як вымаўляеце яркую прамову перад іншымі. Гэта можа быць выдатнай зачэпкай для пачатку вывучэння мовы.

### Камфорта

Другі этап — гэта стварэнне эмацыйнага камфорту. Тут важная эмацыйная бяспека: дзейнічайце натуральна і кангруэнтна, упэўнена асвойваіце звычку ў камфортных умовах, дзе вам можна спрабаваць, памыляцца, выпраўляцца. Часта людзям цяжка ўтрымліваць здаровыя звычкі, калі яны сутыкаюцца з кінамі навакольных, няхай гэта будзе заняткі спортом ці паходаньне. Група падтрымкі, камфортае асяродзьдзе важныя, каб мы маглі сфакусавацца на звычцы,

а не турбаваліся аб tym, што пра нас паду-  
маюць навакольныя.



Спакусіце мозг звычкай:  
палюбіце тое, што робіце

### Самаідэнтыфікацыя

На трэцім этапе, калі ўзынікае дафамінавая цяга, звычка пачынае вас прыцягваць, вы думаецце і прадчуваеце яе, — тут адбываеца самаідэнтыфікацыя зь ёй, злыцьцё — вы ўжо бачыце сябе як чалавека, які валодае ёй. Самаідэнтыфікацыя са звычкай дазваляе вам залучыць яе ў свае асабістыйя межы, вы ўспрымаеце яе як свой уласны стандарт. Ця-пер вы ня проста чалавек, які прымушае сябе схуднець, — вы выконваеце свае асабістыйя высокія стандарты здаровага харчавання, вы ня проста прымушаеце сябе хадзіць у залу — вы ўжо жывяце спартам, не ўяўляеце сябе бяз гэтага.

Як і ў любых адносінах, заахвочвайце ў сабе добрае да сябе стайленьне, а дрэннае — спыняйце. Спакушэнье мозгу — гэта заўсёды эмацыйная, а не рацыянальная праца. Можна доўга пераконваць сябе лягічнымі аргументамі, як у выпадку шлюбу па разыліку, але гэта не прывядзе да кахрання. Прымушаючы сябе, мы можам справакаваць ситуацыю, калі заняткі спартам забіраюць больш сіл, чым даюць, прымус сябе да здаровага харчавання забірае больш сіл, чым дае — але такое становішча спраў няправільна. Тому спакушайце мозг, ствараючы прыемную атмасферу — усё роўна, што будзе пэўнай прычынай гэтых эмоцый, мозг заўсёды прыдумае, як іх рацыяналізаваць.

Дасъледаваныні 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: падабаеца ваш сусед па парце, від з акна або любая іншая ірацыянальная рэч, — то вы будзеце рабіць гэта з задавальненнем.

Для таго каб захоўваць эмацыйны камфоркт, важна пазъбягаць нуды ці занадта моцнай стомленасці. Як назойлівасць у заліцаньні можа лёгка спудзіць аб'ект вашай увагі, так і ў новым распачынаньні не захапляйцеся адразу занадта моцна. Займайцеся да таго моманту, пакуль ёсьць цікавасць. Як толькі яна згасла ці пачала зыніжацца, спыняйце: важна скончыць на ўздыме! Варта нават штучна абмяжоўваць час трэніроўкі, заканчваць на яркай эмоцыі і зь невялікім шкадаваньнем: маўляў, эх, недатрэніў! Няхай ваша практика будзе як флірт — лёгкая, рамантычная, выпадковая і з вар'яцінкай. Не зазірайце ў будучыню, бегайце ці займайцеся сέньня, а не пажыцьцёва. Практикуйце разнастайнасць, розныя сцэнары, рознае адзеньне. Придумайце маршрут бегу для кожнага дня, майку для нядзелі, дайце імёны сваім гірам, красоўкам, ноутбуку або ручцы. Творчасць і креатыўнасць заўсёды прыцягваюць увагу: нам патрэбная цікавасць, а ня лёгіка!

*Нудна гуляць? Прайдзіце ці прабяжыце гэтую сто мэтраў як Чабурашка, як Чаплін, як чабурэк — дайце волю ўяўлению, каб выпрабаваць эмоцыі.*

Вельмі часта наша “ня хочацца” — гэта не сапраўднае нежаданье, а фрустрацыя, калі мы ў выніку няўдалага досьведу або ў страху пацярпець няўдачу забараняе сабе адчуваць задавальненіне ад чаго-небудзь, падманіваем сябе і распавядаем сабе байку пра “зялёны вінаград”. Таму не паддавайтесь на ілюзорную самадастатковасць: насамрэч усім людзям ідзе на карысць добрая фігура, здаровы сон, прыемная кампанія, высокі даход.

Оптымум матываціі, або Не перадушыце цікавасць. Залішняя зацыкленасць і залішне высокі ўзровень узрушанасці могуць пагаршаць нашу прадуктыўнасць і замінаць засваенію звычкі.

*Навукоўцы Робэрт Еркс і Джон Додсан у 1908 годзе ўсталявалі: для таго каб навучыць жывёл праходзіць лябірынт, найбольш спрыяльнай зьяўляеца сярэдняя інтэнсіўнасць матываціі. Дасъледаваныні людзей паказалі такую ж заканамернасць: слабая матывація недастатковая для посьпеху, але і залішняя шко-*

дная, паколькі спароджае непатрэбнае ўзбуджэныне і стрэс. Закон Еркса-Додсана абавишае, што існуе оптымум матывацыі, які можна ўсталяваць эксперыментальна. Для задач рознай цяжкасці максімальная рэзультатыўнасць дасягаецца: для складаных задач пры слабой матывацыі (2-3 балы па 10-балльной шкале), для сярэдніх — пры сярэдній (каля 5) і простых — пры высокай (7-8 і нават вышэй).

**Гаворачы аб здароўі, важна казаць аб сіле і жарсыці, а вось усякая іпахонdryя зусім не сэксуальная.**

Карысна зъменшыць важнасць таго, чым вы займаецеся: пасъмяняцца зь сябе, выпусціць пару, зъменшыць ціск. Я як лекар люблю мэдыцынскі гумар, хаця ён можа здацца грубым, але гэта эфектыўны спосаб пазъбегнуць выгараньня.

Дафамінавае прэкандыцыянаваныне. Як ужо гаварылася вышэй, за нашу ўвагу канкуруе мноства стымулаў. Самы просты спосаб сфакусаваць увагу на звычцы — гэта абмежаваць канкуруючыя стымулы. Калі хочаце есьці паспраўднаму, то і качан капусты здацца вам асалодай у адсутнасці іншых крыніц ежы. Калі вы практикуеце ўмеранасць, пазъбягаете залішній дафамінавая стымуляцыі, звычайнія рэчы будуць для вас прывабнейшыя.

Гэта рэцэпт аднага вядомага пісьменьnika — калі ён не хацеў пісаць, то замыкаўся ў пакой, дзе нічога няма, акрамя паперы і асадкі. Ну да работала сваю справу — рана ці позна цікавацца вярталася.

Пра шчасыліве каханыне вершаў ня пішуць, бо ёсе сілы сыходзяць на само каханыне. Устрыманыне дапаможа вам сублімаваць увагу і энэргію, распаліць агонь матывацыі. Стварыце сабе “голад”, абмяжуйце час на звычку, тады яна стане задавальненінем сама па сабе.

Біяхакіng самаідэнтыфікацыі. Дасьведчаныя спакусынкі ведаюць, што ваш бягучы эмачыйны стан праецьцуеца на тое, што вы рабіце. Калі вы ў добрым настроі, то музыка і ежа, якую вы слухаецце і ясьце, пададуцца вам прыемнымі і смачнымі. Мозг прымае рашэныні і робіць высновы, назіраючы за вашай фізыялёгіяй. Калі мы займаемся нечым і нам добра, то мозг лічыць, што ў нас даэтага ёсьць здольнасць.

Таму, калі вы створыце аптымальныя ўмовы для выпрацоўкі звычкі, вам будзе нашмат прыемней ёй займацца.

Зъмяняючы дзеяньне, зъмяняем самаідэнтыфікацыю: калі нам даецца нешта лёгка, значыць, мы таленавітая ў гэтым; калі мы рабім нешта без прымусу, дык гэта важна для нас; калі нам лёгка на чымсьці сфакусавацца, мозг лічыць, што гэта тэма нам цікавая. Прыемныя адчуваньні становяцца базай для здольнасцяў. Гэта датычыцца і самаідэнтыфікацыі: мы лічым сябе тым, што мы рабім з задавальненінем.

*Хочаце адчуць уцягнутасць у нейкую тэму? Выступіце з публічнай прамовай наконт гэтага, і вы адчуцеце, як зъмянілася ваша стаўленьне.*

Тыповай ілюстрацыяй зъяўляеца прыклад прэзідэнта Бэнджаміна Франкліна, які ператварыў свайго ворага ў сябра, папрасіўшы ў таго пачытаць рэдкую кнігу. Той пагадзіўся — і парадаксальным чынам яго варожацца зъянікла. Чаму? Мозг мяняе ацэнкі, грунтуючыся на дзеяньнях. Звычайна мы даём кнігі сябрам, раз ты даў яму кнігу, значыць ён — сябар.

## Пытаныні і заданыні

1. Што больш за ёсё чапляе вас у тым, што вы хочаце асвоіць?
2. Нічога не рабіце і не прымушайце сябе. Нагуляйце апэтыт і цікавасць да звычкі.
3. Примерце звычку як частку сваёй асобы. Ці падабаецеся вы сабе, калі гэта рабіце? Примерце шкодныя звычкі да сябе, ці падабаецеся вы сабе, калі іх рабіце?

## 9. Этап плянаваньня

Такім чынам, пасъля таго як вы высыпелі, старанна абдумалі звычку, сабралі неабходныя для яе рэалізацыі інфармацыйныя, эмачыйныя, матывацыйныя, сацыяльныя рэсурсы, прыходзіць час скласці канкрэтныя пляні перайсьці да дзеяньняў. Наперад, преч з пасткі пэрфэкцыянізму і хранічных разважаньняў!

Адзін з сакрэтаў таго, чаму людзі з больш высокім статусам часцей спрабуюць нешта зрабіць, — гэта большая колькасць рэсурсаў у іх. Можна шмат разоў спрабаваць, бо наўрат у выпадку няўдачи застаюцца і іншыя магчымасці. Чым больш рэсурсаў, тым на буйнейшую мэту можна замахнуцца.

Цяпер, калі вы прааналізавалі і сабралі ўсё свае рэсурсы, вы можаце адчуць упэў-

ненасьць. У вас ёсьць рэсурсы для зъмены, зараз вам трэба скласыці добры плян дасягнення мэты. Плянаванье дапаможа вам дакладна прытрымлівацца вызначанага маршруту, трymаць навідавоку ўсе магчымасьці, пры павелічэнні стрэсу мець адыходныя шляхі на загадзя прадуманыя «ўмацаваньні», і пазбягаць самасабатажу.

### Фізыялягічна адэкватная мэта

Ёсьць стандартныя крытэрыи правільнай мэты — гэта мадэль SMART-мэты.

**Specific** (канкрэтная): якім вы будзеце праз 90 дзён, характарыстыкі вашых паводзінаў, а не адчуваньняў.

**Measurable** (вымерная): адназначныя канкрэтныя вызначэнні на фактах, а не ацэнках. Напрыклад, сантымэтры ці вага, сілавыя паказнікі ці глыбіня сну.

**Achievable** (дасягальная): хуткасць дасягнення здаровых звычак залежыць ад вашага зыходнага стану, крыху ніжэй разъбяром гэта падрабязней.

**Relevant** (значная): адпаведнасць мэты вашай маралі і каштоўнасцям.

**Time bound** (абмежаваная ў часе): займацца сваёй мэтай не менш за 90 дзён, у ідэале — кожны дзень, фармуючы непарыўны штодзённы ланцуг дзеяньняў.

*Ваш плян павінен быць сфармаваны максімальна канкрэтна. Што я буду рабіць? Падзягвацца на турніку ў калідоры. Як? Да адмовы. Калі? Кожны раз, калі я зьбіраюся зайсьці на кухню.*

Такім чынам, вы запісалі сваю мэту і вам падабаецца, як яна гучыць. Напрыклад, схуднець на 30 кг за месяц да лета. Але што тут ня так? У фізыялягічных працэсаў ёсьць свае хуткасці зъмены, зададзеныя як індывідуальнай генэтыкай, так і зыходнымі станам. Існуе свая хуткасць росту цягліцаў — яна адрозніваецца ў мужчынаў і ў жанчынаў і залежыць ад узроўню тэстастэрону, тэхнікі, харчаванья, сну і іншых чыннікаў. Бясьпечная хуткасць пахуданья вар'іруеца ў дыяпазоне 0,5–1 кг у тыдзень, не хутчэй. Больш высокія хуткасці небясьпечныя сур'ёзнымі пабочнымі эфектамі для здароўя, рызыкай хуткага набору вагі (эфект рыкашэту, эфект ё-ё) пры спыненых дыеты, гарманальнымі парушэннямі (парушэнні мэнструальнага цыклу і да т. п.), дэпрэсіямі, астэапарозам.

*Чым вышэй ваша зыходная вага, тым хутчэй вы станеце худнець, а вось апошня 5 кг будуць сыходзіць павольней. Калі ў вас ужо разъвітая цяглічная маса, то прагрэсаваць вы будзеце павольней, чым навічок, толькі што прыйшоў у залу.*

Прырост фізычнай нагрузкі трэба рабіць ня больш, чым на 5–10% у тыдзень, каб пазбегнуць залішнія нагрузкі і адсочваць сваю хуткасць аднаўлення. На стабілізацыю псыхічнага стану і выхаду з дэпрэсіі таксама патрабуеца час, бо працэс нэўраплястычнасці не так хуткі. Нават калі вы зъмянілі свой лад жыцця, не чакайце імгненных вынікаў. Бо для таго, каб аднавіць адчувальнасць тканін да інсуліну, да лептыну, аднавіць адчувальнасць дафамінавых рэцептараў, якія вы спалілі «лёгкім» дафамінам, — на ўсё гэта патрабуюцца месяцы.

### Ацаніце свае сілы

Мы, людзі, часта пераацэньваем і зыходны стан свайго здароўя, і свае сілы: нам здаецца, што зъмяніць сваю штодзённую руціну вельмі лёгка, але гэта ня так.

*Дасыледаваньні паказваюць, што людзі на 40–80% пераацэньваюць узровень сваёй фізычнай актыўнасці, да 30–40% прыніжаюць спажываны каляраж, ня могуць правільна падлічыць колькасць прыёмаў ежы ў дзень, недаацэньваюць праведзены ў смартфоне час, якасць адносін зь іншымі, неадэкватна ацэньваюць свае фінансавыя вытраты і працоўныя навыкі.*

Для цікавасці, спытайце ў тых, хто добра вас ведае, пацягненце вы такое зъмяненне ці не, і сумуйце іх адказы. Варта адзначыць, што звычайна мы здзялаемся слабей, калі няма выразнага вонкавага контролю. Присутнасць трэнера прымушае нас мацней выкладвацца. Аб'ектывізуйце вашыя звычкі ў лічбах, бо калі няма іх росту, то няма і прагрэсу.

Для таго каб ацаніць рэалістычнасць, вы можаце спытаць у розных спэцыялістаў, на сколькі верагодна ў вашым выпадку дасягнуць нейкай мэты за нейкі час. Супаставіўши розныя адказы, вы атрымаеце шчырую карціну.

*Запішыце плян. Не трymаіце ўсё ў галаве, завядзіце тэчку для кожнай звычкі. Вы заўсёды можаце звязацца да яе, каб асвяжыць матывацію. Захоўвайце ў пісъмовым выглядзе мэту і падмэты, плюсы і мінусы зъмены,*

станоўчую і адмоўную матывацію, трывгеры, съпіс удзельнікаў вашай групы падтрымкі, магчымыя сцэнары і плян па пераадоленіні магчымых няўдач. Няхай тут жа будзе ўсё, што вас матывуе: выявы, тэкст абавязацельства перад сабой, ілюстрацыі, цытаты і любыя іншыя кропіны натхненія. Вы павінны, як дасьведчаны казанова, «закружыць галаву» свайму мозгу новай звычкай, каб ён у яе закахаўся і ня змог пярэчыць зъменам.

Нягледзячы на ўсеагульны скепсіс наконт навагодніх абяцаньняў, асаблівы пачатак важны для звычкі. Няхай гэта будзе асаблівы дзень і асаблівы першы тыдзень пачатку новай звычкі.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці ёсьць у вас канкрэтная мэта для фармавання звычкі?
2. Ці фізыялягічная мэта? Ці стане ў вас на яе рэурсаў?
3. Ці ёсьць у вас плян у пісьмовым дэталізаваным выглядзе?

## 10. Прынцып маленькіх мэтаў

Штодзённыя перамогі вельмі важныя для паспяховага старту, калі вы выпрацоўваецце звычку. Але што рабіць, калі фінальная мэта далёка, а перамогі і натхненіе патрэбныя ўжо сёньня? Як гаварылася вышэй, для гэтага трэба глябальную мэту разбіць на падмэты.



Маленькія мэты — гэта выкананыне пунктаў па чарзе, у адпаведнасці з плянам, прычым ня ў поўным аб'ёме, стрымліваючы свой энтузіязм. Многіх людзей маленькія мэты ня моцна натхніць, таму адначасова трymайце 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 харчаванье не з радыкальнай зъмены дыеты, а з рэгулярнага здаровага съяданку. Гэта проста заплянаваць, проста ажыццяўіць — але эфект вялікі.

*Яшэ раз падкрэслю, што менавіта “ранішнія” звычкі зараджаюць энэргію і матывацію на цэлы дзень наперад.*

Сапраўдная маленькая мэта здаецца настолькі лёгкай, што яе прасыцей зрабіць, чым не зрабіць. Я часам чую ад кліентаў, што ў іх няма часу на практыкаваньні, і пытаю, ці ёсьць у іх 5 хвілінаў раніцай. Яшчэ ніхто не адказаў, што не можа вылучыць сабе 5 хвілінаў. Маленькая мэты ператвараюцца ў маленькая звычкі. Як крапля точыць камень, яны павольна, але дакладна разгортваюць ваш лад жыцця ў правільным кірунку.

Пасылядоўнасць мэтаў трэба выбіраць, зыходзячы з плянаванай глябальнай мэты. Калі ваша мэта — сілавыя віды спорту, то спачатку важна асвойваць тэхніку з пустым грыфам і ўмацоўваць мышцы кара. Калі гэта харчаванье, то можна навучыцца гатаўваць некалькі базавых страваў. Сабраліся бегчы маратон? Пачніце з вызначэння пульсавых зон. Ацаніце, якіх вам навыкаў бракуе. Гэта вельмі важна, каб не было расчараўнання на стадіі актыўнага дзеяння. І так, на гэтым этапе вы можаце эксперыментаваць: зрабіць “азнамленчыя” спробы, наведаўшы адкрытыя заняткі моўнай школы або паспрабаваўшы розныя віды трэніровак. Існуюць дзясяткі розных відаў заняткаў, трэніровак, школ, систэмаў мэдытацыі і стрэсаўстойлівасці, клубаў бегу, спартыўных сэкцыяў — паспрабуйце розныя, абырыце тое, што падаеца, і тое, што зручна.

### Не спусташайцеся на першым этапе

Пасыля таго, як разьбілі вялікую мэту на дробныя, зъменшыце нагрузкі яшчэ мацней. У самым пачатку наша задача трэніраваць звычку да звычкі, штодня выконваючы на мечанае. І сачыць за tym, каб ня вычарпацца, інакш мы страцім смак да мэты. Маленькія мэты ня толькі забясьпечваюць нам паток штодзённых перамог, але і дапамагаюць структураваць час, даюць пачуцьцё руху наперад. Плянуйце звычку на амежаваны час — няхай гэта будзе тыдзень здаровага харчаванья або 20 дзён трэніровак. А затым вы самі вырашыце, варта яе працягваць ці не.

У штодзённай практыцы важна не губляць з-пад увагі канчатковую мэту, але факусавацца трэба менавіта на наступным кроку. Альпініст думае, куды паставіць нагу зараз, а не як ён будзе радавацца на вяршыні.

*Калі ісьці да гары, разьмешчанай удалечыні, то нават праз гадзіну хады яна ня здасца*

бліжэй. Але калі лічыць крокі, дык мы ведаєм, што на некалькі тысячаў кроکаў яна наблізілася.

**Мінімальнае выкананьне заданьня.** Які са́мы мінімальны посыпех прынясе карысцьцу 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 прайсці адно кола. Важна шукаць і ўжываць усё, што можа прынесці задавальненіне ад гэтай звычкі: як толькі вы пачняце цешыцца звычы — 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 способамі, зьніжаючы нагрузку, вытрату часу, сіл, грошай, увагі і да т. п. Напрыклад, 20 хвілін практыкаваньня дома, а не доўгая дарога ў залу. Палягчэнне рутыны: ад гатовага рацыёну да сабранай у залу торбы спрашчае задачу, зъмяншайце «трэньне» і хай усё ідзе як па маслье. Іншы спосаб — падвышаць здольнасць рабіць нешта. Калі задача даведзена да аўтаматызму, то мы лёгка робім яе нават стомленыя і галодныя. Спрасьціць мэты мы можам, калі ўпляцём іх у свой рэжым дня: зручна, калі вы групуеце карысныя звычкі, выконваючы іх пасълядоўна ва ўсталяваны час. Так лёгка можна згрупаваць свае ранішнія і вечаровыя звычкі ў ланцуг пасълядоўных дзеяньяў: зарадка — душ — мэдытация — съяданак і да т. п.

Аптымальны час і месца. Узровень нашай энэргіі вагаецца ў залежнасці ад часу дня, узроўня стрэсу, месцы, асяродзьдзя і да т. п. Як хвалі, так і наша энэргія вагаецца, а значыць і мяньяецца верагоднасць дзеянья. Важна выбіраць аптымальны момант для засваенія звычкі, як правіла, гэта першая палова дня, невялікі ўзровень стрэсу, добры сон. Але для розных людзей гэта можа быць розны час — важна назіраць за сабой і лавіць пэрыяды, калі ў вас нараджаецца жаданьне прытрымлівацца звычкі, якую вы выпрацоўваеце.

Падсумоўваючы невялікія звычкі, мы павялічваем хуткасць і маштаб зъменаў. Гвалтуючы і прымушаючы сябе, мы будзем

сабатаваць свае ж дзеяньні, крытыкаваць, ненавідзець сябе і кідаць пачатае, tym самым толькі разъвіваючы вывучаную бездзялініцу. Кожная маленькая звычка можа стаць вашым трамплінам, каталізаторам зъменаў. Паверыўшы ў сябе, у сваю здольнасць мяніцца, вы з большай упэўненасцю возьмечесь і за больш амбітныя мэты, бо цяпер у вас ёсьць гісторыя посыпеху.

### Пытаныні і заданыні

1. Разъбіце мэту на маленькія і простыя крокі і запішыце іх.
2. Якое мінімальнае дзеяньне трэба выканаць для падтрымання звычкі?
3. Якое ідэальнае месца і час для вашай звычкі?

## 11. Парадокс забаронаў

«Хто магутны? Той, хто можа перамагаць свае благія звычкі», — сцьвярджаў Бэнджамін Франклін. Пазбавіцца ад шкодных звычак бывае нават больш карысна, чым набыць здаровыя. Звычкі так глыбока пускаюць карані ў нашай псыхіцы, што выкараніць іх вельмі складана. Каб пазбавіцца ад іх, людзі часта ўступаюць на шлях забарон і абмежавальных паводзінаў. На жаль, часта гэта можа даць зваротны эффект і прывесці да зрываў, бо “забаронены плод салодкі”. Важна пазъбягаць крайнасцяў ня толькі ў пастаноўцы глабальных мэт “пачаць з панядзелка”, але і ў забаронах. Пры залежнасцях, чым мацней мы пазъбягаем спакусы, tym больш пра яго думаем і tym мацней яно нас прыцягвае — гэта называецца “фэномэн інкубациі”. Бо, як трапна заўважана, “адмова ад прадмета жаданьняў без адмовы ад саміх жаданьняў бясплодная”.



Мэта — не забараняць сабе нешта рабіць, употай марачы аб гэтым, а зрабіць прадмет жаданьня нудным, рутынным, зьнізіць важнасць, абясцэніць яго. Тады ён страціць сваю прывабнасць.

Мы часта чуем жарт аб tym, што адна толькі думка аб дыеце выклікае зверскі апэтыт, а ідэя заняцца спортам — жаданьне ўпасціцца на канапу. Ня варта ўвесці час выціскаць з галавы думкі аб tym, што вы ня хочаце рабіць, інакш можа спрацаваць “эфект

бумеранга”: чым мацней мы гонім гэтыя думкі, тым большую ўладу над намі яны атрымліваюць. Практыка ўсьвядомленасьці дапамагае дамагацца зыніжэння інтэнсіўнасці гэтых думак нерэагаваньнем.

*Добра дапамагае і любое адцягненне — 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 зыніжэння цягі выкарыстоўвайце прынцып канкурэнцыі стымулаў. Напрыклад, калі вас адольваюць думкі аб ежы, нагадайце сабе, што ежа — гэта не галоўнае ў жыцьці, і сфакусуйцесь на тым, што сапраўды для вас важна. Калі поўная адмова ад чагосьці цяжкая, то выкарыстоўвайце парадкаваньне: цукар празь дзень, затым празь дзень па съяданках, затым два разы на тыдзень на съяданак. Пры гэтым, калі вы ўсталявалі выразны рэжым, то важна есьці салодкае, нават калі ня хочацца. Так вы разарвяце сувязь паміж жаданьнем і дзеяньнем, зрабіўшы салодкае рутынай, сумнай і недафамінавай.

### Факусавацца на станоўчых мэтах, а не на забароне адмоўных

Напрыклад, здаровае харчаваньне прадугледжвае шэраг абмежаваньняў пэўных прадуктаў. З аднаго боку, гэта дзейсны спосаб палепшиць здароўе, але з другога — у абмежаваньняў і забарон ёсьць шэраг пабочных псыхалягічных эфектаў, якія ў доўгатэрміновай пэрспэктыве могуць прывесці да пагаршэння здароўя. Дыеты, якія ствараюць рэзкі дэфіцыт калёрыяў, павялічваюць апэтыт і харчовую няўпэўненасць. Гэта прыводзіць да іх неэфектыўнасці. Жорсткія харчовыя забароны ўспрымаюцца мозгам як абмежаваньне доступу да ежы, што павялічвае ўзорвень хранічнага стрэсу. Абмежавальныя дыеты зьяўляюцца прамой прычынай набору вагі: чым часцей вы садзіцесь на дыету, чым больш кілаграм на ёй губляеце, тым вышэй рызыка атлусыценнія ў доўгатэрміновай пэрспэктыве.

У параўнаньні з тымі, хто ніколі не “садзіўся на дыету”, рызыка атлусыценнія павялічваецца ў 1,9 разы для тых, у каго быў адзін дыет-падыход у год, у 2,9 разы, у каго дзіве і больш спробы схуднечць, і у 3,2 разы — хто заўсёды на дыете. “Але, можа быць, гэта ўсё праклятая

генэтыка”, — усклікніце вы!?! На жаль, дасъледаванье блізьнят паказала, што, чым больш у чалавека дыетычных эпізодаў у жыцьці (ваганыі вагі больш чым на 5 кг), тым вышэй у яго маса цела.

З пункту гледжаньня мозгу, забарона дзейнічае вельмі інегатыўна. На прыкладзе дафаміну гэта патройны эффект:

1. Вы пазбаўляеце сябе дафаміну: высока-каларыйныя рэчывы, важныя для выжывання.

2. Вы марнуеце дафамін, каб супраціўляцца спакусе: выкарыстаныне сілы волі для процідзеяньня хутка расходуе энэргію прэфронтальнай кары.

3. Вы зъмяняеце сваё стаўленне да прадукту, падвышаеце яго дафамінавую «важнасць».

Фіксацыя і забароны прыводзяць да того, што прадукт ці працэс становіща больш “важным”, а яго атрыманьне ці забарона прыводзяць да большага павышэння або зыніжэння дафаміну. Бо чым мацней вы забараняеце ці дэмантізуеце нешта, тым больш вытрачаеце рэсурсаў увагі і волі. Абмежавальныя харчовыя паводзіны часта звязаныя з дэпрэсіяй, ніzkай самаацэнкай, меншым самакантролем і няўменьнем распазнаванія свае эмоцый. Замест эмоцый людзі пачынаюць кантролюваць ежу, але гэта не працуе.



Акрамя ігнараваньня доўгатэрміновых наступстваў, ёсьць два распаўсядженія парушэнні, якія павялічваюць рызыку абмежавальных харчовых паводзінаў, — гэта пачуцьцё віны і парушэнні вобразу цела.

Пачуцьцё віны. О, як хочацца абрываць на сябе праведны гнеў за харчове адступленне! Але ўстрымайцесь! Чым больш пачуцьцё віны, тым горш харчовыя паводзіны. Пара-дакальна, але пры гэтым і больш задавальненія: напамін пра пачуцьцё віны павялічвае задавальненіе ад цукерак, калі ўспомніць пра рызыку дыябету, то слодыч робіцца яшчэ смачнейшай. А прагляд фіtnес-часопіса за паглынаньнем торта робіць кайф проста незабыўным. У гэтым выпадку я раю весьці дзённік памылак, а не насалоджвацца сваімі адступленнямі.

Парушэнні вобраза цела. Пастаянная заклапочанасць, “як я выглядаю”, а не “як я

сябе адчуваю”, можа прыводзіць да павелічэння самааб’ектыфікацыі як форме кантролю над целам. А гэта, у сваю чаргу, павялічвае сорам, вядзе да абмежаваньня і нават пагаршае кагнітъўныя здольнасці. Здравай стратэгія будзе стварэньне звычак, рэжыму харчаваньня, межаў. Важна парадкаваць, а ня сълепа забараняць.

У цэлым, у адносінах да здароўя ёсьць дзве розныя стратэгіі. Першая — гэта канцэпцыя зыніжэння рызык, калі мы цалкам ухіляем прычынны фактар. Другая — гэта канцэпцыя зыніжэння шкоды, калі мы зьнейкіх прычынаў можам ліквідаваць фактары рызыкі (бруднае паветра мегаполіса, дзе вы робіце кар’еру), але можам зменішыць шкодныя наступствы, замяніць небяспечныя паводзіны на больш здаровыя ў адносінах да фактару рызыкі. Гэта значыць, прызнаючы непазыбжнасць шкоды, мы зменякаем яе і перадухіляем шкодныя наступствы.

Напрыклад — бескампрамісная барацьба з наркотыкамі і рост інфікаваньня ВІЧ. Наркаманы баяцца паліцыі і не звяртаюцца па дапамогу. Але калі ім проста раздаваць бясплатныя шпрыцы, забясьпечваць інфармацыяй і падтрымкай, то інфікаванасць сярод іх падае з 6 % да 0,6 %, то бок у 10 разоў. Калі чалавек ня можа кінуць курыць, то яму прапануюць нікатынавыя пластыры і да т. п.

Увогуле людзям з рознай псыхікай пасавацьмуць розныя меры: адным прасьцей рагыкальна адмовіцца ад шкодных звычак адным махам, іншым больш эфектыўна зменякаць шкоду, а толькі затым дасыпваць да адмовы. Найлепшым спосабам будзе той, якога вам прасьцей прытрымвацца на працягу доўгага часу.

### Пытаныні і заданыні

1. Выкарыстоўвайце парадкованьне 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 — трывера (тое, што ініцыяе дзеяньне), рутыны (канкрэтна дзеяньняў

па звычцы) і ўзнагароды (тое, што вы атрымліваецце ў фінале). Для таго каб эфектыўна ўкараняць карысныя звычкі і пазбаўляцца шкодных, важна разумець іх структуру. Напрыклад, калі трывера няма, то і дзеяньне не адбываецца. Для выпрацоўкі рэакцыі на трывер неабязвязкова быць чалавекам — прывучаць і драсіраваць можна самых розных жывых істот. Напрыклад, пасля стрэсу вы адчуле сябе пакрыўдженым (пачуцьце крыўды — трывер), заядаецце крыўду каўбасой (сама звычка), атрымліваецце ўзнагароду (набываючы страўнік, адчуваецце палёгку і дрымотнасць).

### Трывер

Нават калі вы поўныя сіл і жаданьні дзейніцаць, 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 ўсталяванье адпаведнага трывера, або пусковай падзеі. Калі вы страціце трывер, 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 ініцыяе дзеяньне.

### Рутына

Вельмі часта рутына і кантэкст запускаюць ня толькі звычкі, але і ход думак. Звычкы ўставаць з цяжкай галавой і скардзіцца на надыходзячы дзень, мы працягваем так рабіць на аўтамаце. Перарваць гэты цыкл можна, зменіўшы звычку. Возьмем сыгнал — вы селі на ложку і падумалі: сёння ў мяне будзе выдатны дзень! Трывер — сесіі на ложак, звычка — пазітыўная фраза, якая зараджае вас энэргіяй, узнагарода — гэта палепшаны настрой.

Можна спалучаць звычкі, калі адна зьяўляецца трыверам іншай: папрысядалі, паадціскаліся, затым кантрасны душ, пачысьцілі зубы, паўсъміхаліся сабе ў люстэрку. Сумяш-

чаючы звычкі, мы эканомім сабе час і ствараем рытуалы.

Ад шматлікіх шкодных звычак мы можам лёгка пазбавіцца, калі выявім іх трывгеры і ліквідуем іх. Час дня, людзі, пэўныя эмоцыі запускаюць ваши паводзіны, напрыклад, тэлевізор правакуе пераяданьне, стрэс — жаданне выпіць і да т. п. Трывгеры мы можам ліквідаваць фізычна, замяніўшы дзеяньне, якое яны выклікаюць. Напрыклад, прыняць гарачую ванную з араматычнымі алеямі і сувечкамі замест заяданьня стрэсу. Паглядзіце на ваш рэжым дня, зъмену дзейнасці — што з вашага рэжыму можа быць выкарыстана як трывгеры для новай звычкі?

## Узнагарода

Узнагароды вельмі важныя для фармавання жаданых паводзінаў. Спачатку ўзнагарода, як правіла, вонкавая, затым яе трэба рабіць варыябелнай (выпадкова падмацоўваючы дзеяньні), а затым яна павінна пераходзіць з вонкавай ва ўнутраную. Ідэальна, калі сама магчымасць практикаваць звычку становіцца ўзнагародай. Любая ўзнагарода павялічвае ўзровень дафаміну, што, у сваю чаргу, павялічвае нэўраплястычнасць і верагоднасць засваення звычкі. Чым важней для вас узнагарода, чым яна непрадказальней, магутней, тым вышэй будзе ўздым дафаміну.

*Асьцярожна: шматлікія псыхаактыўныя рэчывы выклікаюць такі моцны ўздым дафаміну, што здольныя за кароткі тэрмін прывесці да фармавання залежнасці.*

Як абраць узнагароду? Узнагароды могуць быць шкоднымі, нэўтральнымі, карыснымі для здароўя. Узнагарода ня подкуп сябе, тады не рабіце вялікую памылку — не ўзнагароджвайце сябе тым, ад чаго зьбіраецца адмовіцца. Напрыклад, чалавек, які худнеш, узнагароджвае сябе ежай за тыдзень дыеты, ляжаньнем на канапе за трэніроўку — гэта толькі выдасканаленія спосабы самасабатажу. Аптымальней узнагароджваць сябе часам для сваіх хобі, вандраваннямі, пакупкамі, хваліць сябе — галоўнае, каб узнагарода сапраўды вас радавала. Падмацоўвайце сябе адразу паслья выкананья справы, не адкладайце на потым.

*Дрэсіроўшчыкі частуюць жывёлаў адразу ж паслья ўдалага выкананья 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 падмацавання, калі верагоднасць узнагароды зъмяншаецца ад 50 да 25 %.

*Вы можаце напісаць узнагароды на аркушыках, зъмяншаць іх з пустымі, скласці ў скрынку і выцягваць кожны раз паслья выкананай справы. Галоўнае не захапляйцесь гэтым залішне, бо лятарэі, казіно і стаўкі могуць сфармаваць шкодную звычку і залежнасць.*

Святкуюце свае посьпехі! Важна адсвяткаваць свой посьпех і ў кампаніі — гэта дасыць мозгу магутны сацыяльны і нэўрабія-лягічны сыгнал таго, што гэтыя дзеяньні пажаданыя, і замацаваць іх у доўгатэрміновай пэрспэктыве. Святкуюце “тры дні і тры ночы”, толькі бяз шкоды для здароўя!

Акрамя падмацавання жаданых паводзінаў, вельмі важна пазыбягаць падмацавання паводзінаў нездаровых. Любыя задавальненні, якія падвышаюць узровень дафаміну (алькаголь, курэньне, фастфуд, заліпанье і да т. п.), павінны быць катэгарычна забаронены пры стрэсе і непажаданых паводзінах.



Калі вы ў стане стрэсу зядаете яго, то адбываецца нешта горшое, чым пераяданьне — вы заахочваеце і замацоўваеце свае паводзіны харчовай узнагародай.

Вы памыліліся, вы ў стрэсе — але такія паводзіны і стан замацоўваюцца ўзнагародай, значыць, яно выгадна, значыць, да яго трэба імкнунца — такая няхітрая лёгіка падкоркі. Пры гэтым, пакараныні за нездаровыя паводзіны ў большасці выпадкаў малаэфектыўныя, але ў індывідуальных сітуацыях могуць спрацаваць. Самапакараныні ў выглядзе пазбаўлення ўзнагароды могуць прымняцца, калі выробіце гэта спакойна, пасльядоўна, адразу паслья парушэння.

## Замяшчэнне звычак

Мозг выпрацоўвае звычкі без удзелу сіядомасці (базальныя гангліі), і для яго няма розныні паміж добрай і дрэннай звычкай. Зъмены звязаныя з тым, што людзі фармуюць новыя звычкі па-над старымі, знаходзячы супэркантроль над імі. Таму, калі гаво-

рка ідзе аб звычках, рацыянальней і прасьцей будзе не спрабаваць цалкам выкараніць звычку або навучыцца не рэагаваць на трывгер, а зъмяніць звычку. Замяшчэнняне звычкі — гэта вельмі эфектыўная тэхніка, якая дазволіць пазыбегнуць барацьбы з трывгерамі і з самім сабой, а таксама хутчэй пазбавіцца шкоднай звычкі. Мэта замяшчэнняне звычкі — пагасіць імпульс і навязылівае жаданье, задаволіўшы патрэбу, даць адчуванье дасягнутай мэты.

Што гэта значыць? Спачатку вы вызначаеце трывгер — пускавая падзея або адчуванье, якое запускае нейкае дзеяньне. Напрыклад, гэтае пачуцьцё стомленасці ці безнадзейнасці, жаданье парадаваць сябе. Затым ідзе дзеяньне — паглынанье ежы. А пасля гэтага — узнагарода і звязаныя з ёй эмацыйныя і цялесныя адчуваньні. У нашым выпадку ўзнагародай былі адчуванье напоўненасці, расслабленыня, цеплыні. Напрыклад, замест зяданья стрэсу вы можаце прыняць ванну з вялікім кубкам зёлкавай гарбаты з імбірам і спэцыямі (гэта называюць трэнінг канкуроўнага адказу). Цыкл звычкі “стрэс — жор — рэлякс” вы замяняеце на “стрэс — ванна і гарачы — рэлякс”.

Мы пакідаем ранейшы сыгнал і ранейшую ўзнагароду, але замяняем праграму дзеяньняў. Для зъмены шкодных звычак важна зразумець, якую ўзнагароду яны вам даюць і як вы можаце дасягнуць яе іншымі способамі. Напрыклад, калі ўзнагародай у цыгарэце зъяўляецца менавіта стымуляцыя, то дасягнуць вам гэтага можна і з дапамогай кавы, кантраснага душа, прысяданьняў. Калі ўзнагарода — камунікацыя ў курылцы, то замяніць гэта можна званком сябру. Калі вы нэрвуюцесь, вы пачынаеце грызыці пазногці або трэсцыці нагой. Замяніце звычку: замест нэрвовасці (трыгер), трасяніна нагой (звычка), цялесныя адчуваньні (увнагарода) будзе новы цыкл — нэрвовасці (трыгер), 20 прысяданьняў (звычка), цялесныя адчуваньні (увнагарода). Цыкл шкоднай звычкі застаецца — яе складана выкараніць, — але само дзеяньне замяняеца на карыснае.

Трэба дакладна ведаць, якую ўзнагароду дае вам звычка і як вы можаце атрымаць гэтую ўзнагароду іншым спосабам. Трэнінг замяшчэнняне звычкі накіраваны на тое, каб вам дамагчыся падобнай узнагароды, выкарыстоўваючы іншае дзеяньне. Чым больш падобныя адчуваньні, тым больш эфектыў-



ная замена. Такім чынам, для зъмены звычкі вам трэба своечасова заўважыць дзеяньне трывгера, хваліць сябе, што вы змаглі гэта ўбачыць, і падтримліваць жаданье гэта заўважаць як мага часцей. Затым вы сіядома зъмяняеце дзеяньне на новае і атрымліваеце падобную з ранейшай узнагароду ці фізычнае адчуванье. Вы не змагаецеся супраць жаданья нешта зрабіць, не прапануеце нешта іншае сабе, а выкарыстоўваеце старую нэўронную схему, замяніўшы ў ёй адзін з кампанэнтаў. Так мы можам паспяхова супрацьстаяць дэструктыўным імпульсам, наکіроўваючы іх у пазітыўнае рэчышча. Трэніруемся заўважаць трывгер і замяшчаць яго іншымі паводзінамі, якія вядуць да падобнага самаадчуваньня. Маем!

### Пытаньні і заданьні

1. Вызначыце выразныя трывгеры для сваіх звычак.
2. Прызначце сабе ўзнагароды (сыпіс) для падмацаваньня новай звычкі.
3. Якую шкодную звычку вы можаце замясціць 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 вырашиў, заўсёды застаюцца сумневы, магчымасць адступіць, бязьдэйнасць.* Наконт любой прайавы ініцыятывы існуе адна простая ісціна, няবеданье якой забівае незылічоныя задумы і вялікія ідэі: у той момент, калі чалавек рашуча звязвае сябе абавязальніцтвамі, провід такса-

ма пачынае дзейнічаць. У дапамогу гэтаму чалавеку здараецца мноства самых розных здрэнняў, якія інакш ніколі ня здарыліся б. Прынятае рашэнне цягне за сабой цэлы паток падзеяў: карысных супадзенняў, сустрэч і праноў аб матэрыяльной падтрымцы, у якія ніхто і ніколі б не паверый загадзя. Я адчуў глыбокую павагу да аднаго з двухрадкоўяў Гётэ: “Калі вы думаеце ці верыце, што на нешта здольныя, пачніце рабіць гэта. У дзеянні — чарауніцтва, дабрадзейнасць і сіла”».

У перыяд разважаньня ў высіпяваньня варта і трэба сумнявацца і разважаць. Але калі ўжо надышоў прызначаны дзень, надышоў час штодзённай працы над звычкай. Нават калі ў вас трэніроўкі два-тры разы на тыдзень, у дні паміж імі таксама варта надаваць час звычцы — напрыклад, вывучыць тэхніку практыканьня ў або прагуляцца 20 хвілінаў хуткім крокам. Калі мы штодня да нечага вяртаемся, імавернасць доўгатэрміновай звычкі нашмат вышэйшая.

Пэрыяд актыўнага дзеяння павінен складаць ня менш за 6–8 тыдняў ударных штодзённых намаганьняў. Гэта дапаможа замацаваць звычку ў мозгу, успрымаць яе з задавальненнем, сфармаваць упэўненасць і павысіць самаэфектыўнасць. Пры гэтым менш расказвойце пра звычку, больш рабіце. У гэты пэрыяд задача асвоіць навыкі важнейшая, чым нешта колькасна зъмяніць. Да канца этапу вы павінны лёгка ўмесьці рабіць тое, што хочаце разьвіць, супрацьстаяць спакусам і цалкам укараніць гэта ў свой рэжым жыцця, маючи трывгеры для запуску і ўзнагароды для замацаванья посьпеху. Паступова само дзеянне ўжо павінна стаць узнагародай.

Важна практыкаць звычку ў самых розных кантэкстах і сцэнарах, рабічаць ўсё большую колькасць падыходаў ва ўсё большай колькасці кантэкстаў. У ідэале вы павінны дасягнуць такога стану, каб сітуацыя не ўпільвала на выкананьне прывычкі.

Вы павінны лёгка выбягаць на вуліцу ў мэроз, даждж, туман, пасып недасыпу, пасып сваркі, у поўню, у зацьменыне — у самых розных абставінах, каб пераадолець кантэкст-залежнасць звычкі.

Навучыцеся пераадольваць перапады жадання і энэргіі. Ня хочацца рабіць? Ну, зраблю і без задавальненія, атрымаўшы ва ўзнагароду захаваньне ланцуго бесъперапынных дзеянняў.

Магчыма, варта прадугледзець незваротныя дзеянні — “спаліць масты”, — калі вы нешта робіце аднаразова, і ўжо няма магчымасці вярнуць гэта назад. Напрыклад, зъяджаеце на пару месяцаў у іншую краіну, каб вывучыць замежную мову, адклейваеце налепкі ад клавіятуры, каб асвоіць мэтад съяліпога друку. У іншых выпадках аддаяце тэлевізар, заводзіце сабаку, прадаяце машину, плаціце за месяц дастаўкі хатняга харчавання і да т. п.

Згодна з прынцыпам маленькіх мэтаў, за-сяроджвайцеся на актыўным дзеянні сёньня. Нагадваючы сабе, што ўчора і заўтра — гэта два дні, калі нічога не адбываецца, вы выкладаеце сёньня, бо “толькі сёньня мы можам зъмяніцца”. Розныя лічбавыя і папяровыя трэкеры са штодзённым адзначэннем зробленага дапамагаюць вам “не разываць ланцуг”.



## Этап дзеяння

Ланцуг штодзённых перамог

Ударная праца

Яркі старт

5... 4... 3... 2... 1... пуск

Усталуюце трывгеры

Цешцеся руцінай

Забясьпечце ўзнагароды

Адзначайце дзеянні

## Страйцеся

Бяз вонкавага кантролю мы схільныя аслабляць дысцыпліну. Таму раз на тыдзень рабіце ўдарны дзень, паказваючы максімум з таго, што можаце зрабіць: ідэальныя 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 посьпех. На стадыі актыўнага дзеяння важна надаваць адмысловую ўвагу падтры-

маныню ўсьвядомленасьці, каб не сыходзіць у скрайнасці. З аднаго боку, не пераўзбуджаць і не выгараць, падтрымліваючы дастатковы ўзровень добра га стрэсу і алертнасці, а зь іншага – не заміраць у сумневах і рэфлексіях.

*Узгадайце міт пра Гаргону. Кожны, хто паглядзеў на мэдузу Горгону, скамянеў. Так і ў кожнага чалавека ёсьць пытаныні 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 мэдузу Гаргону!*

Ключавымі пагрозамі на стадыі звычкі зъяўляецца замена дзеяньня разважаньнем, самаабвінавачванье (калі вы крытыкуеце, а не падтрымліваеце сябе), ігнараванье пагрозаў зрыву (захоўваеце дома цукеркі або алькаголь), неадэкатная ацэнка (ілюзіі поспеху), заўчастныя паслабленыні, патураныні сваім жаданьням.

**Гераічны вобраз сябе.** Калі вы адчувае сумневы і няўпэўненасьць, то яны могуць паралізаваць ваша дзеяньне. Паспрабуйце адхіліцца ад іх, спытайце сябе, як бы гэта зрабіла “лепшая версія вас”? Уявіце сябе 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 пераадоленія супраціўленія. Калі вам здаецца, што вы паўсядзённы са сваімі сумневамі, няўдалым досьведам, траўмамі ня зможаце зъмяніцца, то проста сыграйце ролю альтэр эга, у якога ўсё атрымліваецца. Тэрмін альтэр эга ўвёў яшчэ Цыцэрон, вы таксама можаце прыдумаць сябе “гераічную версію сябе”. Хто стане для вас такім вобразам? Гераічны вобраз дапаможа вам пакінуць непатрэбныя рысы за межамі сітуацый і максымізаваць неабходныя. Вы як бы ццам актор, які выходзіць на сцэну, пакідаючы ў зале сумневы і няўпэўненасьць. Сыграйце сваю ролю ідэальна, прыкідвойцеся тым, кім не зъяўляецца, пакуль ня станеце ім. Галоўнае – гэта дзеяньне!

**Практыкуйце актыўнае процідзеяньне** старым звычакам, а ня проста назірайце за імі. Нам цяжка рабіць дзіве розныя рэчы адначасова, таму перахапляйце ініцыятыву ў вашых сумневаў і трывог. Пераключайце ўвагу, падтрымлівайце стымулюючы ўнутраны дыялог (я спраўлюся, я зраблю, я на правіль-

ным шляху), які інструктуе дыялог (прамаўляйце пра сябе пасълядоўнасць дзеяньняў, каб супрацьстаяць трывожным думкам). Актыўная рэліксацыя ці адцягненне ад спакусы таксама добра дапамагаюць. Як толькі адчуле сумнёў, пачынайце адваротны адлік: «...5...4...3...2...1...старт» – і прыступайце да дзеяньня. Працуе цудоўна. Напрыклад, вы зьбіраецца на трэніроўку і адчуле супраціў, пачынаеце адваротны адлік, хапаеце сумку і высококаеце на лесьвічную пляцоўку. Усё!



**Памятайце:** самае складанае ў звычы — гэта пачатак, ініцыяцыя дзеяньня патрабуе больш дафаміну, чым яе падтрыманьне. Як толькі вы пачалі, далей будзе нашмат лягчэй і цікавей.

Часам могуць узынікаць шкадаваныні аб страчаным камфорце. Мозг падкідвае ідэі, маўляў, можна і не асабліва імкнуща, ты заслужыў гэта зъесці, тут паляжаць, сюды патупіць... Сачыце бессторонна за сабою: вы ўжо ведаеце кошт звычкі і гатовыя яе заплаціць, нягледзячы на нязручнасці.

Прынцып хваста яшчаркі нагадвае: часта, каб выжыць, нам трэба ахвяраваць нават часткай сябе і свайго звыклага ладу жыцьця ў абмен на магчымасць жыць даўжэй і шчаслівей. І гэта тая цана, якую мы гатовыя заплаціць. Каб захаваць жыцьцё, яшчарка адкідае хвост, дзікі зъвер, які трапіў у пастку, адгрызае сабе лапу, – няўжо мы ня можам адмовіцца ад малога, каб атрымаць нашмат больш?

### Пытаныні і заданыні

1. Штодня прытрымлівайцеся новай звычкі. Выкарыстоўвайце чэк-сльпісы, каб бачыць і адсочваць бесперапынную мэту асваенія звычкі.

2. Пазбягайце залішніх сумневаў, акцэнтуйце ўвагу менавіта на дзеяньнях.

3. Выкарыстоўвайце зваротны адлік, каб хутка стартаваць.

## 14. ЭТАП УТРЫМАНЬЯ ЗВЫЧКІ: СУПРАЦЬДЗЕЯНЬНЕ ЗРЫВАМ

Ня так складана паспрабаваць нешта рабіць, складаней потым утрымлівацца. Таму пасъля «мядовага месяца» пра пампоўкі звычкі мы павінны вучыцца яе захаваць.

Як заўважыў Арыстоталь: «Мы — тое, што робім пастаянна. Такім чынам, дасканаласьць — ня ўчынак, а звычка».

Як бы вы ні рыхтаваліся, як бы ні плянавалі, як бы ні былі матываваныя, зрывы і падзенныі для большасці прадстаўнікоў роду чалавечага непазыбекныя. Сапраўдныя зъмены — гэта цяжка, бо вам даводзіцца ня проста выпрацоўваць новыя звычкі, але й сыходзіць з-пад улады старых.

### Канструктыўна рэагуйце на зрыў

Зрыў — гэта яшчэ не падзеньне, гэта папярэджаныне. Гэта нібы адмысловая шапаткай разьметка ля краю дарогі. Канструктыўная рэакцыя на зрыў — як паслья націску трывожнай кнопкі — трэба распачаць праверку свайго пляна, знайсці памылкі, улічыць іх і вярнуцца да зыходнага стану. Ёсьць вялікая колькасць тыповых сітуацый, дзе магчымы зрыў. Гэта зъмена ладу жыцця (пераезд, зъмена працы і да т. п.), узмацненіе нагрузкі (працоўны дэлайн), зъмена кантэксту (развод), пагаршэнне здароўя (недасып, траўма, прастуда) і да т. п. Больш за 70% людзей пакідаюць шлях, сярэдні лік зрыву можа дасягаць 6–8, пакуль ня выпрацуецца доўгатэрміновая звычка.

Вы можаце загадзя сымулюваць магчымыя спакусы і зрывы, выпісаўшы ўсё, што можа зьбіць вас са шляху. Дождж і дрэннае надвор'е? Недасып? Прыступ трывогі? Як вы будзеце дзеяць у такім стане? Чым большую колькасць сітуацый вы змадэлюце, тым устойлівейшымі да зрыву будзеце.

Хуткае вяртанье. Сам па сабе зрыў не небяспечны, калі вы неадкладна вяртаеццеся да выкананыя правілаў. Небяспечней за ўсё, калі зрыў ператвараецца ў рэцыдыў — поўнае вяртаныне да ранейшага. Кожная няўдалая спроба зъменаў небяспечная тым, што падрывае веру ў самаэфектыўнасць. Таму вельмі важна, каб памылкі не ператвараліся ў падзеньне. Як гавораць у народзе: страшна ня ўпасці, страшна ня ўстаць паслья гэтага. Ці гатовыя вы да падзеньня? Многія людзі любяць казаць аб тым, што яны будуць рабіць у выпадку поспеху, але баяцца нават думаць, што яны будуць рабіць у выпадку правалу. Гэта нейкі страх «самазьдзейснага прароцтва», як быццам калі разглядаць нэгатыўныя сцэнары, то верагоднасць іх павялічваецца. Важна вып-

рацаваць спакойнае стаўленыне да памылак, бо яны падказваюць вам, дзе ёсьць хібнасці ў вашых плянах і ў ацэнцы.



Памылкі — гэта навучаныне: ігнараваць свае памылкі, а не вучыцца на іх, — гэта і ёсьць найвялікшая памылка.

Эфект “к чорту ўсё!”. Пры зрыве частай рэакцыяй бывае жага ўсё кінуць. Калі мы чакаем ад сябе ідэальных вынікаў, але не атрымліваем жаданага, то можам быць фрустрацыі, гатовыя пахаваць свае спробы зъмяніцца. Унутраны дыялёг правакуе зрыў: “Адзін раз ня страшна, ты заслужыў, сёньня сіята, не пазбаўляй сябе гэтага, жывём толькі раз”. Замест пэрфэкцыянізму і самакрытыкі праявіце да сябе спачуваныне, нагадайце, што памыляюцца ўсе, і зараз трэба апэратыўна вяртацца ў выбраную каляіну.



### Этап утрыманьня

Канструктыўная рэакцыя на зрывы

Хуткі зварт

Плян пры зрыве

Дрэйф звычкі

Асьвяжыць звычку

У момант спакусы дапамагае проста зрабіць паўзу, не рабіць ніякіх дзеяньняў, спыніцца. Дыхайце (можна па праграме ў тэлефоне), вазьміце падтрымку (патэлефануіце вашаму мэнтару ці сябру), адцягніцесь (зрабіце тое, што цалкам паглынае ўвагу: тэтрыс, планка, пазл, відэагульня, складаная кніга, хуткая хада), пакіньце процідзеяньне (замест разважаньняў аб гэтым эклеры прачытайце яшчэ раз вашу мэту і матывацю), успомніце досьвед паспяховага пераадолення такой жа проблемы ў мінулым. Паслья таго, як хваля спакусы спадзе, прааналізуйце: чаму вы так сябе паводзілі, што спрацавала? Чаму трывер 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 каварню, выбіраеце свой любімы эклер і гледзіце на яго, уважліва назіраючы за тым, што адбываеца ў вас усярэдзіне.

Хвала жаданьня, якая ахоплівае вас, здаецца такой моцнай, што ёй прасьцей падпарадкаўца, пакуль яна вас не разарвала. Выступае пот, слабеюць калені. Яшчэ сэкунда, і ўсё – дафамінавы сыгнал па механізмзе зваротнай сувязі блакуе сам сябе. Вы са зьдзіўленнем аглядаеца, нават бянтэжачыся таго, якія эмоцыі ў вас мог выклікаць гэты кавалак цеста з тлушчам. Такі сэрфінг спакусаў дапаможа вам зразумець, што імпульсы «ўсё кінуць» кароткатэрміновыя, і іх досыць лёгка вытрымаць. Не супраціўляйцеся эмоцыям, дазвольце ім прайсці праз вас і растаць. Пры гэтым, зразумела, вытрымліваючы вонкавы контроль.

Пан або прапаў. Вельмі часта ў стрэсе, у стоме, калі высільваеца прэфрантальная кара, наша мысленіе становіца чорнабелым: ці поўная перамога, ці канчатковы пройгрыш. Калі зьяўляюцца думкі аб сваёй няздолнасці зъяніцца, прытрымліваца новай звычкі або пазьбегнучь старой, то вера ў самаэфектыўнасць падае, і мы глядзім у будучыню пэсімістычна.

«Калі з прычыны abstavinaў парушаеца раўнавага духу, аднаві самавалданье як мага хутчэй і не заставайся ў прыгнечаным настроі занадта доўга, інакш табе ўжо нічым нельга будзе дапамагчы. Звычка аднаўляць гармонію ўдасканаліць цябе», – рымскі імпэратор, філёзаф Марк Аўрэлій.

У такі момент важна выкарыстоўваць наўык усъвядомленасці і не реагаваць на стрэсавыя думкі – яны сыдуць, як толькі наш фізычны стан зъменіцца. Нагадайце сабе, што памылкі – гэта частка працэсу навучаньня, і цяпер важна не перажываш, а вярнуцца ў норму. Вы проста пасылізнуліся – так бывае. Пахваліце сябе, калі паспяхова пераадолееце зрыў.

### Плян пры зрыве

Калі вы ў стане стрэсу, то прыдумаець нешта добрае цяжка. Трэба мець плян Б: як вы вернечеся да мэты ў выпадку зрыву? Пра што вы зараз можаце думаць (процідзеянь-

не звычкі) і ня думаць (сумнявацца ў сабе), якія дзеяньні вам вернуць упэўненасць, як вы можаце паклапаціца пра сябе, а што катэгарычна нельга рабіць, да каго вы можаце зьвярнуцца па падтрымку? Якое дзеяньне вы можаце зрабіць проста зараз, каб узяць ситуацыю пад контроль і падтрымаць рух да мэты? Ваш плян павінен уключачь мера-прыемствы на сённяшні і заўтрашні дзень, а таксама дакладна сформуляваную мэту і матывацыю вашай зьмены. Насіце яго з сабой у тэлефоне або раздрукаваным на паперы.

У выпадку высокай нагрузкі, калі вам бракуе энэргіі і сіл выконваць звычку ў поўным аб'ёме, варта мець “аблегчаны плян”, які дапаможа захаваць звычку і не запатрабуе ад вас залішніх валявых намаганьняў. І важна выканаць гэтае маленькае дзеяньне, каб не разарваць штодзённы ланцуг фармаваньня звычкі.

Трыгеры высокай рызыкі – гэта людзі, абстаноўка, слова, дзеяньні, эмоцыі, якія асачыюцца зь непажаданымі паводзінамі і выклікаюць моцнае жаданьне да яго вярнуцца. Напрыклад, калі вы выпівалі зь сябрамі, то сустрэча зь імі можа выклікаць такое жаданьне. Большасць ранніх зрывau выкліканая менавіта старымі трыверамі. Пры гэтым дзеяньне трывера неусъвядомленае, мозг ражыяналізуе і прыдумляе фармальна лягічныя нагоды, падставы і зачэпкі для вяртання да старой звычкі. Такімі чыннікамі можа стаць ўсё, што зыніжае контроль і ўсъвядомленасць: стрэс, моцныя станоўчыя і адмоўныя эмоцыі, сацыяльны ціск, канфлікт, фізычная і псыхалагічная цяга.

Назіраючы за сабой, выявіце асабістую трыверу высокай рызыкі. Запішыце, дзе і калі ў вас узынікае жаданьне сарвацца? Хто пры гэтым прысутнічае побач? Пра што вы думаеце, што адчуваеце і што рабіце?



Як правіла, 20 % трывераў адказваюць за 80 % зрывau: выявіўшы самия галоўныя, вы зможаце павысіць сваю эфектыўнасць. Галоўнае – не прапускаць трэніроўкі, не зядзіць, не прапускаць ранні ўздым два разы запар.

На самым раннім этапе фармаваньня звычкі важна пазьбягнаць трывераў. Але бясконца гэта рабіць ня варта, бо пазьбягненне можа прывесці да інкубациі і ўзмац-

ненъня іх дзеяньня. Па меры павышэнья сілаў і веры ў сябе трэба пераходзіць да экспазіцыйнай тэрапіі: падвяргаць сябе кароткатаermіноваму ўзъдзеяньню трывераў, паспяхова пераадольваючы іх узъдзеяньне. Важнай умовай захаваньня звычкі будзе ўмацаваньне асабістых межаў: навучыцца адмаўляць, ветліва казаць “не” безь збянтэжанасці, страху крываў або боязі падацца грубінам.

### Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы зрываецеся, калі асвойваеце звычкі? Як хутка вяртаецеся да іх?
2. Якія трыверы мацней за ўсё правакуюць вас? Складзіце падрабязны съпіс.
3. Складзіце плян дзеяньняў у выпадку зрыву.

### 15. Кантроль над асяродзьдзем

Асяродзьдзе ўплывае на нашы паводзіны мноствам усъведамляльных і неўсьвядомленых спосабаў. Прыклады такога ўплыву мы ўжо разглядалі ў папярэдніх разьдзелах. Напрыклад, малюнак вачэй прымушае нас паводзіцца больш адказна і прасацыяльна, а тэлефон, які ляжыць побач, зьніжае нашы кагнітыўныя здольнасці.

Мы ствараем асяродзьдзе, а асяродзьдзе стварае нас, упłyваючы 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 спартам, класыція своечасова спаць ці добра харчавацца. Мы можам зьнізіць рызыку зрыву, калі прыбяром рэчы, якія нагадваюць аб праблеме, і будзем пазбягаць людзей, якія яе правакуюць.

Мы можам кіраваць сваёй фізыялоёй з дапамогай навакольных прадметаў. Напрыклад, выкарыстоўваць меншыя па памеры лыжкі і талеркі, кубкі з тоўстым дном, цяжкі посуд — гэта аўтаматычна зьнізіць колькасць зяданай ежы. Калі мы будзем есьці строга на кухні, засыцілаючы стол абрусам, то неўзабаве жаданыне перакусіць у кабінечце аслабне і зьнікне.



Каб не змагацца са спакусай пасэрфіць у інтэрнэце падчас працы, вы можаце выкарыстоўваць розныя прыборы для рознага тыпу працы: напрыклад, сэрфіць толькі на смартфоне, а ноутбук 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 паняцце “кантэкст” адносіцца да ўсяго, што нас атачае: рэчы, людзі, час, месца. Часта кантэкст, насычаны старымі сыгналамі, зьяўляецца перашкодай на шляху да зъменаў. Напрыклад, вы некалькі разоў перакусілі печывам на працоўным стале — і ўсё, зараз мозг будзе вам пэрыядычна, асабліва ў стрэсе, падкідваць жаданье зъесьці печыва, калі вы працуеце. Ці вы прывыклі хадзіць у адну спартыўную залу да кінкетнага трэнера, а ён сышоў — і ўсё, вы перасталі трэніравацца.

Добрым прыкладам кантэксту можа быць сэрвіроўка стала: заслалі абрус — і паелі, потым прыбрали. Няма абруса — і няма чаго глядзець на ежу.

Таму варыянтам для зъмены звычак можа быць пераезд у іншае месца, дзе кантэкст настолькі новы, што старых трывераў там папросту няма фізычна. У новым месцы лягчэй схуднеч, лягчэй завязаць зь любой залежнасцю. Нашы звычкі, у ісьце сваёй, шаблоны, у аснове якіх ляжыць сыгнал і адказ на яго: зънікне сыгнал — зънікне і адказ. Зъмена кантэксту можа дапамагчы прыслабіць дзеяньне як нэгатыўнага, так і пазітыўнага асяродзьдзя, таму пераезд ня толькі дасыць магчымасць пазбавіцца шкодных звычак, але й здольны прывесці да зънікнення добрых звычак. Правярайце сябе, каб ня страціць важнае!

Ня псуіце сваю рутыну. Адступленыні ад правілаў можна дазволіць сабе толькі ў іншым кантэксьце. Хай сяброўскія вячоркі “зь віном” будуць у кавярні ў далёкай частцы горада, а не на вашай кухні. Пакіньце дом і працоўнае месца прасторай чыстае рутыны.

Неяк пасля пераезду мы парушылі гэтае правіла, і жонка потым съмяялася: «Усё, сапсавалі новую кватэру — цяпер толькі прадаваць».

### Пытаныні і заданыні

1. Ці падзяляеце вы працу і адпачынак?

2. Які кантэкст дапамагае вам прытрымлівацца сваіх звычак?

3. Як зъмяніць асяродзьдзе, каб яно падтрымлівала вас?

## 16. Доўгатэрміновае падтрыманье зъменаў

Чым даўжэй мы практикуем 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 здолны выклікаць псыхалягічны рэгрэс, а зъмена абставінаў прывесыці да страты звычкі.

*Мы можам стравіць звычку, калі зънік трывер, абясцэнілася ўзнагарода, зъмяніўся кантэкст.*

Мы можам лічыць звычку замацаванай, калі яна аўтаматызаваная. Гэта значыць — адсутнічае момант прыняцця рашэнняў аб пачатку дзеяння, аб самім дзеянні, аб уznагародзе. Мы проста дзейнічаем, і розум пры гэтым вольны. Звычка становіцца наўкам, нэўронным ланцужком, мы робім яе лёгка і без прымусу, яна добра ў нас атрымліваецца, мы хочам яе рабіць, атрымліваем ад яе задавальненіне і карысьць адначасова.



Аптымальна, калі мы прадчуваєм магчымасыць заніцца гэтай справай, калі сама магчымасыць практикаваць звычку зъяўляеца ўзнагародай, калі звычка прыносіць больш задавальненіня, энергіі, часу, чым патрабуе для выкананья.

У доўгатэрміновай перспектыве звычка становіцца часткай нашага ладу жыцця, мы ідэнтыфікуюмся з ёю, не ўяўляючы свайго жыцця без яе. Мы дзівімся: «Не магу ўяўіць, як я раней жыў бяз гэтага». Тут ужо вонкавая матывацыя перайшла ва ўнутраную.

**Эфект фінішнай рысы.** Адна з ключавых пагроз доўгатэрміновым звычкам — гэта «парадокс пераможцы». Калі вы дасягнулі мэты, мозг лічыць справу завершанай і зъніжае матывацію. Вам здаецца, што можна расслабіцца, бо вы перамаглі. Таму важна сформуляваць свою мэту так, каб яна не сабатавала вас.

*На жаль, часовы посьпех не гарантую доўгатэрміновага. Так, 70 % маці, якія кінулі курыць падчас цяжарнасці, пачынаюць пасля завяр-*

шэння груднога гадаваныня. Схуднелья да лета, увесень і ўзімку набіраюць яшчэ больш лішніх кіляграмаў. Так дасягненне мэты зъяўляецца пачаткам зрыву!

**Дрэйф звычкі.** Дрэйф звычкі — гэта паступовае, павольнае яе згасанье, якое мы можам нават не заўважаць. Мы пачынаем рабіць больш “выключэнняў”, нашы паказынікі пагаршаюцца, узнагароды прыядаюцца. Агульнае зънісленіне прыводзіць да таго, што мозг пачынае “эканоміць”, і найболей перспектывы звычкі зъяўляюць першымі. Калі навакольнае асяродзьдзе застаецца таскічным, супраціўляеца зъменам, патрабуе кампрамісаў з тым, што мы лічым правильным, то мы неўпрыкмет для сябе можам падпрадкавацца сацыяльнаму ціску.

Самападман — гэта мэханізм, калі мы апускаем планку і свае ўнутраныя стандарты, апраўдваючы гэта рознымі способамі. Многія людзі пачынаюць прыдумляць адгаворкі і розныя “асаблівія абставіны”. Яны адчуваюць «ілюзію бязгрэшнасці», пагарду да маніторынгу, інструкцыі, кантролю, а замест гэтага ў іх зъяўляеца 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 “прынамі я лепшы, чым...”.*

Пастаянны аб'ектыўны маніторынг свайго прагрэсу абавязковы. Без вымірэння ня можа быць руху наперад. Наш мозг готовы прыдумаць сотні апраўданняў і фальшывых прычынна-выніковых сувязяў, каб апраўдаць што заўгодна.



Важна адсочваць вынікі, не дапускаючы іх паніжэння. Так, вы ня зможаце рабіць ідэальна, але можна ў будучыні стаць лепшымі, чым былі, перасягнуць сябе!

Існуюць розныя шчылінкі розуму, якія важна ведаць і не трапляцца: “Ем, таму што няшчасны, а няшчасны, таму што тоўсты”, можна “заслужыць патураныне”, “сёньня адпачываю, усё буду рабіць заўтра”, “празмернасці сёньня забясьпечаць лепшы самакантроль заўтра” — маўляў, можна зь лішкам наесьціся, найграцаць так, што потым і не захочацца. Розум можа падманваць нас кагнітыўным скажэннем 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 працаўаць, і трэніравацца, — трэніроўкі толькі палепшаць вашу прадуктыўнасць. І малаверагодна, што сумеснае абжорства — гэта найлепшы спосаб умацавання сацыяльных сувязяў.

Часам людзі перакладаюць адказнасць на вонкавы контроль, абвінавачваючы паездкі, траўмы, надвор'е, дзяцей, сьвяты, самаадчуванье, чыноўнікаў, бацькоў. Неўсьвядомлены людзі могуць прадпрымаць “арганізаваныя няўдачы” — загадзя неадэхватныя дзеянні, якія вядуць да зрыву. Напрыклад, рэзка перайсьці з булак на сырую зеляніну, гародніну і бабовыя, а потым пакутаваць мэтэарызмам і ў выніку абвясціць, што “здравае харчаванье — сапраўды не для мяне”. Або сарваць съпіну на трэніроўках з дрэннай тэхнікай і суцяшаць сябе, што і сілавы спорт зусім не маё .

Або вось бясконцыя адкладаньні: напрыклад, “не пачну працаўаць над кнігай, пакуль ня вырастуць дзеці”, “ня буду есьці правільна, пакуль не куплю ту ю кнігу з рэцэптамі”. Яшчэ сустракаецца псеўдатурбота пра іншых: «я не раблю нешта і не хачу мяняцца, каб сацыяльна ўпісацца і “не траўмаваць” навакольных сваёй дасканаласцю». Часам людзі трапляюць у пастку фальшывай самаактуалізацыі: “жывём адзін раз, таму ня трэба адмаўляцца ад цукру, алькаголю, порна, я такі, які ёсьць”, — як апраўданье сваіх шкодных звычак.

### Асьвяжыць звычку

Гавораць, навікам шанцуе: навізна сапраўды робіць усё больш прыцягальнім, але чым больш праходзіць часу, тым больш нуднымі могуць становіцца звычкі. Таму важна іх асьвяжаць, перазапускаць у новым фармаце. Так мы можам узламаць рутыну, знайсьці новае натхненіне, падтрымліваць адчуванье росту і трансфармацыі. Звычку можна асьвяжыць, калі посьпехі затрималіся на плато ці пасьля значных зьменаў у жыцьці: шлюб, зьмена месца жыхарства, працы і да т. п. Асьвяжыць звычку дапамогуць ударныя заняткі, удзел у маратонах, спэцыяльныя трэніроўкі асобных аспектаў навыку, практика ў новых умовах і ў новым сацыяльным асяроддзі.

Пэрыядычна плянуйце такія перазапускі з чыстага аркуша, вяртаючыся да сваіх першых запісаў плюсаў і мінусаў, матывацыі, абавязательстваў. Вылучыце сабе дзень на тыдзень, калі вы ўзорна будзеце прытрымлівацца сваіх звычак, робячы «ідэальны дзень».

Партызанскі ЗЛЖ, або Як займацца здароўем, не прыцягваючы ўвагі. Многія людзі скрдзяцца, што калі яны пачынаюць больш інтэнсіўна займацца сваім здароўем, то ў іх узынікаюць непараразуменіні і канфлікты з наўакольнымі людзьмі. Маўляў, я хачу як лепш, а гэтыя няўдзячныя яшчэ раздражняюцца! Так, вашыя зьмены могуць нашкодзіць сацыяльнай адаптацыі і справакаваць адходжанье ад звычак. Давайце разъяромся, чаму ўзынікаюць такія сітуацыі.

Уварванье ў асабістыя межы. Няпрошаная парада — гэта ўварванье 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 абурэнніне. Ня ўмешвайцесь, калі вас не пытаюцца ці вашыя парады не звязаныя з тэмай размовы.

**Самасцьвярджэнне.** Вы спрабуеце падняць сваю самаацэнку за кошт іншых людзей. Вы ясьце, бегаеце “правільна”, таму вы добры і правільны. Той, хто ня робіць гэтага, — “няправільны”. Асуджаючы іншых людзей, крытыкуючы або пазъбягаючы іх, вы павышаеце сваю самаацэнку. Напрыклад, у артэрэкіса самаацэнка цесна завязаная на tym, што ў ягонай талерцы. Ацэнваць людзей па іх талерцы — бязглазда; няправільна падымаць 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 слушнасці сваіх поглядаў і ў памылковасці ваших.

**Зынікэнне матывацыі.** Калі вы ўвесь час дзеліцесь сваімі плянамі, гэта парадаксальна можа зьмянішыць матывацыю. Вы «спажываеце будучыню», мозг успрымае задачу ўжо як выкананую. Акрамя таго, гэта можа выклікаць скепсіс і крытыку ваших плянаў з боку таксічных людзей. Дзяліцесь плянамі толькі з тымі, хто безумоўна вас падтрым-

лівае, 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, пазъбягайце прамых сутыкненняў і ўмейце адыходзіць ад спрэчак. Напрыклад, ня варта за агульнym сталом публічна заяўляць, што вы не ясьце салодкае, калі імяніннік рэжа торт. Пакладзяцце кавалачак за талерку або паспрабуйце загарнуць. Калі вакол вас усё з келіхамі шампанскага, ня варта чытаць публічныя лекцыі пра шкоду алькаголю. Наліце вады ў келіх і будзьце на адной хвалі. Вядома, расказвайце пра свае здаровыя звычкі тым, каму гэта сапраўды цікава, і адсякайце троляў. А ў іх узынікаюць пытаныні да вашай талеркі, то ня трэба чытаць лекцыю пра глікемічную нагрузкку, прадумайце шляхі адыходу (ня п'ю, бо на антыбіётыхах, алергія на цукар, доктар забараніў і да т. п.). Не кажыце пра тое, што робіце, калі вас пра гэта не пытаюцца і ня просяць парады.

### **Пытаныні і заданыні**

1. Ці падае якасьць выкананьня і строгасть ваших старых звычак зь цягам часу?
2. Як зрабіць старую звычку цікавейшай? Складзіце сьпіс ідэй. Якую вобласць вашага жыцця вы хочаце абнуліць і пачаць нанова?
3. Як навакольныя замінаюць вашым здоровым звычкам?

