

Андрусь Белавешкін

Воля да жыцьця

дапаможнік па
ўсьвядомленным здароўі

Кіпр, Пафас, 2024

(с) Беларусь, Менск, 2019

Зъмест

Уступ	7
Разьдзел 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	18
5. Антычнай канцэпцыя асабістага здароўя, альбо «Як сесыці на дыету»	20
6. Здароўе ці хвароба, норма ці здароўе?	22
7. Рэсурс здароўя	24
8. Залішняе здароўе	30
9. Культура здароўя	32
Разьдзел 2. Хваробы ладу жыцьця	38
1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзення	38
2. Эвалюцыя і здароўе	42
3. Як хваробы багатых сталі хваробамі бедных	45
4. Ежа багатых і бедных	49
5. Шматгаловая гідра: мэтабалічны сындром	51
6. Аўтамунныя і алергічныя захворванні	55
7. Хранічнае запаленне	58
8. Атлусьценьне	61
9. Дэпрэсія	65
10. Блізарукасць	67
11. Акнэ і аксэлерация	68
12. Лад жыцьця, лібіда і фэртыльнасць	70
13. Даўгалеццце і старэнне	71
14. Ваш біялагічны ўзрост	75
Разьдзел 3. Прынцыпы здароўя	79
1. Прынцып вымірэння здароўя	79
2. Прынцып «што і як выміраць»	83
3. Прынцып «прасьцей, не ўскладняйце»	91
4. Прынцып «залатой сярэдзіны»	94
5. Прынцып 80/20	97
6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу	99
7. Прынцып «бочкі Лібіха»	102
8. Прынцып «не нашкодзь»	104
9. Прынцып штангі	107
10. Прынцып систэмы	109
11. Прынцып «выкарыстоўрай або страціш»	111
12. Прынцып узаемаўплыву	112
13. Прынцып «разарваць заганнае кола»	114

Раздзел 4. Харчаваньне	118
1. Харчаваньне як аснова здароўя	118
2. Уплыў на здароўе	121
3. Рэжым харчаваньня: калі есьці?	123
4. Арганізацыя трапезы. Як есьці?	129
5. Прадукты: агульныя крытэрыі выбару. Што есьці?	133
6. Вугляводы	136
7. Бялкі	139
8. Тлушчы	140
9. Водна-солевы баланс	142
10. Кіраваньне колькасцю. Колькі есьці?	143
11. Падтрымка асяродзьдзя	146
12. Структура цела	152
Раздзел 5. Рухальная актыўнасць	161
1. «Маларухомы» мозг	161
2. Здароўе і рух	162
3. Меней сядзець	166
4. Болей нетрэніроўнай актыўнасці	169
5. Аэробная актыўнасць	171
6. Анаэробная актыўнасць	173
7. Высокінтэнсіўныя інтэрвалныя практыкаванні	175
8. Спонтанная рухальная актыўнасць	176
9. Рэжым фізычнае актыўнасці	177
10. Бяз скрайнасцяў	179
11. Цягліцы	180
12. Цяглічная маса, сіла і функцыя	181
13. Кардыярэссыпіратарныя тэсты	183
Раздзел 6. Сон, біярытмы і сінхранізацыя	186
1. Сон як права і патрэба	186
2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну	188
3. Цыркадныя рытмы і дэсынхrozы	190
4. Чым небяспечны дэфіцит сну?	193
5. Вечаровае і начное съятло	195
6. Ранішніе і дзённае съятло	197
7. Тэмпература паветра	198
8. Рэгулярнасць засынаньня і абужэньня	200
9. Сыпіце ў цішыні	202
10. Харчаваньне і сон	203
11. Зменшыце вячэрні стрэс	205
12. Актыўнасць, задавальненіе, дзённы сон і вільготнасць паветра	206
13. Бессань, недых і дэпрывация сну	209
14. Правільнае абужэньне і раніца	211
Раздзел 7. Стрэсаўстойлівасць	215
1. Што такое стрэс?	215
2. Уплыў стрэсу на здароўе	219
3. Стрэс і энэргія	223

4. Антыстрэсавы рэжым	226
5. Добры стрэс	231
6. Псыхалягічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці	234
7. Жыцьцёўстойлівасць	236
8. Аптымізм, гумар і гнуткасць	239
9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасці. Вагус і аксытацын	243
Раздзел 8. Ўсьвядомленасць	250
1. Спыніце свой разум	250
2. Што такое ўсьвядомленасць і як яе ўмацаваць?	252
3. Чым карысная ўсьвядомленасць для разуму і цела	255
4. Хто крадзе нашу ўвагу і як стаць звышдрапежнікам	258
5. Паўсядзённая ўсьвядомленасць, або Як прачнуцца?	259
6. Эмоцыі і ўсьвядомленасць	263
7. Розум пачаткоўца	265
8. Фармальная практика. Дыхальная мэдытацыя	267
9. Думкі і ўсьвядомленасць	269
10. Прыняцьце	271
11. Чаканыні	272
12. Адпусканьне і фальшивая самаідэнтыфікацыя	275
13. Эга	278
14. Даўрыня і спачуваньне	280
15. Удзячнасць	282
16. Смерць і ўсьвядомленасць	282
Раздзел 9. Сацыяльны статус	286
1. Воля да сілы	286
2. Сацыяльны статус і герархія	288
3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гояцца раны?	290
4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу	292
5. Праца і даход	295
6. Адукацыя	298
7. Прыйгажосць і прывабнасць	299
8. Невэрбальнае: пастава і позірк	301
9. Павышэнье статусу	304
10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце?	310
Раздзел 10. Сацыяльнае атачэнье	317
1. Сацыяльны мозг	317
2. Эпідэмія самоты	320
3. Сацыяльнае атачэнье і здароўе	323
4. Сацыяльныя сувязі	324
5. Сацыяльнае заражэнье	328
6. Развівайце сацыяльныя навыкі	330
7. Асабістая мяжы	334
8. Небяспекі сацыяльнага асяродзьдзя	337
9. Памяняйце асяродзьдзе	341
Раздзел 11. Шкоднае асяродзьдзе	344
1. Нашае асяродзьдзе і здароўе	344

2. Бруднае паветра і здароёе	345
3. Барацьба з брудным паветрам	347
4. Вуглякіслы газ у памяшканьні	349
5. Шум	351
6. Як змагацца з шумам	353
7. Хворы дом — хворыя жыхары	355
8. Пыл, кляшчы і цвіль	357
9. Электрамагнітныя палі ды электрастатычная электрычнасьць	360
10. Вільготнасць паветра	361
11. Пазъбягайце контакту з таксінамі	363
12. Дрэннае асьятленье	365
Разъдзел 12. Карыснае асяродзьдзе	368
1. Жыцьцё ўнутры дома	368
2. Як сонца ўпłyвае на здароёе?	369
3. Правільна выкарыстоўвайце сонца	372
4. Тэмпературнае забруджванье	375
5. Халадовы і цеплавы пратакол	377
6. Карысныя бактэрый	380
7. Як палепішыць мікрафлёру	382
8. Больш добрых бактэрыяў вакол	386
9. Візуальнае асяродзьдзе	388
10. Узбагачанае асяродзьдзе	390
Разъдзел 13. Лічбавае асяродзьдзе	394
1. Жыцьцё анляйн	394
2. Уплыў на здароёе	396
3. Страта ўвагі. Тонуты мозг	402
4. Скажэньне рэальнасці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы	404
5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя	407
6. Тэхніка бяспекі	409
Разъдзел 14. Здаровыя звычкі	415
1. Звычкі як шкілет здароўя	415
2. Карысьць — гэта задавальненне ў будучыні	418
3. Тэорыя будучыні	420
4. Будучы Я	422
5. Упарадкованье мінулага	425
6. Этап разважаньня і падрыхтоўкі: дайце ідэі высыпець	427
7. Этап разважаньня і падрыхтоўкі: зьбярыце рэсурсы для зьмены	430
8. Спакушэнье мозгу	433
9. Этап плянаванья	436
10. Прынцып маленькіх мэтаў	437
11. Парадокс забаронаў	439
12. Цыкл дзеянья. Трыгер, рутына, узнагарода	441
13. Этап дзеянья: актыўная праца над звычкай	444
14. Этап утрыманьня звычкі: супрацьдзеяньне зрывам	446
15. Кантроль над асяродзьдзем	449
16. Доўгатэрміновае падтрыманье зьменаў	450

Уступ

У 2014 годзе, працуочы выкладчыкам у мэдышынскім 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 вырасцілі ў маю Школу здароўя, якую праішлі ўжо тысячи людзей: мы разабралі сотні практикаў, тысячи прыватных выпадкаў. Назапашаныя за гэтыя гады досьвед і веды я й падаю ў сваёй кнізе. Гэты дапаможнік — плён працы нашай здаровай супольнасці, які месціць як навуковыя веды, так і практичныя падыходы да выкарыстання ў паўсядзённым жыцці.

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

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

Кожны з нас на ўзроўні інстынктаў імкнецца выжыць. Наша цела хоча быць здаровым, нашы цягліцы хочуць быць моцнымі, наш разум прагне быць вострым — і гэта цалкам натуральная памкненіні. Страты ж

волі да жыцця, сэнсу і мэты аслабляе нас. Я хачу, каб гэтая кніга абудзіла ў вас прагу, волю да жыцця, да здароўя на самым глыбінным узроўні. Няхай інстынкт жыцця дапаможа вам ня толькі займець аптымальнае здароўе, але й рэалізаваць свой патэнцыял 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 даведаецца, як здароўе робіцца падмуркам даўгальца, прывабнасці й шчасця. Мы разбяром сем ключавых рэсурсаў здароўя, асяродзьдзе, спосабы вымярэння і ацэнкі здароўя, практичныя падыходы прымяненія рэкамэндацый у сваім жыцці на систэмнай аснове. Бо наша здароўе — гэта як хата, дзе нельга абраць, што важнейшае — падлога, сьцены, вокны або дах. Важнае ўсё.

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

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

Вядома, усе людзі розныя, але тым ня менш існуюць універсальныя правілы здароўя, эфектыўныя і бясьпечныя. Я абраў іх для кнігі, грунтуючыся на навуковых звестках і практицы выкарыстаньня. У кнізе няма спасылак на самі дасылданыя (усе яны ёсьць у майм блогу beloveshkin.com), але я буду рады, калі кожную маю параду вы пра-верыце самі — і пераканаецца ў яе дзейснасці. Вашае здароўе — гэта найвышэйшы прыярытэт: дасылдуйце, сумнівайтесь, тэстуйце і знаходзьце найлепшае для сябе.

У гэтай кнізе вы ня знайдзеце самага галоўнага сакрету здароўя. Бо што можа быць самым галоўным у летаку? У ім сотні крытычна важных дэталяў, безъ якіх ён ня можа ляцець, а наш арганізм нашмат складнейшы 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 атрымаеца зрабіць зь першага разу — гэта нармальна. Вучыцеся на сваіх памылках, рабіце высновы, вывучайце сябе. Для гэтага, апроч іншага, важна не губляць пачуцьцё гумару і ўмець пасъмяніцца зь сябе. Калі вы фармуеце сваё бачаньне будучыні, бераце пад кантроль сучаснасць, то ясна бачыце вашыя сапраўдныя магчымасці. Спадзяюся, гэтая кніга пасе ў вашым разуме насеніне будучых посыпехаў і здароўя. Вядома, сама па сабе яна ня зъменіць вашае жыцьцё імгненна, але я думаю, што яна можа памяняць кірунак вашага руху.

Прыемнага і плённага чытва!

Падзякі

Асаблівая падзяка жонцы Кацярыне за стварэнне ўмоваў для напісання кнігі. Дзя-

кую 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 ды ілюстратарцы Кацярыне Вельчавай. За каштоўныя парады і заувагі на конткт кнігі ўдзячны Аляксею Маскалёву, Надзеі Крыжаноўскай, Дзымітрую Курылу, Мікалаю Белавешкіну, Алене Рыдэль. Таксама дзякую ўсім настаўнікам, пацыентам, кліентам, чытачам блога, вучням і выпускнікам маёй Школы здароўя за пытаныні, натхненіе, якія і прывялі да стварэння гэтай кнігі.

РАЗДЗЕЛ 1

Гісторыя здароўя

1. Здароўе не галоўнае?!

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

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

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

Рэч у тым, што здароўе — гэта інструмент і спосаб існаваньня і дасягненія нечага, другасная каштоўнасць, а не самамета. 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, маральныя прынцыпы, самавяяўленыне, — 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 высільваеца няк адмыслова — і ў выніку становіцца здаровым. Спроба стаць здаровым хутка і любым коштам прыводзіць да апантанасці жорсткім дыетамі, маратонамі, да небяспечных эксперыменту над сабой, глытання сумненых пігулак — усё дзеля атрымання 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 зьяўляецца індыкатарам здароўя ды энэргіі, іх вонкавым адлюстраваннем. Але спроба «хутка стаць прыгожым» прыводзіць да небяспечных відаў дыетаў, знявежальных касмэталчгічных і плястычных аперацыяў, да страты адэкватнай самацэнкі. Тоё ж самае можна сказаць і пра сацыяльны ўплыў: у ідэале зъяўляеца як пабочны эфект вашай кампэтэнтнасці і ўменьня разумеца зь людзьмі.

Здароўе ўзынікае спонтанна, пры дасягненіні і асэнсаваньні свайго месца ў жыцьці, пастаноўцы высокіх мэтаў, зъяўленыні цікавасці да сябе і навакольных, дзяякоўчы жаданню дамагацца большага без залішнай напругі й высілкаў. Не змагайтесь з вальным целам і розумам, яны й так хочуць быць здаровымя.

Калі нашыя мэты патрабуюць ад нас здароўя, калі мы пашыраем свае рэсурсы і ўплыў, нашыя цела і мозг атрымліваюць магутны імпульс да прапампоўкі, да таго, каб стаць больш моцнымі, актыўнымі, кемлівы-

мі, цягавітымі. Таму слушнае пытаньне, якое мне хацелася б пачуць ад вас: «Навошта мне быць здаровым?»

На кожным сваім навучальным курсе я пытаю: «Навошта людзі прыйшлі вучыцца здароўю?»

Часцей за ўсё я чую наступныя адказы:



Пазъбегнуць дыскамфорту, пакутаў і болю

Людзі звязаныя да курсу ўмацаваньня здароўя, каб вырашиць праблемы, якія ўжо існуюць. Хваробы спустошваюць нашыя рэсурсы, робяць нас больш адчувальнымі і слабымі. Умацаваньне ж здароўя ня толькі дапагае нам прапампаваць арганізм, але і павышае ступень кантролю над сваім целам, што прыводзіць да памяншэння болевае адчувальнасці, паляпшэння стану нават пры існых хваробах.

Здаровы лад жыцьця вельмі эфектыўны для прадухілення захворваньняў, нават анкалёгіі. Высьветлена, што імавернасць за-

хврваньня на рак у здаровага чалавека на 40% ніжэйшая, чым у чалавека са слабым здароўем. Нават калі адэпт ЗЛЖ хварэе, то рызыка съмяротнага зыходу скарачаецца на 14–60 %.

Павысіць узровень энэргіі, разумовую і фізычную працаздольнасць

Сённяня многія прыходзяць да мяне па здароўе, але называюць яго інакш — энэргіяй. Такі запыт узьнікае, калі чалавек пачуваеца добра, але сутыкаеца з падвышанай нагрузкай. Часта людзі адмаўляюцца ад перспектывнай працы ці пашырэння бізнесу з прычыны 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 развіваеца. Здароўе становіцца суперсілай, бо чым большы ваш адаптыўны рэсурс, тым больш вы можаце зрабіць і тым «вышэй скончнушь». Тоэ, што ў слабога чалавека зь нізкім узроўнем энэргіі выкліча стому, чалавека з высокім узроўнем энэргіі ня спыніць. Чым вы энэргічнейшы, тым лягчэй атрымліваеце тое, чаго хочаце. Многія ўжо зразумелі, што галоўная каштоўнасць — гэта ня час, а менавіта энэргія: любое адхілен'не ад оптымуму вядзе да зыніжэння рэурсаў здароўя і энэргічнасці. Калі наш арганізм толькі мяркуе магчымы дэфіціт сілаў, пагрозу свайму стану, ён на аўтапілёце пераходзіць у «рэжым эканоміі».

Менавіта багацьце рэурсаў здароўя дазваляе нам шчодра выкарыстоўваць свае сілы і накіроўваць іх у поўным аб'ёме на важныя задачы. Энэргія пачынаеца з фізычнага ўзроўню, дзе яе забяспечваюць харчаваньне, рух, сон. З фізычнага ўзроўню яна пераходзіць на псыхалягічны, дзе реалізуец-

ца ў стрэсаўстойлівасці і ўменьні канцэнтраваць увагу. Далей, на асабістым і сацыяльным узроўнях, яна раскрываеца ўжо ў выглядзе мэтаў, каштоўнасцяў, сэнсаў, якія і кіруюць нашымі дзеяннямі.

Жаданье стаць моўным чалавекам, нарощваць асабістыя рэсурсы, разъвіваць здольнасці, воля да жыцця і да ўлады над сабой, інстынкт выжыванья й самазахаванья — гэта натурадальныя і здаровыя заахвочвальныя імпульсы, якія мае кожны чалавек.

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

Стаць больш прыгожым і прывабным

Аздараўленне? Па-першае, гэта прыгожа. Гэта запраграмавана эвалюцыяна: прывабнасць успрымаеца як здароўе. Пры гэтым размова ідзе ня толькі пра фізычную прывабнасць, але і пра псыхалягічную ўстойлівасць. Прапорцы асобы, сымэтрыя, хада, суадносіны талія-сцёгны, пах і іншыя «прыкметы прыгажосці», вядома, маюць вялікае значэнне. Але здаровы чалавек таксама разъяволены, 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 паказнік здароўя.

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

Жыць даўжэй

Страх съмерці і нямогласці палохае людзей. Часта здароўе ўспрымаеца як магчымасць пражыць даўжэй, пазбегнуць або мінімізаць бездапаможнасць і крохкасць старэчых гадоў, падоўжыць ня праста гады, а менавіта актыўны час свайго жыцця. Бо цяпер, на тле павелічэння працягласьці жыцця, расьце 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 схільнасць. Але простиля правілы падтрымання здароўя могуць у сярэднім падоўжыць жыццё мужчынаў на 7–8 гадоў, а жанчынаў — на 10 гадоў, а таксама прыкметна зьменышыць рызыку многіх захворваньняў.

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

Стаць больш шчаслівым

Пытанье шчасльца — гэта таксама шмат у чым пытанье 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 праста ня сталі шчаслівейшымі, але й наадварот — бо дэпрэсія становіцца ўсё больш распаўсюджанай.

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

Вялікае значэнне мае і генэтыка: узровень самаадчування на 35–40 % вызначаецца генамі. Напрыклад, носьбіты «доўгіх» варыяцый сератанінавага гену 5-HTTLPR

шчасльвейшыя за ўладальнікаў «кароткіх» варыяцый. А мо справа ў ніzkім узроўні літэту ў пітной вадзе ці дэфіцыце фолевай кіслі? Як бачыце, пытаньне шчасьця шмат у чым злучанае з нашай біялёгіяй.

Калі вы часта і падоўгу пачуваецся няшчасным — гэта можа быць сымптомам захворвання. А для шчасьця патрэбнае як фізычнае, так і псыхічнае здароўе.

Шчасьце — гэта досьвед і паўната жыцьця. Ня праста валоданьне грашыма, але й магчымасць больш патраціц асабіста на сябе: на здароўе, на трэнера, на псыхатэрапэўта. Шчасьце — гэта працэс, практика, а ня вынік. І яму, як і любому іншаму навыку, можна навучыцца. Імкненне да шчасьця — гэта неад'емнае права кожнага чалавека.

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

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

Буда парапоўваў пачуцьцёвыя задавальненіні з косткай бязь мяса, кінутай сабаку. Калі ён пачынае грызіці сухую костку, то яе вострыя краі раняць дзясны сабакі, цячэ кроў. Сабаку здаецца, што гэта сакавітая і смачная костка, і стараннасць ягоная адно павялічваецца. Спрабуючы бегчы за задавальненінем, мы толькі гублем шчасьце.

Шчасьце — гэта сэнс, мэта, уцягнутасць. Ужо некалькі дзесяцігодзьдзяў філёзафы гавораць пра «эпідэмію бессэнсоўнасці», якая спараджае экзістэнцыйны вакуум. Прычыны крызісу — прыгнёт і аслабленіне біялагічных інстынктаў, разбурэніне традыцыйных роляў і малая колькасць людзей, здольных самастойна ствараць сэнсы ў сваім жыцьці. Таму многія запаўняюць унутраную пустэчу нездаровымі паводзінамі.

Шчасьце — гэта і радасць ад раскрыцця свайго патэнцыялу, і стасункі зь іншымі людзьмі. У больш шчасльвых людзей блей блізкіх і якасных сувязяў. Нашыя сацыяльныя сувязі — гэта своеасаблівы буфер ад удараў жыцьця. Ніzkі ўзровень съядомасці і «блуканьне розуму» зъмяншае ўзровень шчасьця, а вось практика ўсьядомленасці 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 хварэюць. Таму я спадзяюся, што кніга зробіць вас ня толькі больш здаровымі, але і больш шчасльвымі.

Пытаныні і заданыні

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

2. Якія вашыя фізычныя і псыхічныя хара ктарыстыкі падвысяць імавернасць дасягненіня вашых мэтаў? Вам важна быць больш уважлівымі, прыгожымі, разумнымі, энэргічнымі? Што для вас значыць быць шчасльвым?

3. Ці ведаеце 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 за лежыць ад нашага жаданія і нашых съядомых намаганьняў. Здароўе — гэта стыль мысленія, самаідэнтыфікацыя, імкненіне да самарэалізацыі, воля да жыцьця. Страціўши гэту волю, мы гублем ня проста здароўе, мы гублем сябе.

! Усё, што мы робім сёньня, — гэта або інвестыцыя ў нашу будучыню, або крэдyt у сябе ў будучыні.

Умацаваньне 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, пераяданьня і злоўжываньня, то непазыбежна прыйдзе час плаціць па рахунках — 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 развязвацца, у яго мала энэргіі, ён увесы час шукае, чым бы ўзбадзёрыцца, ён залежны ад чужой думкі, яму цяжка кантроліваць свае імпульсы. А акрамя таго, у яго падвышаны ціск, тлустая пячонка, акнэ, бессань і шмат іншых непрыемных сымптомаў.

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

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

1. У аснове піраміды ляжаць **харчаванье і рух**, бо кантроліваць сваю талерку прасыцей за ўсё, а бяз рухальнай актыўнасці нічога працеваць толкам ня будзе.

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

водзяць да того, што наш мозг пачынае працаваць лепей.

3. Далей прапампоўаем **ус্বядомленасць і стрэсаўстойлівасць**, каб лепей даваць рады зъменам і больш актыўна ўкараняць новае ў сваё жыццё. Дадаецца матывацыя і стрэсаўстойлівасць, зъяўляеца жаданьне палепшыць сваё жыццё. Мы пачынаем складаць пляны і рэалізоўваць іх, усьвядомленасць дапамагае нам лепш вучыцца на памылках, мянюща і адаптавацца.

4. Вяршыня піраміды — гэта сацыяльны статус, нашае асяродзьдзе, пытаныні **самаідэнтычнасці й сэнсу жыцця**. Вырашыўши базавыя пытаныні са сваім здароўем, мы шукаем годнае прымяненьне 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, пераэзджаем 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 мянемся, і мы можам становіцца яшчэ больш здаровымі.

Мы падвышаем сваю волю да жыцця і волю да ўлады, пераўтвараючы асяродзьдзе вакол сябе, робячы яго больш здаровым. Мы робім 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?

Параходокс здароўя

Мы жывём у дзіўным часе: у нас болей улады над хваробамі і самімі сабой, чым калі-колівек у чалавечай гісторыі, але чым у больш здаровым грамадстве людзі жывуць, тым часцей скардзяцца на здароўе. Гэтае назіраньне назвалі «парадоксам зда-

Што для вас здароўе? Навошта вам здароўе?



роўя». Усё больш людзей знаходзяць у сябе трывожныя сымптомы і адчуваюць большую незадаволенасць сваім станам.

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

Парадокс таблеткі

Я часта бачу, што людзі чакаюць ад мяне чароўнай таблеткі, але ня хочуць карыстацца праверанымі эфектыўнымі сродкамі. «Гэта вельмі проста і нудна, — кажуць яны, — а дзе ж навука?» Прагрэс навукі спараджае ў шматлікіх людзей чаканыне, 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 большасць дадаткаў не дае прыкметнага эфекту здаровым людзям. А вось здаровы лад жыцьця — працуе, ро-

біць нас лепшымі і мацнейшымі. Менавіта съядомыя ўважлівяя дзеяньні стымулююць разьвіцьцё, 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; міястымуляторы не разьвіваюць цягліцы, а рэгулярныя практикаваньні працуяць на 100 %.

На жаль, лекары і мэдычнае асяродзьдзе не паспяшаюць за ўсплескам 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 здаровай вагі і аптымальнага харчаваньня на працягу доўгага часу. Многія лічаць, што здароўе — гэта нейкі аднаразовы акт. Напрыклад, можна цэлы дзень ляжаць на канапе, а ўдарная трэніроўка ўсё кампэнсую. Або можна есьці абы-што — і аздараўвіца за тыдзень разгрузачнага галаданьня. Можна паводзіць сябе подла і агідна, а затым памэдышаваць ці пакаяцца. Можна жыць сярод бруднага паветра, але выяжджаць раз на тыдзень у лес. На жаль, гэта так не працуе, і кампэнсаваць шкоду свайму арганізму эпізадычнымі дзеямі не атрымаецца. Ня «чысьціце» цела і розум ад бруду, а трymайце цела і розум у чысьціні.

Здароўе — гэта і ёсьць само жыцьцё, здароўе — гэта тое, што мы робім кожны дзень, гэта звычкі, гэта тканка нашай штодзённасці. Таму так важна фармаваць здаровы лад жыцьця, здаровыя звычкі. Акрамя таго, здароўе, як і гонар, трэба берагчы замалада. Зрэшты, пачаць ніколі ня позна і, зъмяніўши свой лад жыцьця ў любы момант, можна ат-

рымаць пэўную карысць. Я спадзяюся, што гэтая кніга дапаможа вам скласці сваю сыстэму здароўя і ўкараніць яе ў паўсядзённае жыцьцё.

«Мэдыцина для ўсіх» і «мэдыцина для кожнага»

Прагрэсіўнай формай мэдыцины зъяўляецца доказная мэдыцина, якая вывучае тое, што працуе на вялікіх выбарках людзей, уся-рэдніваючы 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 прэparate, так і мэтады аздараўлення працуяць для ўсіх па-рознаму. Для адных гэты прэпарат будзе карысны, іншыя атрымаюць адно пабочныя эфекты. У адных рэжым трэніровак прывядзе да інтэнсіўнага цяглічнага росту, у іншых — амаль да нулявых вынікаў. Жывёльныя насычаныя тлушчы шкодзяць людзям з пэўнымі генамі, у той час як астатнія могуць есьці іх бяз шкоды для здароўя.

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

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

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

Любы чалавек, любога ўзросту, зь любымі магчымасцямі, у любы час можа пачаць дзейніцаць і становіцца здаравейшым і мацнейшим.

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 зъніжэніе рызыкі, гэта неад'емны кампанент асабістага разъвіцьця. Гэта паляпшэнне працы нашага разуму, разъвіцьцё нашай асобы, павышэнне кагнітыўных здольнасцяў, павелічэнне рэурсаў, сілаў, грошей, часу, уплыву.

Здароўе — гэта самаразъвіцьцё, бясконыцы працэс супрацьстаяння разбуральнаму дзеянню часу. Пакуль навука ня можа прапанаваць нічога прарыўнога ў лекаваныні галоўнага ворага — старэння. Выкарыстоўваючы ўсе сучасныя веды, мы можам падоўжыць сабе жыцьцё да 90+, зрабіўшы гэтых доўгія гады — здаровымі. Для большага выніку добра было бы выйграць у генэтычнай лятарэі, але адваротная сітуацыя ня значыць, што трэба здавацца. Кожны год усё больш вучоных далучаюцца да барацьбы за нашае здароўе, зъяўляюцца ўсё больш новых мэтадаў лекавання. Мы бачым прыкметны пра-грэс у шматлікіх галінах мэдыцыны: павышэнне эфектыўнасці лячэння розных відаў раку, хваробаў сэрца, мозгу. Умацоўваючы здароўе і падаўжаючы жыцьцё, мы можам дачакацца моманту, калі тыя проблемы са здароўем, што сёньня ўяўляюцца невы-

рашальнымі, могуць быць лёгка вырашаныя заўтра.

А пакуль здаровы лад жыцьця дапаможа зрабіць старэнне аптымальным. Бо і старэць можна высакародна, пакрываючыся пачінай, як срэбра, а не рассыпаючыся ў іржавую пацяруху, як бляха. Не скісаочы, як таннае віно, а набываочы глыбокія адценіні смаку, як дарагія віны з «патэнцыялам старэння».

Старэючы, вы хочаце скіснуць або стаць высакародным віном? Ви аддаяце перавагу знасіцца ад працы ці заржавець ад бяздзейнасці?

Пытаныні і заданыні

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

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

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

гімі дыетамі і зънясільвальнымі трэніроўкамі.

Клясычная мэдыцына фармавалася ў тыя гады, калі асноўныя пагрозы для здароўя былі вонкавымі: таксыны, інфэкцыі, голад, пашкоджаньні. 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 захворваньні, пухліны, дыябэт, атлусыценьне, дэпрэсія. І што атрымліваецца — цяпер нам трэба ваяваць са сваім целам, разумам, псыхікай?!

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

Съвет успрымаецца як агрэсіўнае месца, дзе нам увесь час пагражают хваробатворныя бактэрыі, дзе спакушают прадаўцы марозіва, дзе крадуць нашу ўвагу і нават душу смартфоны, у лёгкія імкненія патрапіць бруднае паветра, а ў мозг увесь час залятуюць дрэнныя навіны. Атрымліваецца, што нам трэба быць пастаянна пільнімі, каб не прапусціць пагрозу, рэгулярна «чысьціць» сваё цела ад таксынаў і стымуляваць «абарону» арганізму.

Канцепцыя «крэпасці ў аблозе»

Праз такі «паратак дня» наш мозг разглядае наша існаваньне асобна ад асяродзьдзя, заўважае ўвесчасныя напады шкодных чыннікаў і зводзіць сваё раззвіццё адно да спосабаў распрацоўкі больш дасканалага

ўзбраення. Роля самога чалавека (жайнера) нязначная, бо камандуюць і прымаюць рашэнні толькі палявыя камандыры (урачы), а мы пачуваемся адстароненымі як ад прынятцаў рашэнніяў, так і ад разумення 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 лекавання канкрэтнай хваробы. Аднак далёка не заўсёды мэты і сродкі «лекавання хваробаў» супадаюць з «умашаваннем здароўя». Калі мы паглядзім на здароўе як на баланс арганізму і навакольнага асяродзьдзя, баланс цела і разуму, то зможам зразумець, што зъяўляемся часткай асяродзьдзя: мы адаптуемся да яго ды імкнёмся да раўнавагі.

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

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

Сапраўдная сувязь з самім сабой пачынаецца са шчырай цікавасці да сябе. Таму так важна ведаць стан свайго цела і разуму, заўважаць, якія сыгналы мы даём арганізму праз наш лад жыцця (рэжым, ежа, рух, стрэс) і як ён адказвае на гэтыя сыгналы. Развіццё такой уважлівасці дазваляе знайсці для сябе аптымальныя ўмовы. Бонас хвалюе ня толькі зъніжэнне рызыкі захворванняў у будучыні, але й наш стан сёняння: узровень энэргіі, смак жыцця, камфор

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

Умацаваньне здароўя — гэта сума нашых паўсядзённых рашэнняў і ўчынкаў, якія мы рабім зь любою і задавальненнем, а не баявія задачы накшталт схуднець да лета, напампаваць цягліцы за месяц, хутка вырашыць праблему са сном, ачысьціць арганізм за дзень, прыбраць стрес за вечар, адаспацца на тыдзень, пратіць вітаміны, ня есьці цукар, пакутуючи на цукровую залежнасць, і ўсё гэта без разуменія свайго стану і зыходных дадзеных. Калі мы думаем пра здароўе як пра балянс, то нам трэба ўмець ацэньваць, з аднаго боку, свой рэсурс, з другога — свой лад жыцця. Бяз гэтага балянс і ўкараненіне пэрсаналізаваных зъменаў на доўгатэрміновай аснове будуть 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, цесьляры працуюць з дрэвам, а мудрыя людзі — над сабой».

Пытаньні і заданьні

1. Прааналізуіце мэтафары, якія вы выкарыстоўваеце для апісання 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 асяродзьдзя? Гэта для вас цудоўнае месца, дзе багата карыснага для здароўя, ці вы бачыце толькі бруднае паветра, атручаныя акіяны і забруджаныя пэстыцыдамі землі? Зірніце на навакольны сьвет як на крыніцу здароўя без «ваенных» кагнітыўных фільтраў.

4. Гісторыя здароўя

Мы заўсёды імкнуліся зразумець, чаму ўзінікаюць праблемы ў арганізме і што трэба

рабіць для таго, каб захаваць здароўе. Пазыцыя людзей таксама прайшла шлях ад «чалавека пасыўнага» перад абліччам пагрозаў да «чалавека актыўнага», які кіруе сваім здароўем.

Здароўе як святыні і чысьціні

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

Для ранніх ссынуў важную ролю ў выжыванні граў нюх: яны вучыліся шукаць і ацэньваць ежу па паҳу. Калі нешта пахла дрэнна, значыць, гэтага трэба пазъбягаць. Добрая паҳі сталі выклікаць пазытыўныя эмоцыі, а кепскія, брудныя, небясьпечныя — нэгатыўныя. Так складалася, што нашы вышэйшыя нэрвовыя цэнтры сфармаваліся на месцы старажытных цэнтраў, якія адказваюць за нюх.

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

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

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

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

Крыніцай падобнага адчуваньня зьяўляюцца нашыя ўласныя дзеяньні ці ўчынкі іншых людзей, а ня нейкае «рэальнае» забруджваньне. Вы можаце пачувацца запэцканным нават пры павярхоўным кантакце зь непрыемным вам чалавекам. І ў вас узынікне жаданьне памыць руکі, вымыцца, каб аблегчыць пачуцьцё віны або непрыманьня. Да-рэчы, ці лягчэе вам пасылья душу?

Тыповы ў гэтым выпадку прыклад рымскага праクуратора Понція Пілата, які падчас суду над Хрыстом зъдзейсьніў прынятае сярод юдэйў рытуальнае абмыванье рук у знак недатычнасці да зъдзейсьняльнага забойства. З ачышчэннем іншага роду звязанае развіцьцё драмы ў Старажытнай Грэцыі: танцы, музыка і сьпевы служылі лекавымі сродкамі для душы, дапамагалі дасягнуць катарсісу, г. зн. ачышчэння ад трывогі, зъянтэжанасці, неутаймаваных жарсцяў для вяртаньня самакантролю.

Адчуваньне «бруду» эмацыйнае непрыемнае, і, вядома, яго хочацца пазбыцца. Рэлігіі і духоўныя практикі выкарыстоўвалі сымболіку «ачышчэння» ў сваіх рытуалах. Пусканыне «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 лячэнья. 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», «вадкасцьцей», «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 пнэўманію, 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 шерагу філязофскіх і рэлігійных вучэнняў съцвярджалася, што большасць пакуту жыцьці чалавека паходзяць ад невуцтва і няўменія даць рады жыцьцёвым выклікам. Цялеснае і псыхічнае здароўе ўспрымалася як вытворнае ад разумовых намаганьняў і лічылася наступствам самаразьвіцця.

З пункту гледжаньня стоікаў, ключ да ўсяго — спазнаныне «лёгасу», 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 фізичных законаў, але і законаў мысльення.

У будысьме жыцьцёвия выпрабаваньні і жаданьні прыводзяць да пакутаў, а хвароба — адзін зь відаў зямных пакутаў, якіх немагчыма цалкам пазъбегнуць. Свабода ад жарсыцяў, умеранасть і самадысцыпліна дапамагаюць змякчыць пакуты.

Важны момант: разумовая дысцыпліна магчымая ў будысьме толькі пры выкананьні досьць строгіх правілаў ладу жыцьця, такіх як дыета, умеранасть, мэдытацыя, мінімалізм, чалавекалюбства, спачуванье, пазъбяганье залежнасьця і да т. п.

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

Пытаныні і заданыні

1. Каб пачувацца лепей, часыцяком досьць толькі прыбраць з хаты, тэлефона і галовы ўсё съмецьце, усё пачысьціць, вымыщца самому і апрануцца ў чыстасе і прыгожае. Гігіена — разумовая, сацыяльная, фізичная — гэта аснова здароўя, і няхай ваш рэфлекс ачышчэння паклапоціца пра вас.

2. Што выводзіць вас з раўнавагі? Якія свае рысы ці жарсыці вы лічыце незбалансаванымі? 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 сесці на дыету»

У маёй кніжнай шафе ганаровае мейсца займаюць кнігі некалькіх антычных аўтараў. Іх ідэі актуальныя і сёньня, жарты паранейшаму съмешныя, а проблемы прымушаюць задумацца. Эпоха антычнасьці стала ўзорам для ўсіх наступных часоў, сформавашы ідэал чалавека — прыгожага душой і

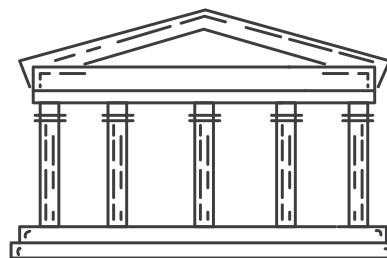
целам, грамадзяніна і ваяра, які нясе адказнасьць перад сабой і людзьмі.



Здароўе для грэкаў было ня ўтомным «абавязкам», а неад'емнай часткай самаразвіцця і самаспазнання. Так, нарочні з росквітам мастацтва і зараджэннем навукі і філізофіі, узынікла новае разуменне асабістага здароўя.

Натуральнасьць здароўя

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



Цела — храм здароўя

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

Разумнасьць здароўя

Розум — гэта ключавы аспект дасягнення здароўя: дзеля яго падтрымання чалавек мусіць прымець 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 вонкавых

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

Прыняцьце сябе

Зварат да самога сябе ёсьць умовай здаровага і паўнавартаснага існаваньня. Сілы для самаўдасканалення трэба шукаць унутры, для чаго неабходная павага да сябе, адэватная самацэнка. Уменьне бачыць уласныя вартасці і недахопы — важная прыкмета здароўя.

Гармонія са съветам

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

Асабістая адказнасць за здароўе

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

Дыета па-старажытнагрэцку

Слова «дыета» за апошнія гады займела крыху негатыўную афарбоўку, звязаную з харчовымі парушэннямі, відавочна ненавуковымі і шкоднымі трэндамі і шматлікімі загалоўкамі ў СМІ. Таму часта мы ўспры-

маєм панятак «дыета» як нешта кароткачавое і нездаровае, характэрнае для людзей з кампульсіўнымі паводзінамі. Але на працягу амаль трох тысячагоддзяў гадоў дыета (біата — грэч.) азначала «ўклад, лад жыцьця, побыт», маючы на ўвазе лад жыцьця хворага, што вядзе да яго акрыяньня.

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

Лекары-філёзафы грэчаскіх полісаў лічылі, што іх вонкавы выгляд мусіць увасабляць іх каштоўнасці. Таму яны сачылі за харчаваннем, зімаліся спортом і практиковалі ўмеранасць.

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 дыеталёгія». Пры падрыхтоўцы да спаборніцтваў ён практиковаў палавое ўстрыманьне і строгую ўмеранасць у ядзе: панятак «абед Iкаса», як відаць, азначаў проста пустую талерку.

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

Пазней слова diaeta (дыета на латыні) пачало разумецца ў шырэйшым сэнсе — як умеранасць ва ўсім. Пра гэта гаворыцца, напрыклад, у сярэднявечным трактаце «Салернскі кодэкс здароўя» (XIV ст.): «Найвышэйшы закон мэдыцыны — дыету выконваць няўхільна. Будзе лячэнне дрэнным, калі забудзесцца, 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? Аптытайце пяць розных сяброў, папрасіце іх даць вам харктастыку. Ці супадае яна з вашымі асабістымі адчуваньнямі?

2. Хто адказвае за ваша здароўе? Хто вінаваты ў ваших праблемах са здароўем: кепскія гены, дрэнны ўрад, нядбайная бацькі, сапсанавая 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 фізыялёгіі пачаўся ў эпоху Адраджэння, і з таго часу многія дасьледчыкі пачалі ўспрымаць цела як свое-асаблівы мэханізм. Сэрца — помпа, сасуды — трубы, суставы і сухажыллі — блёкі і шасьцярэнкі. Здароўе мяркуе правільную працу гэтага мэханізму, іншымі словамі, здароўе — гэта адсутнасць парушэнняў, хваробаў. Тады і лячэнье азначае «хутка выправіць паломку», каб чалавек мог працягнуць свой звыклы лад жыцьця.

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

Шмат у чым падыход «або здаровы, або хворы» застаецца і сёньня, калі мноства перадхваробаў або станаў, якія не адпавядаюць крыйтэрам хваробы, ігнаруюцца, а скаргі людзей — абясцэнваюцца. Па сутнасці, прапануеца звязкатацца па дапамогу толькі тады, калі разаўеца захворванье, а да гэтага чалавек фармальна прызнаецца здаровым.

Было ў вас так: адчуваеце сябе дрэнна, прыходзіце да лекара, здаяце аналізы, яны «ў норме», і выразны позірк лекара ясна дае зразу-

мець, што шпіталь — гэта не месца для сымулянтаў.

Але ж вы сапраўды пачуваецеся нездароўым!?

Існуе такая мадэль здароўя — біястатычная, у ёй здароўе разглядаецца як дыяпазон шэрагу паказынікаў, у якім адбываецца наўмысальная 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 задоўгана праявы: гэта тычынка і шэрагу пухлінаў, і дыябету 2 тыпу, і сардэчна-сасудзістых або нэурадэгенэратаўных захворваньняў. Працэс доўжыцца гадамі: ранніе выяўленыне можа яго запаволіць і нават павярнуць назад. Больш за тое, сучасны стан наўкукі дазваляе вызначыць шэраг маркераў, якія зъмяняюцца за шмат гадоў да ўзынікнення хваробы, і прадказаць яе ўзынікненне. Чым раней выяўленае захворванье, 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 прымым, і ў пераносным сэнсе — займайцесь сваім мозгам да зъяўлення дэмэнцыі! Нэурадэгенэратаўныя захворваньні небяспечныя тым, што маюць працяглы пэрыяд схаванага развіцця (латэнтная стадыя). Тым часам нэуроны гінуць, але праяваў хваробы амаль няма, і чалавек пачуваеца звычайна, бо частку функцыяў на сябе бяруць ацалелыя нэуроны. Развіццё хваробы ідзе бессымптомна.

У нашага мозгу высокі запас трываласці, і большая частка нэуронаў можа незваротна разбурыцца да зъяўлення першых сым-

птомаў. А чым больш клетак загінула, тым менш эфектуўнымі будуць і лекавыя мерапрыемствы.

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

Вылучаюць 12 ключавых фактараў рызыкі дэмээнцыі: малаадукаванасць, гіпэртанія, парушэнні слыху, курэнье, атлусценьне, дэпрэсія, адсутнасць фізычнай актыўнасці, дыябэт, нізкі сацыяльны контакт, празьмернае ўжыванье алькаголю, чэррапнамазгавыя траўмы і забруджванье паветра. Яны адказваюць за 40 % усіх выпадкаў дэмэнцыі і зъяўляюцца кіраванымі. Устараненне гэтых фактараў рызыкі прыкметна зменшыцца і рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў.

Кантынуум здароўя — актуальны погляд на тэму таго, што здароўе і хвароба — не ўзаемавыключальная працэсы. Нельга супрацьпастаўляць здароўе як аптымальны стан і захворванье як абсолютную паталёгію. І хвароба, і здароўе могуць суіснаваць адначасова, мець шэраг пераходных станаў з шырокім размахам паказынікаў. На адным канцы гэтага кантынуума съмерць, на другім — суперідэальнае здароўе, паміж імі мнóstва стадый: добрае самаадчуванье, нармальнае самаадчуванье, нядужанье, невялікія сымптомы, захворванье і зыніжэнне актыўнасці, прыкметнае зыніжэнне магчымасцяў праз хваробу. Высокі ўзровень здароўя можа кампенсаваць асобныя праявы захворванняў. Здароўе і яго патэнцыял мы маём заўсёды, пакуль дыхаем.

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

Розыніца паміж «умацаваннем здароўя» і «лячэннем хваробаў»

Гэтыя паняткі маюць шмат адрозненіяў і шмат агульнага. Умацаванье здароўя — гэта мерапрыемствы і дзеяніні, накіраваныя

на павелічэнне ваших рэурсаў. Зрэшты, часам гэта лечыць хваробы. Лячэнне хваробаў — гэта канкрэтныя падыходы, накіраваныя на карэкцыю парушэнняў, выкліканых захворваньнем. Напрыклад, антыбіётыкі пры бактэрыяльной пнэўманіі, гіпс пры пераломе. Калі вы зламалі нагу, дык здарвае харчаванье ці мэдытацыі не надта паскораць зрастанье костак. А вось пры шэраторы захворванняў выкарыстоўваюцца і прэparateы, і ўмацаванье здароўя.

У выпадку цукровага дыябету, напрыклад, фізычная актыўнасць дапамагае павысіць адчувальнасць да інсуліну і зынізіць узровень глюкозы ў крыві. А вось прызначэнне мэт-фарміну — прэпарата, які аказвае падобны эфект, — гэта ўжо частка лячэння.

Нягледзячы на тое, што мэдыцына практична лічыць цукровы дыябэт 2 тыпу невылечным, систэмная зымена ладу жыцця ў шматлікіх выпадках можа прывесці да поўнага пазбаўлення ад яго.

Для паціентаў парады накшталт «павялічыць фізычную актыўнасць і схуднечы» часта гучаць маркотна і ўспрымаюцца з пэсімізмам, таму дасьведчаныя дактары пакуюць іх у займальныя выпрабаванні. Неiek да славутага лекара і фізіёлага Сяргея Боткіна звязаны купец з цукровым дыябетам і атлусцением, готовы заплаціць вялікія гроши за «мікстуры». Але Боткін заяўіў, што возмечца 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, прыкметай лішній вагі і дыябету ў яго ўжо не было.

Больш за адсутнасць захворванняў

Мне хочацца, каб, чытаючы гэту кнігу, вы паступова пашыралі сваё разуменне здароўя. Тады і матывацыя 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 фізыхных дэфэктаў». Вызначэнне СААЗ падобнае да антычнага: «Вышэйшае дабро дасягаецца на аснове поўнага фізыхнага 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, генетыка і інш.), псыхалагічныя і сацыяльныя, — на гэтым пабудаваная біапсыхасацыйная мадэль здароўя, і я пагаджуся і зь ёй, і з СААЗ, і з Цыцэронам.

Здароўе як адаптация і магчымасць

Эквівалентам здароўя мы можам лічыць адаптацию, г. зн. здольнасць унутраных сілаў арганізма прыстасоўвацца да вонкавых узьдзеянняў, уключна з сацыяльнымі, фізыхными і эмацыйнымі выклікамі. У прыватнасці, акадэмік Мікалай Амосаў вызначаў здароўе як «уровень функцыянальных магчымасцяў арганізма, дыяпазон яго кампэнсаторна-адаптатычных рэакцый у экстрэмальных умовах, г. зн. уровень рэзэрвовых магчымасцяў арганізма».

Здароўе разглядалася і як патэнцыял, тобок такі «стан арганізму, што дае чалавеку магчымасць у максимальнай ступені реалізаваць сваю генетычную праграму ва ўмовах сацыякультурнага быцця пэўнага чалавека». У такім разуменіні здароўе становіцца ўмовай для самарэалізацыі, здольнасцю дасягаць жыццёвых мэты. Адэватнасць жыццёвых мэт і памкненняў рэальным магчымасцям таксама важнае для здароўя, а абмежаваньне здольнасці вырашаць свае проблемы і задачы можа лічыцца дакладнай прыкметай нездароўя.

Здароўе як каштоўнасць і шчасце

Французскі пісьменнік і філёзаф эпохі Адраджэння Мішэль дэ Мантэн лічыў, што «здароўе — гэта каштоўнасць, дзеля яго ня варта шкадаваць сілаў». Здароўе дапамагае радавацца жыццю і быць шчаслівым.

Шчасце не прыходзіць само па сабе, гэта — праца, аднак, у адрозненінне ад геданізму, задавальненінне ставіцца ў прамую залежнасць ад цнотаў чалавека.

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

Пытаныні і заданыні

1. Пагуляйце з мэтафарай «маё цела — аўтамабіль». Аўтададальнікі вывучаюць базавую канструкцыю машины, знакі і разъбіўку на дарогах, тримаюць дыстанцыю, глядзяць на датчыкі паліва. Ці ведаецце вы сыгналы вага цела і правілы яго выкарыстання? Ці праходзіце своечасова тэхабслугуўванье?

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

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

7. Рэурс здароўя

Рэурсны падыход — гэта ацэнка здароўя як сістэмы ўзаемазвязаных фізыхных, псыхалагічных і сацыяльных рэурсаў. Кожны з іх можна вызначаць і зъмяніць. Любое паляпшэнінне здароўя я пачынаю з вымярэння здароўя — так, як мы вызначаем стан пацэнта паводле аналіза. На стадыі першасной прафіляктыкі мы не павінны супакойвацца адсутнасцю хваробаў — гэта важна.

Уявіце сабе будучыню: вы здаяце тэсты і прыходзіце да лекара. І ён цікавіцца ня толькі вашымі аналізамі на ВГЧ ці гепатыт,

напрыклад, а ўважліва разглядае значэнныні 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 зынізіўся ўзровень селену і ёду. А вось гародніны вы ясьце дастаткова, бачу гэта па ўзоруні каратынаў у крываі.

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

Ды ў вас талія +2 сантымэтры і тэстэрон крыху зынізіўся. Вам трэба прыбраць гэтых лішніх вісцэральных тлушч!

Псыхалагічныя тэсты паказваюць, што вы сталі гостра рэагаваць на негатыў. 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 мінімальную рызыку захворванняў і забяспечвае найбольш высокі ўзровень эфектыўнасці.

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

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

Чалавек, які мае разьвіты рэсурс харчаванья, валодае шматлікімі карыснымі навыкамі і звычкамі: ён умее плянаваць рацыён, выбірае добрыя прадукты, не пераядае фастфуду, атрымлівае ад ежы задавальненіне, умее спалучаць ежу і трэніроўкі, сочыць за ўзорунем важных вітамінаў і мінералаў, пэрыядычна практыкуе інтэрвалнае галаданыне і шматлікае іншае.

Чалавек, які мае разьвіты рэсурс стрэсавойстойлівасці, валодае шматлікімі важнымі навыкамі кіраванья сітуацыі: умее браць яе пад контроль, 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, тым менш вы іх выдаткоўваеце ў звычайных сітуацыях.

Найважнейшыя характеристыкі 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, неразьвітая самарэгуляцыя, як правіла, вядуць да нездаровых і нават разбуральных паводзінаў.

Разьвіцьцё 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 разьвіцці.

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

У сваёй анлайн-школе рэсурсаў здароўя я часта бачу, як людзі кажуць, што прайсьці навучальны курс рэсурсаў здароўя (а цяпер у мяне іх пяць: харчаванье, стрэс, дафамін, пастаўа, звычкі) было найлепшай інвестыцыяй часу і грошей. Бо, паляпшаючы кожны пэўны рэсурс здароўя, мы паляпшаем 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 пошукаўшую актыўнасць і канструктыўнае пераўтварэнне, імкнёмся да мэты, а наша самаацэнка ў працэсе пераадолення павышаецца. Нават калі мы зневядваем стрэс, то хутка паслья яго аднаўляемся. Калі ж нашы рэсурсы малыя, мы часцей за ёсё выкарыстоўваем стратэгію пазбягання, адыходзім ад рашэння ситуацыі, выкарыстоўваем розныя псыхалягічныя абароны, наша самаацэнка падае, і мы ўспрымаєм карціну съвету вельмі пэсымістичную. Калі мы падпадаем пад узьдзеяньне стрэсу, то аднаўляемся паслья яго цяжка і доўга.

Калі мы падпадаем пад узьдзеяньне стрэсу, то пры высокіх рэзэрвах адбываецца адаптацыя, а пры нізкіх — паломка. Цяпер можна нават навукова прадказаць выгараныне супрацоўніка ад стрэсу: калі ўзровень BDNF (нэўратарофічны фактар мозгу) паніжаецца, то чалавек выгарыць, а калі павышаецца — то зможа адаптавацца і павысіць сваю працаздольнасць. Адаптацыя становіща 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, узровень 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 эфектуўна адсочваць дынаміку зменаў.

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



У сучасным съвеце з'явіўся цэлы шэраг новых дыягназаў, якія адлюстроўваюць, па сутнасці, ніzkую жыцьцёустойлівасць: псыхасаматычныя разлады, фібраміялгія (хранічны цяглічна-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 вывесыць яго з раўнавагі і выклікаць хваробу.

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

Сярэдняя рэсурсы здароўя съведчаць аб тым, што пры звычайнім ладзе жыцьця чалавеку нічога асабліва не пагражае, але значныя перагрузкі могуць заўважна зьменіць паказынік рэурсу, выклікаць хваробу і зрыў адаптациі.

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

Рэсурсы фізычнага, псыхалягічнага і сацыяльнага здароўя могуць быць выкарыстаныя як запас жыцьцёвых магчымасцяў — для далейшага раззвіцця асобы, реалізацыі плянаў, пераадолення абставінаў. Як жартуюць

лекары: «*Калі пацыент сапраўды хоча жыць, то мэдыцина бясьсільная*».

Развіттыя рэсурсы павялічваюць нашу «жыцьцеўстойлівасць»: чым вышэйшыя рэзэрвы, тым больш павольна мы старэем. Джэймс Ф. Фраес, адзін з дасьледчыкаў працэсаў старэння ў мэдычнай школе Стэнфардзкага ўніверсітета, піша: «Вялікая частка страты функцыі, звязаная з хваробай, у пажылых індывидуаў зьяўляецца наступствам прагрэсіўнай страты «рэзэрва органа».

Калі мы маладыя, у кожнага органа маецца рэзэрв функцыі апрач того, які неабходны для выканання асноўнай задачы. Аднак памеры старэння рэзэрвы органаў вычэрпваюцца. Стрэсы, да якіх мы раней прыстасоўваліся, цяпер пераўзыходзяць нашу ўстойлівасць, і гэта выяўляецца 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 зьніжаецца, псыхіка становіцца ўстойлівейшай — усё зъмяняецца адначасова. Умацаванье здароўя запавольвае развіцьцё наяўных захворваньняў, то-бок назапашаныя чалавекам рэсурсы не пасыўныя, а выдаткоўваюцца на тое, каб спыніць распаўсюджванье і прасоўванье хваравітых зъявau.

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



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

Замест аздараўлення, мы можам казаць і пра клопат пра сябе. Бо здароўе — гэта клопат пра сябе, бо вы — галоўны рэсурс, які ў вас ёсьць. Клопат пра сябе — гэта ўсвядомлены штодзённы выбар того, што робіць вас мацнейшай, здаравейшай, шчаслівейшай асобай у жыцьці, таго, што павышае ваш узровень энэргіі і задаволенасці жыцьцём. І клопат пра сябе — гэта далёка не заўсёды тое, што вы хочаце. Гэта тое, што вам цяпер трэба. Магчыма, вы хочаце фастфуд, але вам трэба праста расслабіцца і зьняць стрэс. Магчыма, вы ня хочаце ісьці да стаматолага, але вам трэба прывесці зубы ў парадак. Магчыма, вам страшна здаваць аналізы, але вам трэба аб'ектыўна ведаць стан свайго здароўя. Занядбаныне сябе часта пачынаецца з дробязяў. Няцяжка зъесьці яблык ці падцягнуцца, але яшчэ прасыцей не зрабіць гэта. Нядайнасць 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 «праграмаў максымум» лепш за ўсё вывучаная «генэтычная мяжа» ў наборы цяглічнай масы, устаноўленая пэўнымі межы ў хуткасці бегу, у засваені інфармацыі. Аднак большасць наших паказнікаў яшчэ вельмі а вельмі далёкія ад максымальных значэнняў, мы не карыстаемся большасцю з наших магчымых здольнасцяў, не выкарыстоўваем на поўніці свой патэнцыял і нават не спрабуем наблізіцца да індывідуальных генэтычных абмежаваньняў.

Псыхічнае здароўе

Часта людзі сфакусаваныя толькі на цялесных хваробах і забываюцца на псыхічнае здароўе. Псыхічнае здароўе — гэта стан, пры якім вы можаце рэалізоўваць свой патэнцыял, даваць рады стрэсам і эфектыўна працаўваць. 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-Ўільямс вылучае шраг асноўных крытэраў псыхічнага здароўя. Да іх адносяць усьведамленыне свайго бесъперапыннага «Я», крытычнасць да сябе і сваёй дзеянасці, адпаведнасць сваіх рэакцыяў абставінам, здольнасць кіраваць сваімі паводзінамі ў адпаведнасці з нормамі, здольнасць плянаваць і дамагацца выкананьня плянаў, мяняцца ў залежнасці ад сітуацыі, здольнасць фармаваць бяспечныя прыхільнасці і стасункі.

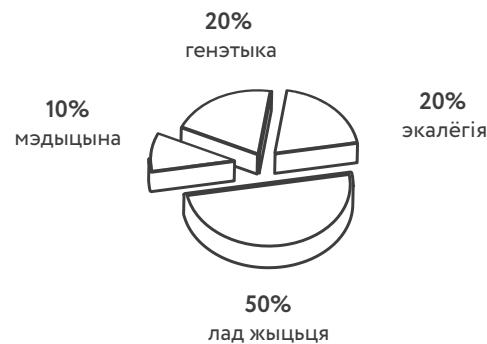
У раздзеле «Стрэсаўстойлівасць» мы будзем шмат казаць пра стрэс, гэта дапаможа вам асвоіць такія важныя для псыхічнага здароўя навыкі, як здольнасць перажываць стрэс канструктыўна, не зядоючы яго, не запіваючы і не ўцякаючы ў іншыя залежнасці. Важна мець реалістычную і ўстойлівую самаацэнку, добра да сябе ставіцца, незалежна ад меркаваньня іншых, мець систэму асабістых маральных арыенціраў і гнутка іх прытрымлівацца. Важныя гнуткасць выкарыстаныя псыхалагічных абаронаў у розных сітуацыях, а ня ўцёкі ад стрэсаў у адмаўленыне ці фантазіі, а таксама здольнасць зымрыцца з tym, што немагчыма зымніць, і жыць далей.

У раздзеле «Усьвядомленасць» мы разгледзім наступныя крытэрыі псыхічнага здароўя: здольнасць пераносіць свае эмоцыі і думкі, стрымліваць эмацыйную рэакцыю, адзідзяляць эмоцыі ад дзеяньняў, адчуваць пачуцьцё асобнасці, мэнталізацыю як разуменьне іншых і іх межаў, рэфлексію і здольнасць зірнуць на сябе збоку. Вялікае значэнне мае і баланс паміж асабістымі інта-

рэсамі ды інтарэсамі грамадства, а таксама пачуцьцё вітальнасці, г. зн. «адчуваныне сябе жывым і дзейным».

Віды рэурсаў здароўя

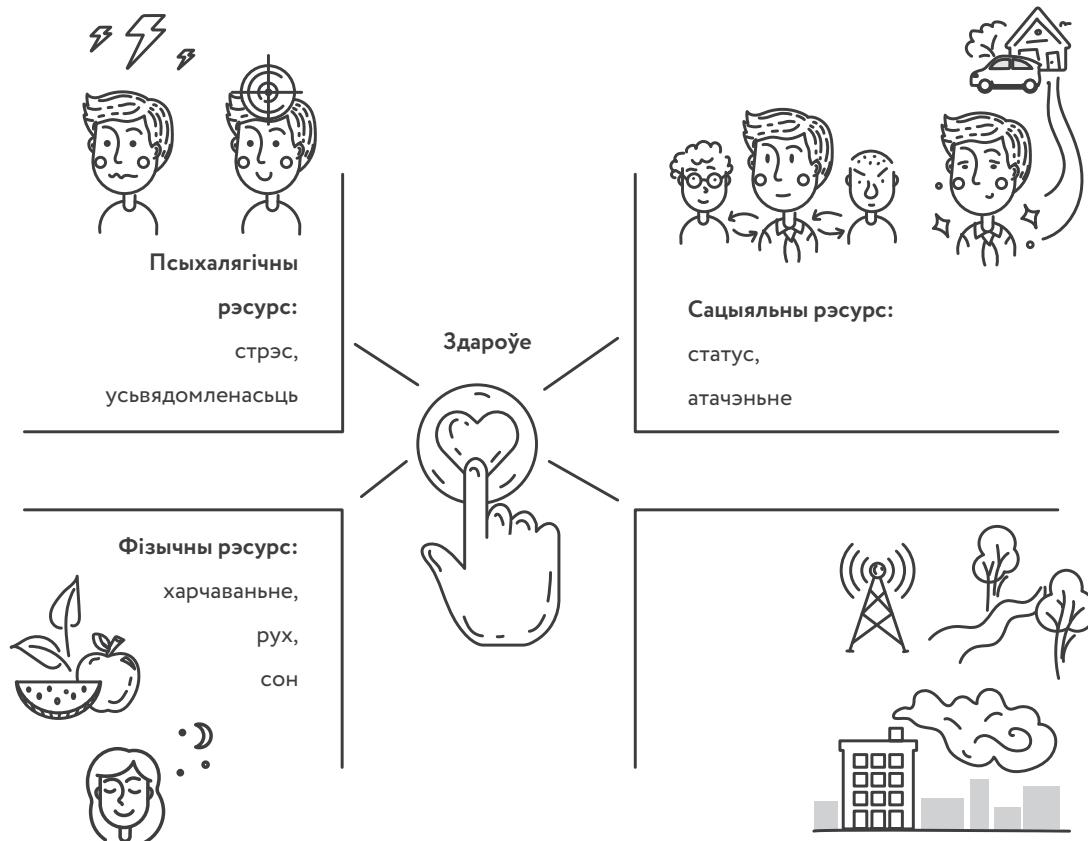
Формула здароўя вызначаецца наступнымі фактарамі: 50% — гэта лад жыцця, зь іх 25% — гэта харчаваныне і здароўе кішачніка, па 20% у генэтыкі і асяродзьдзя, 10% — систэма аховы здароўя. У сваю чаргу, лад жыцця чалавека складаецца з асобных кампанентаў, рэурсаў здароўя. Далей у кнізе мы будзем іх падрабязна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



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

Усе рэсурсы шчыльна звязаныя паміж сабой, бо памяншэніне аднаго цягне за сабой памяншэніне шэрагу іншых. Слушная і зворотная 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 зьяўляюцца фізычныя рэсурсы здароўя: рух, харчаваныне, сон і рэжым. Рух уключае фізычную актыўнасць любога віду (усе сітуацыі, калі вы не ляжыце, не сядзіце і не ясьце) і ўсіх разнавіднасцяў (аэроб-



ныя, анаэробныя, зъмешаныя). А таксама цялеснасць, гнуткасць, цялесную адчувальнасць, паставу і прафіляктыку траўмаў. Рэсурс харчаванья ўключае мноства навыкаў: гэта «што», «колькі», «калі» і «як» вы ясьце. Маюць значэнне ступень апрацоўкі, рэжым харчаванья, стараннае жаванье і нават кампанія за сталом. Сон і біярытмы — ключавы рэсурс аднаўлення: важна організаваць свой дзень у аптымальны рэжым, узгадняючы рух, харчаванье, стрес, съятло, тэмпературу і шум. Важна сінхранізаваць усё, што мы робім, для лепшай аптымізацыі, і ўзгадніць з натуральнай работай нашага ўнутранага гадзінніка.

Псыхалагічныя рэсурсы ўключаюць стрэсаўстойлівасць і ўсьвядомленасць. Устойлівасць мяркую ўменьне трываць высокі ўзровень стрэсу, выбіраць найбольш эфектыўныя і дарэчныя копінг-стратэгіі (кагнітыўныя, эмацыйныя і паводніцкія спосабы спрэвіца са стрэсам), а таксама ўнутраны локус кантролю і матывациі. Усьвядомле-

насць уключае ў сябе ўменьне кіраваць сваёй увагай, быць спонтанным, жыць у моманце «тут і цяпер», з разуменнем і ўважлівасцю ставіцца да эмоцыяў і перажыванняў сябе і іншых людзей, умець спачуваць, любіць, суперажываць.

Сацыяльныя рэсурсы здароўя ўключаюць сацыяльны статус і сацыяльнае асяродзідзе і ўзаемадзеянне. Сацыяльны статус складаецца з прыбытку, прывабнасці, адукацыі і ўплыву. Сацыяльнае асяродзідзе — гэта людзі, якія знаходзяцца вакол вас на рознай адлегласці, але, як і статус, упłyваюць на ваша здароўе.

Гучыць страшна ці страшна цікава?

Пытаныні і заданыні

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. Залішніе здароўе

Чаму многія старыя будынкі больш трывалыя за сучасныя? Калі архітэктар ня можа дакладна разылічыць нагрузкі, ён імкнецца закласыці надмернасць канструкцыі, робячы сыцены і перакрыцьці больш тоўстымі і надзейнымі. Такая надмернасць і вядзе да даўгавечнасці.

Калі я выкладаў у мэдычным універсітэце гісталёгію чалавека (навука аб будынку тканін і клетак, свайго роду «анатомія пад мікраскопам»), то часта дэмансстраўваў студэнтам існуючу «надмернасць» практична 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 элементаў, чым трэба для функцыі, так і з надмернасцю каналаў перадачы інфармацыі, яе залішнім аб'ёмам.

Усе жывыя істоты, асобныя іх органы, тканкі і нават клеткі разъвіваюцца 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 нагрузках.

Мо варта зэканоміць?

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

Чым большы «зapas здароўя», тым большую нагрузкі мы можам перанесыці, тым павольней будзем старэць пры згасаньні

функцый. Чым вышэй мы падняліся, tym даўжэй будзем падаць.

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

Надмернасць і рызыка захворваньняў

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

Пры зьніжэнні рэсурсаў здароўя аслабляецца спонтаннасць, варыябельнасць рэгуляцыі асноўных систэм. Усё становіца аднолькавым, стэрэатыпным, паўтаральным. Гэта датычыцца як зьніжэння варыябельнасці сардэчнага рытму, так і зьбяднення слоўнікавага запасу, скрачэння даўжыні кроку і спонтаннай фізычнай актыўнасці, зьбяднення рухальных патэрнаў, эмацыйнага выціску і шмат чаго іншага. Гэта прыкметы зьніжэння 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 разъвітай цяглічнай магіяй ня толькі мацнейшыя, але й здраўейшыя, бо цягліцы паглынаюць лішак глюкозы і тлушчу ў крыві і абараняюць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў, падаўжаючы маладосць. У спартоўцаў рызыка разъвіцца астэапарозу значна меншая, бо да моманту старэння і вытанчэння шчыльнасці касцей іх косткі маюць большую вагу.

Кагнітыўны рэзэрв

30 гадоў таму навукоўцы, вывучаючы мозг, зьвярнулі ўвагу, што ў часткі людзей пасыль 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 нэўронаву і сінаптычных сувязяў, чым у сярэднім ва ўзроставай групе. Такім чынам, большы мозг абараняў і кампенсаваў ужо ўзыніклыя нэўрадэгенэратыўныя захворваньні. Навукоўцы назвалі гэтую зьяву «кагнітыўны рэзэрв».

Пры навучаньні, інтэлектуальных намаганьнях, вывучэнні новага, уключаючы асваенне нязвыклых рухальных патэрнаў, адбываеца стымуляцыя нэўрапластычнасці на ўсіх узроўнях: сінаптычная пластычнасць, нэўронавае рэмадэляванье, нэўрагенэз — так-так, новыя нэўроны звязаюцца і ў дарослых людзей. Чым больш назапашваваеца 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 «выправастаць» зывіліны.

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



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

Так, рашэнніе задач на ўвагу на 29 працэнтаў зьніжае рызыку дэмэнцыі праз 10 гадоў.

Ежа для мозгу — гэта і рух, і, напрыклад, навучанье ігры на музычным інструмэнце. Даведзена, што ў групе аднайакавых бізіністаў рызыка дэмэнцыі меншая на 64% у таго зь іх, хто вучыўся ў музычнай школе. Назіраны ні паказваюць, што білінгвы — людзі, якія напераменку гавораць на дзве мовы, — захворваюць на Альцгаймэра на 4,3 гады пазней, а сымптомы ў іх выяўляюцца на 5,1 года пазней, чым у людзей, якія размаўляюць на адной мове. У цэлым павышэнне мазгавой актыўнасці на 33% зьніжае рызыку разъвіцьця хваробы Альцгаймэра — вось такі эфект ведаў. Важныя для мозгу і камунікацыі, высокі ўзровень сацыяльнай актыўнасці. Карміце ваш мозг якім ежай і разъвівайце карысныя сацыяльныя контакты!

Мы можам параўнаць кагнітыўны рэзэрв зь яшчэ адным паліўным бакам, які дазволіць нашаму мозгу даўжэй працаваць. Або з запасным камандным пунктам, які возьме на сябе кіраванье пры ўзыніклай праблеме. Выснова простая: лішніх ведаў не бывае. І запас тут не адцягвае кішэню, а абараняе мозг. Чым больш у вас інтэлектуальная нагрузкі на працягу ўсяго жыцьця, тым вышэйшая вашая абарона ад старэння мозгу, нэўралагічнай траўмы і шэрагу хваробаў. Чым вышэйшы ўзровень кагнітыўнага рэзэрву, тым зь меншым кагнітыўным дэфіцытам вы будзеце пераносіць нават ужо ўзыніклую хваробу. Менавіта дзеля гэтага нам варта «бегчы з усіх ног, каб толькі застацца на тым жа месцы». Падобныя рэзэрвы існуюць і для іншых систэмаў арганізму. Напрыклад, вага касыцей. Калі чалавек на працягу жыцьця актыўна займаецца спартам, то ў яго разъвітыя косткі і пры ўзроставым зыніжэнні шчыльнасці касыцянай 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 пытаныні хваробаў. Важна было выявіць прычыны іх узынікненія, споса-

бы лячэнья і прафіляктыкі. Але затым усё больш дасьледнікаў пачалі ставіць пытаньне па-іншаму: «Адкуль бярэцца здароўе?» Бо нават пры эпідэміі захворваюць ня ўсе. У сітуацыі стресу бывае так, што частка людзей пачынае хварэць, але некаторыя, наадварот, становяцца мацнейшымі. Пры стэрэніі ў розных людзей назіраюцца розныя траекторыі змены функцый.

«Проста пашанцавала» ці ім нешта дапамагае?

Пытаныні і заданыні

1. У якіх сферах жыцьця вы дзейнічаеце нашмат лепей, чым ад вас патрабуецца? Чаму? Якія перавагі вам прыносіць гэтая надмернасць? Паглядзіце на розныя сферы свайго жыцьця і скажыце сабе шчыра, дзе ў вас «сяредне» 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 гэтых лічбы.

3. Пазыкі щі рэзэрвы? Складзіце сьпіс ваших пазыкаў і запасаў. Чым больш у вас любых рэзэрваў — фінансавых, навыкаў, ведаў, сяброў, здароўя, матывацый, — 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 палепшиць сваё санаадчуванье, але і стварыць культуру здароўя ў сям'і, каб паўплываць на сямейнікаў, каб дзеци вырасталі ў асяродзьдзі, дзе культувуюцца і заахвочваюцца самаразвіцьцё, здаровае харчаванье, спорт. Калі мы ствараем такую атмасферу, то яна падтрымлівае нас саміх і спрыяе засваенню каштоўнасцяў здароўя аўтаматычна.



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

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

Дапамагаючы іншым людзям у іх здароўі, падтрымліваючы і навучаючы, мы прапаведуем культуру здароўя. Добрыя ідэі не захопяць съвет самі па сабе, патрэбныя асабісты прыклад і падтрымка. Стварайце свае групы ўпływu, навучайце — гэта выдатны спосаб і самаму глыбей пра нешта даведацца. Вядома, ня варта «задаваць дабро», навязваючы нешта іншым людзям, але дапамагаць тым, хто звернецца 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 хочацца, каб яны вырасьлі здаровым, разумнымі і актыўнымі. Навучаючы культуры здароўя сваіх дзяцей, мы даём ім у спадчыну ня толькі гены, але й мэмы — здаровыя звычкі, якія спрыяюць росквіту.

Культура здароўя:

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

Асновы здароўя закладваюцца ў раннія перыяды жыцьця, калі дзіця несвядома капіе паводзіны значных дарослых, пераду-

сім бацькоў. Галоўнымі тут становяцца ня слова з кніг, а вашыя рэальныя дзеяньні, ваш уласны лад жыцьця. Навучанье здароўю — гэта інвэстыцыя ў культуру вашай сям'і, якая як каштоўнасць можа перадавацца наступным пакаленіям.

Зъмяняючы сябе, мы ўплываем на наша асяродзьдзе. Мы хочам больш здаровых людзей, гарадоў, больш здаровай эканомікі і палітыкі. Культура здароўя — гэта рух ад здравага харчаванья да ўсьвядомленасці, да спагады і ўзаемадапамогі. Гэта натуральная воля да жыцьця, інстынкт выжыванья, які змагаецца з разбуральнымі тэндэнцыямі, на-кіраванымі на зынікенне чалавечай каштоўнасці і годнасці, на агрэсіўны маркетынг харчаванья, баўлення часу, небясьпечных для здароўя захапленьняў.

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

Мяккае ўспадкоўванье

Тэрмінам «мяккае ўспадкоўванье» часам пазначаюць зъмены актыўнасці генаў, выкліканыя эпігенэтычнымі зъменамі (эпімутацыямі), як супрацьлегласць «цьвёрдаму» ўспадкоўванню, закадаванаму ў пасълядоўнасці нуклеатыдаў ДНК. Пры гэтым могуць аднолькава перадавацца як інгатыўныя, так і пазытыўныя прыкметы. Цікава, што пры захаваньні пастаянных вонкавых умоваў мяккае ўспадкоўванье можа назапашвацца, і прыкметы будуць рабіцца больш выяўленымі. Суму эпігенэтычных мадыфікацый умоўна можна назваць эпігеномам. Асаблівасць эпімутацыі 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 дасъледаванье пра стрэс і клопат у пацукоў. Частыя контакты з маці ў дзяцінстве прыводзяць да эпігенэтычнага мэтыляванья праматораў генаў, якія адказваюць за стрэсавую рэакцыю. Таму ў стрэсавых маці народзяцца больш стрэсавия дзеци, якія будуць яшчэ горш клапаціца 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 эпігенэтычнага ўспадкоўвання з іх боку нават мацнейши праз інтэнсіўнае размнажэнне половых клетак. Навукова даведзена, што нават без контакту 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 заставаліся і дзеци, і ўнукі «напалоханых» самцоў.

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

Істотна ўплывае на наша здароўе разъвіцьцё ў вутробны пэрыяд. Моцны стрэс маці, узровень яе гарманаў, утрыманье мінераалаў і вітамінаў — усё гэта акказвае доўгатэрміновае ўздзеянне на здароўе і разъвіцьцё дзіцяці, закладвае яго траекторыю разъвіцьця 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 атлусыценьня,

рака мозгу, тоўстага кішачніка, грудзей, падкарэнніцы (падкарэннай залозы).

Як можна выкарыстоўваць гэтыя веды? Вядома, не для скаргаў і абвінавачаньняў, 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 паслья вашае съмерці.

Узровень унутрыутробнага тэстастэрону і ў мужчынаў, і ў жанчынаў таксама мае вялікі ўплыў на развіццё мозгу і на рызыку шматлікіх захворваньняў, у тым ліку і аўтізм, на асаблівасці паводзінаў. На ўзровень тэстастэрону ў маці ўплываючы яе атлусыценьне, цукровы дыябэт, хранічнае запаленіне і шэраг іншых прычын.



Цяпер менавіта вы знаходзіцесь ў пе́раломнім 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 жыцця. Паліпшаючы сваё здароўе, вы паліпшае і здароўе ваших нашчадкаў!

Выхаванье здароўя

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

Галоўны прынцып выхаванья здароўя — пачаць з сябе. Калі бацькі шчырыя зь дзець-

мі, падтрымліваюць высокія асабістыя стандарты паводзінаў і маралі, дзеці засвойваюць гэта аўтаматычна. Но, што б вы ні рабілі, ваяні дзеці ўсё роўна будуть падобныя да вас. Мы вучымся з дапамогай лягушак, нэўронаў, пераймаючы і капіюючы. Таму важна, каб у жыцці дзіцяці былі дарослыя з жаданымі мадэлямі паводзінаў, і ня толькі бацькі. Калі вы не прытрымліваецца тых каштоўнасцяў, якія хочаце прывіць дзіцяці, ня трэба яго ашукваць і навязваць яму. Куды як лепей знайсці іншага аўтарытэта, які прытрымліваецца гэтих правілаў, напрыклад добрага трэнэра.

Калі вы не выхоўваце дзіця самі, то не дзівуйтесь потым, чаму яно паводзіцца інакш. Засвоіўшы пэўныя мадэлі паводзінаў у дзяцінстве ў дачыненьні да сну, харчавання, руху, усвядомленасці, чалавек кіруецца імі і ў дарослым жыцці. Дасьледаваньні паказваюць, што, калі здаровыя звычкі ўкараняюцца зь дзяцінства, іх узьдзейнніе максімальнае. Но менавіта ў пэрыяд росту і развіцця закладваецца будучая траекторыя жыцця дзіцяці.

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

Чысты час для дзіцяці

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

Як паказвае маштабнае дасьледаванье, найважнейшым чыннікам развіцця мозгу дзіцяці і наступнай пасляховасці з'яўляеца

моўнае асяродзьдзе, у якой яно знаходзіцца. Рачыянальным людзям, як я, цяжка зразумець, чаму зь немаўлятамі трэба і важна актыўна размаўляць, хоць яны й ня могуць нічога зразумець і пагатоў адказаць. Тамаграфія мозгу немаўлятаў паказвае, што яны актыўна апрацоўваюць маўленьне і нават у думках праиграваюць адказы на зъвернутыя да іх словаў, нават калі яшчэ ня ўмеюць гаварыць. Так, сюсюканье і насьпей гукаў дапамагаюць дзіцяці лягчэй засвойваць веды. Колькасць словаў, якія чуе дзіця, вызначае траекторыю яго навучанья, матэматычныя навыкі і шматлікае іншае. Дзеци зь бедных сем'яў да трох гадоў чуюць на 30 мільёнаў словаў менш, чым дзеци з заможных сем'яў, што прыкметна адбіваецца на іх далейшим лёссе.

Важная накіраваная ўвага бацькоў, цяпло і бяспека камунікацыі, патрэбныя ня толькі размовы па справе, але й «лішнія размовы». Ня толькі «еж, абуйся», але й «якая цікавая птушка сядзіць на клёне!». Чым больш працяглы дыялог, тым лепей для дзіцяці. Гаварыце пра тое, як вы верыце ў яго, — чаеканыні моцна ўплываюць. Гаварыце зь дзіцем пра яго бліжэйшае і далёкае мінулае і будучыню, такія размовы дапамагаюць яму прымаць лепшия рашэнні ў жыцці. Бацькам важна займацца і сваёй самарэалізацыяй: чытайце больш кніг — гэта зробіць вашых 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 дэманструе аддачу ад укладзеных у чалавечы капітал сродкаў на розных этапах разьвіцця: 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 рytualy. Але залішняя жорсткасць шэрагу мэтадаў, калі дзіця пакідаюць плакаць на самоте і чакаюць, пакуль яно ня зымірыцца з адзінотай, небяспечная і шкодная. Дзеци, якія

съпяць з бацькамі, больш шчаслівяя і менш палахлівяя ў дарослым жыцці. Самастойнасць важная для дзіцяці тады, калі яно дае гатовае.

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

Харчаванье

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 клапатлівия 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 харчаванья лёгка і проста замацоўваюцца, як і любая іншая звычка. Бацькі не павінныя перакладаць адказнасць за харчаванье на сяміх дзяцей, апраўдваючы сябе тым, што «ён гэтага ня есьць», «яна гэтага ня хоча».

Рух

Абмежаванье руху дзяцей і расстаньне з імі пачынаецца ўжо ў радзільнях, вядомых сваім жорсткім і агрэсіўным стаўленнем да маці і тугім 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 разьвіццё цела, але й разьвіццё мозгу,

нават існуе такое паняцьце, як фізычны інтэлект.



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

Не ўлазьце ў гульні і актыўнасьць дзяцей, давайце ім магчымасьць гуляць самастойна. Выключэнне — ситуацыі, дзе ўзынікае реальная (падкрэслю: реальная) пагроза бясъпесцы. Заахвочвайце актыўнасьць дзяцей з самага раннягага ўзросту, прапануйце ім розныя віды актыўнасьці, але не настойвайце, калі яны ня хочуць.



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

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

Часам даць дзесятам магчымасьць паварушыцца значыць вырашыць іх проблемы. Так, у адным з дасыльдаванняў магчымасьць рухацца падчас заняткаў зьнізіла гіпэрактыўнасьць і павысіла канцэнтрацыю і упраўнасьць дзяцей. Невыпадкова развязіцу паставы заўсёды надавалася першараднае значэнне. Як выдатна сказаў Юрый Лотман: «Здольнасць спатыкнучыца звязанаеца не з вонкавымі ўмовамі, а з характарам і выхаваннем чалавека. Душэйная і фізычная выкшталтонасць звязаныя і выключаюць магчымасьць недакладных ці непрыгожых рухаў і жэстаў».

У Крамянёвой даліне бацькі — топмэнэджары і заснавальнікі папулярных старатаў — адкрываюць для сваіх дзяцей школы бяз гаджетаў. Некантролюванае іх выкарыстаныне дзецьмі вядзе да таго, што яны менш съпяць, у іх вышэйшая рызыка дэпрэсіі, дыябету, атлусыценнія, ніжэйшая шчыльнасць костак.

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

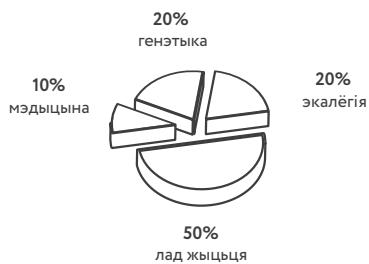
Бацькам важна развязіць незалежнасць дзіцяці і навучыць яго паважаць межы іншых людзей, быць ветлівым і далікатным, не прэтэндаваць на чужое. Бо тое, што сапраўды належыць вам, у вас немагчыма забраць!

Пытаныні і заданыні

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

2. Ці хацелі б вы развязіць 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.

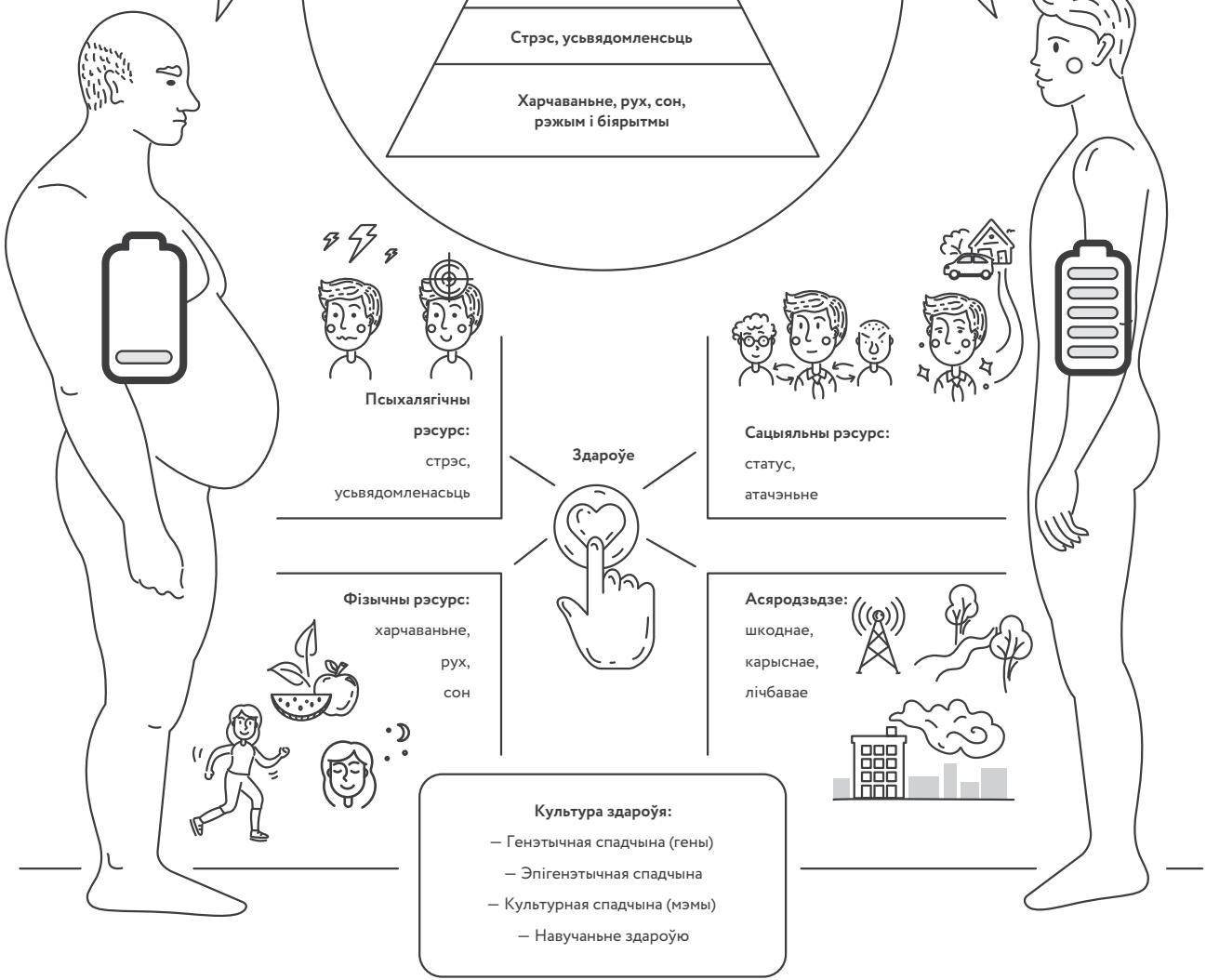


Цела — храм здароўя

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



Што для вас здароўе? Навошта вам здароўе?



РАЗДЗЕЛ 2

Хваробы ладу жыцьця

1. Хваробы цывілізацыі і тэорыя несупадзенія

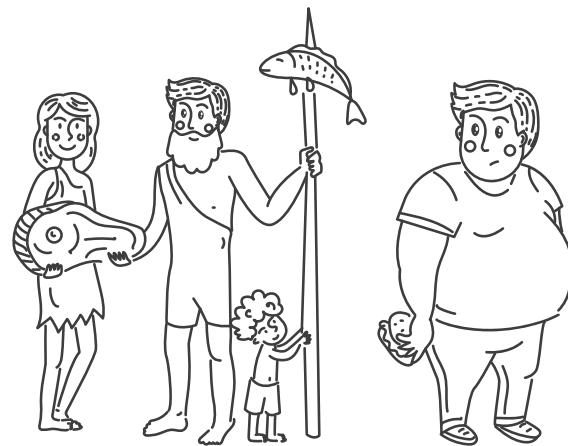
Калі вы гледзіце перадачы пра сучасных паляйнічых-зьбіральнікаў Афрыкі ці Паўднёвай Амерыкі, то першае, што звязртае на сябе ўвагу, — гэта іх падцягнутасць і зграбнасць, лёгкасць рухаў і грацыя, што асабліва прыкметна ў параўнанні з жыхарамі разьвітых краінаў, шматлікія зь якіх пакутуюць на атлусыценіне.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

Так, паляйнічыя-зьбіральнікі жывуць менш, яны пакутуюць ад інфекцыі і паразытаў, у іх грамадстве высокі ўзровень гвалту і дзіцячай съмяротнасці. Але ў іх вельмі рэдка сустракаюцца іншыя хваробы, якія атрымалі назму «хваробы цывілізацыі»: атлусыценіне, дэпрэсія, бессань, алергіі і аўтатімунныя захворваныні, цукровы дыябэт, артэрыяльная гіпэртэнзія, некаторыя віды раку, акнэ, гемарой, карыес, сындром полікістозных яечнікаў, запоры, плоскаступнёвасць, болі ў сьпіне, артрыты, эндамэтрыёз, сындром раздражнёнага кішачніка, фібраміялгія, пятачная шпора, рэфлюксная хварoba, жоўцекамянёвая хварoba і шэраг іншых захворваныняў.

У гэтым раздзеле мы з вамі разьяром, як лад жыцьця ўплывае на разьвіцьцё захворваныняў і асноўныя прычыны сучасных захворваныняў. Гэта дазволіць зразумець, на сколькі эфектыўным у іх перадухіленыні і лячэнні можа быць зьмена ладу жыцьця: харчаваныя, рух, узроўню стрэсу, колькасці съвятла, асяродзьдзі і да т. п. У разьвіцьці,

напрыклад, артэрыяльной гіпэртэнзіі ўдзельнічаюць некалькі кантраляваных фактараў ладу жыцьця: высокі ўзровень інсуліну, высокі ўзровень спажывання солі (большая затрымка вадкасці), хранічны стрэс, дэфіцыт рухальной актыўнасці (вядзе да зыніжэння выпрацоўкі сасудапашыральнага аксіду азоту).

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



За сотні гадоў мы прыйшли ад голаду ды інфэкцыяў да багатага харчавання і стэрыльнай чысьціні, але сталі пакутаваць на «хваробы цывілізацыі», якія рэдкія ў паляйнічых-зьбіральнікаў сучаснай Афрыкі

і Паўднёвай Амэрыкі, але часта сустракаюцца ў прадстаўнікоў «цывілізаванага сьвету». Так, мы жывём больш, але й больш пакутуем ад розных неінфекцыйных захворванняў, што значна пагаршаюць якасць нашага паўсядзённага жыцця.

Паводле розных ацэнак, 90–100 тысячаў гадоў прадстаўнікі віду *Homo sapiens* вялі лад жыцця паляўнічых-зьбіральнікаў, і толькі апошнія 5–6 тысячаў гадоў пачала развязвацца цывілізацыя. Нашы гены прыстасаваліся да пэўнага асяродзьдзя, мы да яго былі цалкам адаптаваны. Пры рэзкіх зменах узынікае неадпаведнасць генаў і асяродзьдзя, нашы гены не паспываюць пераладавацца так хутка. Спрабуючы прыстасавацца да незвычайнага асяродзьдзя, арганізм шкодзіць сабе: нават адаптыўныя рэакцыі могуць аказацца разбуральнымі, а цела і rozум проста не паспываюць за зменамі.

Навакольнае асяродзьдзе пасылае нашаму целу шматлікія біялягічна важныя сігналы. Змена асьветленасці, колькасць бактэрыяў, пагрозы і стрэс, ваганыні калярыйнасці, тэмпература паветра, погляды навакольных – усё гэта ўплывае на тонкую настройку і рэгуляцыю нэрвовай, эндакрыннай ды імуннай сістэмай арганізму. Многія «паляпшэнні» сучаснасці ігнаруюць нашу біялёгію: традыцыйна «хацелі як лепей, атрымалася як заўсёды». Цеплавы камфоркт перакідаецца прыгнётам спалення тлушчу, перагрузка інфармацыі і задавальненінемі вядзе да дэпрэсіі, яркае съятло ў любы час содняў разбурае сон. Усё гэта прыводзіць да зыніжэння 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 баґацця».

Дэзадаптация

Дзіўна, але прычыны многіх сёньняшніх захворванняў у мінульым былі эвалюцыйнымі адаптациямі, што дапамагалі выжыць. Схільнасць пераядаць цукар дапама-

гала нам зьесці 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 небясьпекі, а цяпер выклікае атэрасклероз. Тыя гены, якія дапамагалі нам змагацца з інфекцыямі і паразитамі, узмацняючы запаленчую рэакцыю, прыводзяць да росту аўтамунных і алергічных захворванняў. Высокі ўзровень нявызначанасці і стрэсу сёняня вядзе да того, што мы пачынаем есьці больш і выбіраем ежу з больш высокай калярыйнай шчыльнасцю, але гэта не дапамагае нам выжыць. Тоэ, што працавала ў мінульым, сёняня аказваецца проста шкодным. Мы можам прыстасавацца да чаго заўгодна, але якую цану мы заплацім за адаптацию?

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

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



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

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

Нэалітычная рэвалюцыя

Першым прыкметным зъяненінем ладу жыцьця была нэалітычная рэвалюцыя (пачатак каля 9 тыс. гадоў да н. э.), калі людзі перайшлі ад паляваньня і зъбіральніцтва да сельскай гаспадаркі. Гэты пераход ужо адбіўся ў генах: людзі навучыліся спажываць малако, у шматлікіх народаў павялічылася колькасць копіяў фэрмэнту амілазы, што адказвае за страваванье вугляводаў. Нягледзячы на тое, што нэалітычная рэвалюцыя прывяла да ўзынікненія 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 тысячагоддзя таму, і далі імя яму Этцы. Вывучэныне Этцы паказала, што ўжо тады людзі жылі далёка ня ў райскай гармоніі з прыродай. У яго былі паразытарныя інфекцыі, якія ўзынікаюць пры вядзеніі сельскай гаспадаркі, падвышанае ўтрыманьне мыш'яку і медзі ў тканках як наступства заняткаў металургіі, прыкметы атэрасклерозу і артрыту ў 45 гадоў, а таксама прыкметы гвалту — зажылыя 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 таго, што здароўе людзей пагаршылася. Прывучэнне жывёлаў было прагрэсіўным крокам, але ад жывёлаў да нас перайшло мноства інфекцый: адзёр, дыфтэрыя, грып. У нашы дні пашырэнне гаспадарчых тэрыторый таксама павялічвае рызыкі такіх пераходаў, як і ў выпадку каранавіруснай інфекцыі. Высокая шчыльнасць насельніцтва добрая тым, што спрыяе гандлю і раззвіццю культуры, але рызыка яе ў тым, што яна зъяўляецца асяроддзем 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, зънізілася спажыванье бялковай ежы. Расслаеніне прывяло да таго, што пэўныя сацыяльныя пласты пачалі пакутваць ад «хваробаў багацьца»: атлусыценне, атэрасклероз, сардэчна-сасудзістыя хваробы зъяўляюцца ў жрацоў і багатых людзей. Працаваць даўдзілася больш, чым пры ранейшым ладзе жыцьця, што відаць з пашкоджаньняў хрыбта: калі паляўнічы-зъбіральнік жыў ва ўмовах адноснага багацьца, дзе ён працаваў ня больш за 4 гадзіны, фэрмэр працаваў нашмат больш, а рабочы індустрыяльнай эры — больш за 10–12 гадзінай.

За апошняя некалькі тысячагоддзя паменшыўся сярэдні рост людзей і аб'ём галаўнога мозгу. Мяркуючы па касцяных парэштках,

у раныніх фэрмэраў паменшылася і працягласьць жыцьця.

! Ёсьць вэрсія, што пераход да сельскай гаспадаркі быў прымусовы, а ня добраахвотны. Прынамсі, сучасныя плямёны ня вельмі імкнуцца «цывілізавацца». Шмат хто ў біблейскай гісторыі 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 разьвіцьцё хваробаў цывілізацыі. Напрыклад, калі ўзяць артэрыйальную гіпэртэнзію, то яе рызыка павялічваецца пры высокім спажываныні 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 паўфабрикатаў.

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 працягласьці 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 пры-

быткаў, павышэнне ўзроўню адукцыі, разуменне прычынаў узынікнення інфэкцыяў 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 працягласьць жыцьця перавысіла 60 гадоў.

Другая эпідэміялягічная рэвалюцыя

Аднак у 50-60-х гадах мінулага стагодзьдзя намецілася запаволенне росту працягласьці жыцьця, а ў некаторых краінах назіраўся рост съмяротнасці ад сардэчна-сасудзістых хваробаў. Новы этап зыніжэння съмяротнасці быў звязаны з заўажным павелічэннем выдаткаў на систэму аховы здароўя. Узмацнілася ахова навакольнага асяродзьдзя, 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 працягласьці жыцьця. Асабліва яскрава гэта выявілася, напрыклад, у 90-я гады ў шматлікіх постсавецкіх краінах.

На этапе другой эпідэміялягічнай рэвалюцыі галоўная задача мэдыцыны — падоўжыць жыцьцё і абараніць ад перадухильных захворваньняў. Чаргою ідуць сардэчна-сасудзістыя захворваньні (ССЗ), затым пухліны, затым нэўрадэгенэратыўныя хваробы. У сьвеце цяпер менавіта ССЗ — галоўны чынінік інваліднасці і съмяротнасці, і гэта можна эфектыўна зъмяніць ранній дыягностыкай, ужо наяўнымі ў арсэнale 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 становіцца анкалягічны захворваньні, 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 лячэныні анкалягічных захворванняў, асновы якога закладзеныя дастаткова даўно ў выглядзе праграм фінансавання навуковых дасьледаванняў: зъяўляюцца новыя мэтады імунатэрапіі, да кожнай пухліны распрацоўваецца індывідуальны падыход з генатыпаваннем. У бліжэйшыя гады мы чакаем прагрэс у лячэныні ўсё новых відаў раку.

Але, пераадолеўшы гэтыя съмяротныя захворваньні, важна захоўваць ясны разум, энергічнасць і жаданьне жыць да канца сваіх дзён. Вырашаць пытаныні менавіта здравага даўгалецыя, бо павелічэнніе працягласці жыцьця прыводзіць да павелічэння пэрыяду хваробаў. На жаль, посыпех у лячэныні нэўрадэгенэратаўных захворванняў пакуль больш чым съціплы: апошнім часам правалілася вялікая колькасць патэнцыйных прэпаратаў ад хваробы Альцгаймэра. Аднак зъмена ладу жыцьця дазваляе істотна паўплываць на перадухіленыне і запаваліць разъвіцьцё нэўрадэгенэратаўных захворванняў.

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

Трэцяя эпідэміялягічная рэвалюцыя

Як жартуюць мае калегі: «Здароўе — гэта магчымасць памерці самым павольным з усіх спосабаў». Узроставыя дэгенэратаўныя захворваньні можна ўявіць у выглядзе зъедлі-

вага дыму, тады як крыніцай яго зъяўляеца полымя — старэнне.

Ня мае сэнсу разганяць дым, мяніць мадэлі рэсыпіратараў або затрымліваць паветра — съмерць непазыбежная. У навуковых коах ужо зъявілася разуменьне і ўпэўненасць у tym, 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 трапятаныне і містычную пакору перад гэтым працэсам, трэ ўкладваць сродкі ў фундаментальныя навукі для вывучэння мэтабалічных, гарманальных, генетычных, малекулярных заканамернасцяў старэння.

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

Пытаныні і заданыні

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

2. Эвалюцыя і здароўе

«Нішто ў біялёгіі ня мае сэнсу, апроч як у сувязі з эвалюцыі», — заўважыў генетык-эвалюцыяніст Феадосій Дабржанскі. Я люблю разблытаць складаныя эвалюцыйныя мэханізмы, бо яны могуць шмат расказаць пра тое, чаму мы сябе паводзім і адчуваём сёньня менавіта так, а не інакш. Многія

а саблівасьці нашых паводзінаў эвалюцыйна абумоўленыя, а веданыне гэтага дапаможа нам лепей разумець сябе.

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

Звесткі аб працягласьці жыцьця і прычынах съмерці людзей у розныя гістарычныя часы дакладна ўстанавіць немагчыма, у кожным выпадку сярэдняя працягласьць жыцьця 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 небясьпечны час, але съвет становіцца ўсё больш цывілізаваным, ды й злачыннасць у апошнія дзесяцігодзьдзі зъмяншаецца. А бо ў паляўнічых-зьбіральнікаў гвалтоўная съмерць была адной з самых распаўсюджаных, плямёны ўвесе час ваявалі міжсобу.

Нават у нашы дні ў індзейцаў янамама ў Амазоніі ад міжпляменных згадак 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 зъме-

най і здароўя, і вонкавага выгляду людзей. Напрыклад, засяляючы паўночныя тэрыторыі, людзі сутыкнуліся з дэфіцитам вітаміну D. Пад уздзеяннем натуральнага адбору перавагу атрымалі съветлья адценіні скury, якія дазвалялі забяспечваць аптымальны ўзровень гэтага вітаміну і пры меншай сонечнай актыўнасці.

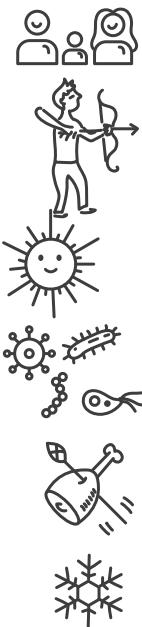
Саграваючыся ў зямлянках і дамах агменем без выгадной трубы, нашы продкі дышалі вялікай колькасцю дыму, што вельмі шкодна ўплывала на здароўе, павялічваючы рызыку хваробаў сэрца і раку лёгкіх. Магчыма, гэта прыносіла шкоду яшчэ большую, чым паветра сучасных загазаваных гарадоў.

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

Занадта чыста

Чысьціня выратавала нас ад шматлікіх інфекцыяў, але павялічыла колькасць алергіі і аўтамунных захворванняў. Чым чысьцейшае асяродзьдзе, чым актыўнейшае ўживаныне антыбіётыкаў, tym меншая разнастайнасць мікрафлёры кішачніка, што праўакуе мноства парушэнняў здароўя. Рост гэтых захворванняў настолькі вялікі, што гаворка ідзе ўжо пра эпідэмію аўтамунных захворванняў. Сучасны жыхар страціў ужо палову відаў мікробаў, пры гэтым нарастаете прапорцыя шкодных і зъмяншаецца частка карысных бактэрый.

Было больш:



Сем'я

Фізычнае актыўнасці розных відаў

Знаходжаньня на сонцы

Разнастайнасці мікрабіёму, бактэрыяльнае нагрузкі

Цэльнае бялковае й расыліннае ежы

Холаду

Стала больш:



Самоты



Калярыйнасці харчаваньня



Узроўню стрэсу



Хатняга комфорту, начнога й вечаровага святла



Цукру, рафінаваных вугляводаў

Мала руху

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

Калі мы параўнаем чалавека з племя хадза, што жыве ў Танзаніі, зь любым гараджанінам, то хадза ў 14 раз больш рухаецца, прычым гаворка ідзе пра паўсядзённыя актыўнасці: хада, зьмена 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 племени хадза пажылыя людзі з артэрыяльным ціскам 160 і вышэй зьяўляюцца рэдкасцю. А менавіта гіпертэнзія запускае шматлікія іншыя хваробы сэрца.

Частай проблемай зьяўляюцца і хваробы «недавыкарыстаньня», 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 ма-

су, якая пры старэнні пачынае памяншацца, ведучы да астэапарозу і яго наступстваў, такім як пераломы шыякі съязгна, кампрэсійныя пераломы хрыбта.

Да ліку хваробаў недакарыстаньня адносіца і саркарэнія (страта цяглічнай масы), якая пачынаецца ўжо з 30 гадоў, а таксама плоскаступнёвасць (наступства нашэння нязручнага абутку і дэфармацыі стопаў), пашрушэнне прыкусу (дэфіцыт цвёрдай ежы, занадта мяккая ежа). А вось жаваньне спрыяе і падтрыманню здароўя зубоў, і разъвіцьцю больш актыўнай мімікі. Таксама частай проблемай зьяўляюцца болі ў паясніцы. Працяглее сядзенне вядзе да паслаблення цягліцаў сьпіны, 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 проблемай боляў у сьпіне. У некаторых маіх кліентаў пазыбяганье паяснічнага болю ледзь не асноўная матывація 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 магчымасьцяў, больш мабільнасці – і гэта выдатна. Але разам з тым узрасьлі інфармацыйная перагрузка, стрэс, нявызначанасць. Хуткасць зъменаў у съвеце такая высокая, што псыхіка чалавека не паспывае адаптавацца. Стала менш гострага стрэсу, але нашмат больш дэпрэсіі. Ды і ў цэлым становіща занадта шмат усяго: калёрыяў, стымуляцыі, шуму, съятла, якія зъбіваюць нашыя ўнутраныя гадзіннікі. Наўрад ці рэгулярнае начное няспанье было папуллярнае пры адсутнасці электрычнага асьвятлення.

Болей нявызначанасці

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

Эфект бабулі

Дасьледаванье мэтрычных кніг дазволіла матэматачна давесыці «правіла бабулі». Пажылыя жанчыны атульваюць клопатам уласных унукаў, пакуль іх дзеці 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 пакаленініяў. Высокая працягласць жыцця жанчынаў пасля мэ-

напаўзы замацавалася генэтычна, каб падоўжыць жыццё ўсім нам. Устаноўлена, што наяўнасць бабулі па кудзелі скарачае рызыкі дзіцячай съмяротнасці напалову. Акрамя таго, дзеці, зь якімі займаліся бабулі, стабільна дэманструюць лепшыя паказынікі разумовага развіцця.

Пытаныні і заданыні

- Ці карыстаеце вы антыбактэрыйным мылам? 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 жыцця звязаны са здароўем і з тым, на што хварэюць людзі. З нарастаннем няроўнасці ў грамадстве зъявіліся «хваробы багатых» і «хваробы бедных». А рэзкія зъмены ў культуры здароўя за апошнія дзесяцігодзіньдзі прывялі да таго, што «багатыя» і «бедныя» памяняліся месцамі: цяпер ужо бедныя людзі праважна маюць «хваробы багатых». Гучыць заблытана? Давайце разъбяром гэта на прыкладах.

Атлусыценне

Такім чынам, заможныя людзі са старожытных часоў мелі доступ да лішку ежы, прычым да найболей калярыйнай ежы: бойней тлушчу, мёду, альлаголю, мяса, муکі. Пры гэтым яны мала рухаліся, праводзячы шмат часу ў закрытых памяшканьнях. Гучыць падобна да жыцця сучаснага чалавека? Нядзіўна, што ў такіх людзей часцей развіваліся такія вядомыя нам захворванні «ладу жыцця». На тле нездаровага харчавання, маларухомасці, нястрыманасці гэ-

тыя хваробы ўзынікалі і тысячи, і сотні гадоў таго.

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

«Патураць целу, даваць яму лішняе, звыш таго, што яму трэба, — вялікая памылка ўжо таго, што ад раскошнага жыцьця не дадаецца, а памяншаецца задавальненіне ад ежы, ад пацынку, ад сну, ад адзеніні, ад памяшканья. Стой есьці лішняе, салодкае, не прагаладаўшыся, разладжваеца страунік, і няма ахвоты да ежы і задавальненіння.»

Стой езьдзіць там, дзе мог пешишь праісьці, звык да мяккай пасыцелі, да далікатнай, салодкай ежы, да раскошнага ўбранства ў дому, звык прымушаць рабіць іншых, што сам можаш зрабіць, — і няма радасці адпацынку пасыля працы, цяпла пасыля 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 сённяня, — алергіі, атлусыценьне, дыябет, дэпрэсія, — у старажытнасці былі толькі ў некаторых людзей з высокім сацыяльным статусам, прыбыткам і адпаведным няўстрыманым ладам жыцьця.

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

Атлусыценьне 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 аб'ект пакланенія, а цяпер залішняя вага выклікае не захапленіе, а шкадаванье. У наш час у бедных краінах атлусыценьне сустракаецца часцей сярод заможных людзей, а вось у багатых краінах — сярод бедных, бо людзі з высокім статусам і прыбыткам маюць час, сродкі і жаданіе займацца сваім здароўем.

«Цяпер траціна жыхароў плянэты пакутуе ад лішняй вагі. Атлусыценьне павышае рызык дыябету, сардэчна-сасудзістых захворваньняў, многіх відаў раку і кароціць жыцьцё ў сярэднім на 5–15 гадоў. Кожная пятая съмерць у сьвеце адбываецца з прычыны залішняй вагі.»

Псыхічныя разлады

Старажытнагрэцкі філёзаф Арыстотэль задаваў пытанье: «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 шанаваўся ў старажытных грэкаў і як герой, і як бог, пакутаваў на «разыліццё 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 спліну ѹ мэлянхоліі — Брытанскую імпэрыю.

Эпідэмія роспачы і безнадзейнасці

У наш час павелічэнне сацыяльнай няроўнасці, зьніжэнне заробкаў, павелічэнне стрэсу суправаджаюцца і стратай сацыяльнай падтрымкі ад сваякоў і сяброў, нарастаньнем ізалацыі, крызісам каштоўнасці

цяў 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, тэратаў разам узятых. У постсавецкіх краінах узровень суіцыду ў тро 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 цягнуцца да рэчываў, якія зъмяняюць стан съвядомасці. Расыліны ўтрымліваюць псыхаактыўныя рэчывы ў невялікіх колькасцях і не выклікаюць моцнай залежнасці. Але ўсё зъмянілася ў апошнія стагодзьдзе, калі стала магчыма вырабляць магутныя наркотыкі ў высокіх канцэнтрацыях і выкарыстоўваць іх нутрывэнна. Сталі таннымі й даступнымі і «легальныя» наркотыкі, такія як нікатын і алькаголь. Шырока 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 разьвіцця «сіндрому дэфіцыту задаволенасці», калі чалавек страчвае здольнасць атрымліваць задавальненіне ад паўсядзённых рэчаў і змушаны звяртацца да звыштимулаў. Напрыклад, ёсьць вялікая розніца паміж эратычнымі фантазіямі ды інтэрнэт-порна ў высокім разрозненні. Чым болей вы гледзіце порна, tym мацней абясцэнваецце партнёра, меней атрымліваецце задавальненіне ад «нормальнага» сексу, павялічваецца рызыка эрэктыльнай дысфункцыі.

Распаўсюджванье наркотыкаў набывае характар эпідэмii, 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 наркотрафік перавышае 800 мільярдаў даляраў, і траціна гэтай сумы ідзе на подкуп чыноўнікаў і паліцыі. Падзел на «лёгкія» і «цяжкія» наркотыкі такі ж падманілы, як «лёгкія» і «цяжкія» цыгарэты, бо 80 % цяжкіх наркаманаў пачыналі менавіта зь «лёгкіх» наркотыкаў. Многія лекавыя сродкі могуць быць наўмысна выкарыстаны як наркотыкі, што прыводзіць да разбуральных наступстваў, як было падчас «апіятнай катастрофы» ў ЗША.

Адыктыўная дэфармацыя асобы

Наркаманія найбольш небясьпечная таму, што разбурае асобу. Напрыклад, какайн можа выклікаць устойлівую дэфармацыю («рубец асобы») нават за некалькі месяцаў прымяненія, хутчэй, чым любая іншая віды наркотыкаў. У адрозненіне ад іншых сымптомаў залежнасці, зъмены асобы могуць быць незваротнымі або цяжкаваротнымі. Асноўныя прыкметы наркотычнай дэфармацыі асобы: непазыбжнае фармаванне дэпрэсіі, зъядненіне спектру эмацыйных рэакцыяў, страта здольнасці адрозніваць дэталі, пастаянная перапады настрою, ілжывае адчуваючыя ўласнае велічы, самаўпэўненасць, нахабства. Людзі атрымліваюць «здольнасць» вельмі пераканаўча хлусіць (эмацыйнае прытупленьне робіць хлуснью больш пераканаўчай), падае крытычнае стаўленіне да свайго стану, часта нават без ужыванья захоўваюцца ідэі перасьледу, значна зьніжаюцца маральна-этычныя нормы і правілы.

Алькагалізм

Нядаўна на кансультацыі я пачуў дзіўнае пытанье: «Скажыце, ці абавязкова піць віно, а то я ад яго ня вельмі добра пачуваюся». Высьветлілася, што для многіх людзей, якія цікавяцца здароўем, келіх віна практична

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

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

Для любога шкоднага фактару існуюць дзівye группы рызыкаў: дэтэрмінаваныя (залежныя ад дозы) і стахастычныя (бяз дозава-га парога). У аснове прыведзеных навуковых «бяспечных» дозаў алькаголю — яго ўздзеянне на печань. Тут усё зразумела: чым больш п'е чалавек, тым горш ягонай печані. Але існуе мноства станаў і сітуацый, калі нават малыя дозы маюць вялікае значэнне. Сюды ўваходзяць сацыяльныя рызыкі, траўмы, заганы разъвіцьця плода і рызыкі павышэння імавернасці іншых захворванняў (дэпрэсія, шызафрэнія, рак, парушэнне ритму 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, узьнікненію якіх ён актыўна спрыяе.

Алькаголь нават у малых дозах павялічвае рызык 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 дзені. У цэльым ад 5 да 10 % ракавых захворванняў могуць быць звязаныя з ужываннем алькаголю, а памяшэнне яго спажывання можа зменіць рызыку іх узьнікнення. Ужыванне на-ват 10 грамаў сыпірту павялічвае рызыку парушэння ритму 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 прыгнітаюць работу вышэйших цэнтраў кары галаўнога мозгу, што зъмяншае самакантроль і крытычнасць. Так, у стане алькагольна-га ап'янення ўчыняецца больш за 80 адсоткаў забойстваў, выпадкаў цяжкіх цялесных пашкоджанняў, згвалтаванняў. Няма ніводнага ўнікальнага карыснага эфекту этылагавага сыпірту, акрамя яго ўніверсальнага разбуральнага дзеяння.

Алергія

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

Лекары тлумачылі алергію падвышанай «вытанчанасцю, адчувальнасцю, адукаванасцю» і рэкамэндавалі для прафіляктыкі выкарыстоўваць какайн і тытун у спалучэнні з горнымі курортамі ці сонечнымі марскімі высціламі (не спрабуйце паўтарыць прына-мсі першы «съяротны» нумар гэтай праграмы!).

Наогул магчымасць весьці нездаровы лад жыцьця лічылася прэстыжнай. Хадзіць пешшу?! Не, гэта — прыкмета нізкага статусу. Таму арыстакраты ў розных культурах наслілі на насілках або ў адмысловых паланкінах. Крэсла для рымлян — гэта паказынік статусу: раб заўсёды насіў за чыноўнікам складаное, багата ўпрыгожанае крэсла. Рознага кістал-

ту наркотыкі ды іншыя злouжываныі ў мінульм таксама былі прывілеем заможных людзей. У сучасным сьвеце схільнасьць курыць, піць і ўжываць дакладна ня будзе прыкметай статутнасьці, хутчэй наадваром.

Хваробы праз дэфіцыт сонечнага сьвята

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

Пытаныні і заданыні

1. Хто зь людзей вакол вас часьцей 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 захвораваньнях?
3. Ці шмат сярод ваших знаёмых людзей з алергіямі? На што часьцей 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 малазабясьпечаныя ядуць шмат цукру, паўфабрикатаў, мучнога і мала гародніны.

Спачатку многія высокакалорыйныя і ў выніку небясьпечныя для здароўя прадукты былі даступныя толькі заможным лю-

дзям. Напрыклад, у мінульм прасеяная белая мука, больш шкодная для здароўя, была па кішэні адно багацеям. Звычайнныя людзі елі муку грубага памолу зь вялікай колькасцю клятчаткі.

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

«Дыеты для бедных»

Гістарычна многія дыеты, якія паказалі сваю карысць для здароўя ў навуковых даследаваньнях — напрыклад, міжземнаморская (крыцкая) або акінаўская дыета, — на паверку аказваюцца «дыетамі бедных». Недахоп прадуктаў харчавання «прымушаў» сялянаў уключаны у рацыён вялікую разнастайнасьць 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 зъедзенага падчас прыёму ежы, добрыя для мікрафлёры, запавольваюць глікацыю, абараняюць прадукты пры тэрмічнай апрацоўцы, паляпшаюць ліпідны профіль, зыніжаюць актыўнасць некаторых аксыдазаў (акісьляльных ферментаў) у арганізме чалавека і да т. п. Цікава, што даданыне спэцыі можа на 20 % зменшыць уздым інсуліну пасля прыёму ежы.

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

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

Морапрадукты

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

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 ўздзеянне на развіцьцё мозгу. Цяпер большасць эфектыўных дыетаў утрымліваюць морапрадукты.

! **Дасьледаваньні 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 параванацца з эфектыўнасцю сцэльнага 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 узросці можа аддаліць наступленне дэмэнцыі і хваробы Альцгаймэра, нават генэтычна дэтэрмінаванай. Але лепш, вядома, есці рыбу часцей, чым раз на тыдзень.

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

Паводле дасьледаваньня, 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 гэты дзень павялічвалася на 39 % у параўнанні з тымі, хто ня ёў морапрадукты і рыбу. Карыснае такое харчаванье і для рэпрадуктыўнага здароўя: імавернасць зачацьця ў тых пар, хто ёў дзьве і больш порцыі марской рыбы, складала 92 % супраць 79 % у тых, хто ёў меней рыбы.

Ужываньне морапрадуктаў паляпшае якасць і колькасць спэрмы, павялічвае колькасць палавых актаў, авуляцыю, 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, водарасці, 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 сындром

Другім подзывігам Геракла была барацьба з Лернайскай гідрай — пачварай зь целам зъмяі і дзевяцьцю галовамі. Геракл зъбіваў галовы адна за адной, але на месцы кожнай зъбітай вырасталі дзьве 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, вырашаем 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 хваробаў.

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

Розныя спэцыялісты могуць знайсьці ў яго розныя хваробы. У тэрапэўта ён выявіць гіпэртэнзію і падвышаны халестэрын, у энда-крыноляга — пераддышыбэт або дыябет, дэрматоляг паглядзіць на яго акнэ і выпіша чыстку альбо прэпарат, андроляг адзначыць нізкую якасць спэрмаграмы, нізкі ўзровень тэстастэрону і страту лібіда, псыхоляг дыягнствуе дэпрэсію... Як у тым анекдоце: часам дзяягляд вузкага спэцыяліста абмежаваны дыямэтрам трубкі, якую ён устаўляе ў вас.

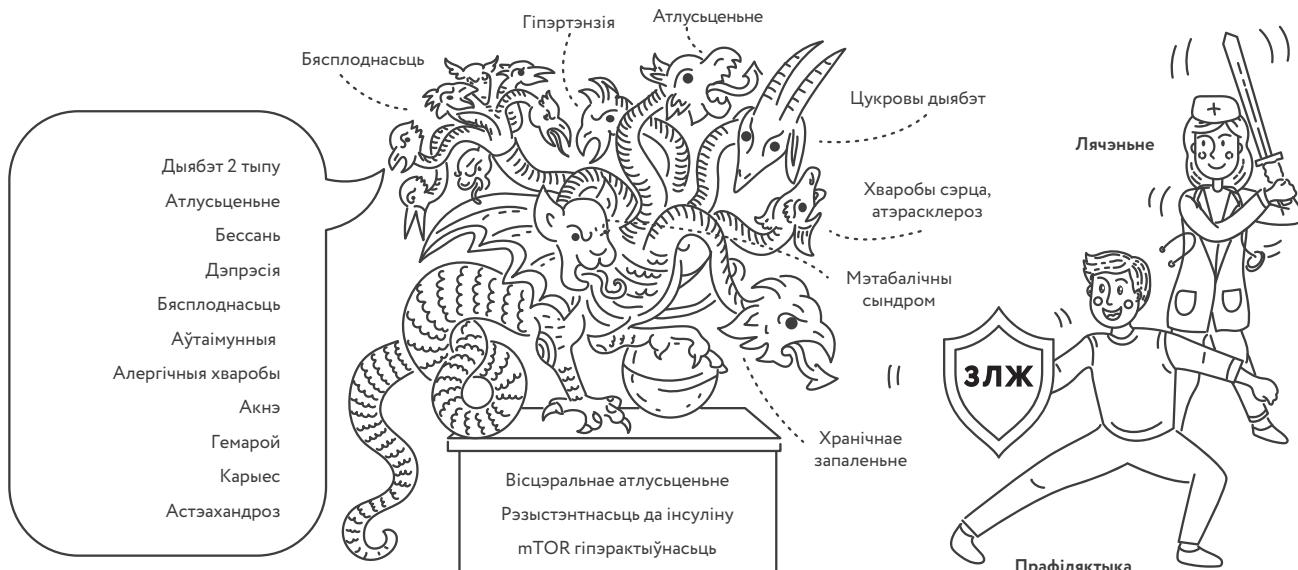
З кожным днём у такога мужчыны зъмяншаецца ўзровень энэргіі. Яшчэ больш кавы? Акрамя дзённых праблемаў, цяпер і сон усё горшае, таму цяжэй сфакусавацца на працоўных задачах. Піць снатворнае? Ці прымаць іншыя меры? Кожнае лячэнье патрабуе і часу, і затраты. Таму трэба падрыхтавацца прымаць таблеткі жменямі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

Гэтыя хваробы — проста розныя галовы адной гідры, імя якой — мэтабалічны сындром. Пры гэтай распаўсюджанай «хваробе цывілізацыі» могуць назірацца парушэнні з боку самых розных органаў і систэмаў, але ўсе яны маюць агульныя прычыны і адну схему развіцця. Таму ў гэтым выпадку няма сэнсу ўзыдзейнічаць на іх вонкавыя праявы, трэба працаўаць 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 — харчаваныне, рух, сон, колькасць стрэсу, рэжым, — вы бачыце паляпшэнне здароўя ў многіх паказыніках, нават у тых, аб якіх і не задумваліся. Зъмяніце дыету, каб палепшиць стан скury? Палепшицца страваваныне, павялічыцца энэргія. Пачалі бегаць, каб схуднечы? Вы станеце стрэсаўстойлівей і будзіце лепш спаць. На клетковым узроўні гэтыя зъмены злучаныя са зъменай шэрагу сыгナルных шляхоў, галоўным зь якіх зъяўляецца бялок mTOR, які кіруе мэтабалічнай актыўнасцю клеткі.

mTOR

«Хваробы цывілізацыі» генэтычна выяўляюцца ў выглядзе гіпэрактыўнасці малекулярнага 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 зыніжэння. Падчас актыўнага mTOR адбываецца сывтэз рэчываў і рост клеткі, падчас зыніжэння актывуюцца працэсы 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 нэўрадэгенэратыўных захворванняў.

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

У сучасным съвеце мы актывуем mTOR пастаянна: часта ямо на працягу вялікіх прамежкаў часу, ужываем шмат ежы, што моніца падвышае актыўнасць mTOR (багацьце мяса, цукру, малочнага, вугляводаў). Усё гэта павялічвае рызыку шматлікіх захворвань-

няў, ад аўтаймунных да сардэчна-сасудзістых, пухлінавых, нэўрадэгенэратыўных, паскарае старэнне. Мы быццам цісьнем на пэдаль газу занадта моцна, што зношуе наш «аўтаматіль» і неаптымальна спальвае бэнзін.

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

Для падтрымання аптымальнага здароўя варта чаргаваць пэрыяды паніканай і падвышанай актыўнасці mTOR. Калі мы зыніжаем актыўнасць mTOR, нашыя клеткі пачынаюць працэс ачысткі, хуткасць росту запавольваецца, адчувальнасць клетак павялічваецца, арганізм можа зынішчаць старыя і пашкоджаныя клеткі. Калі мы падвышаем актыўнасць mTOR, то клеткі лепш аднаўляюцца, сінтэзуяць неабходныя ім бялкі. Самы просты спосаб зъменшыць актыўнасць mTOR — ня есьці ў пэўныя інтэрвалы часу. Разнавіднасці фастынгу (інтэрвалы гаданье — заўв.) Разгледжаныя ніжэй. Зынізіць яго актыўнасць можна таксама фізyczнай актыўнасцю, пры якой адбываецца выдатак калёрыяў.

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

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

«Павольныя» прадукты, такія як вугляводы зь нізкай глікемічнай нагрузкай (зеляніна, гародніна, асабліва сырый) і тлушчы маюць самы слабы ўплыў на актывацыю 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-гіпэрактывацыі выявляюцца на гарманальнym узоруіні ў выглядзе інсуліна- і лептына-рэзістэнтнасці. Нават бессымптомная інсулінарэзістэнтнасць у здаровых людзей павялічвае рызыку съмяротнасці. Першапачаткова інсулінарэзістэнтнасць паўсталая 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 пубер-

татнага росту і цяжарнасці, таму нядзіўна, што ў падлеткаў і цяжарных назіраецца фізыялагічная інсулінарэзістэнтнасць. Таксама да фізыялагічнай адносіцца начная, ніzkавугляводная і запаленчая інсулінарэзістэнтнасць.

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

Пры пераяданыні арганізм перастае выкарыстоўваць глукозу належным чынам, і ў крываі запасіцца яе лішак, які можа ня толькі пераўтварацца ў тлушч, але і пашкоджаць розныя органы-мішэні, ад мозгу да нырак. Так адаптыўны мэханізм становіцца разбуральным. Спрабуючы абараніць нас, наша цэла шкодзіць нам.

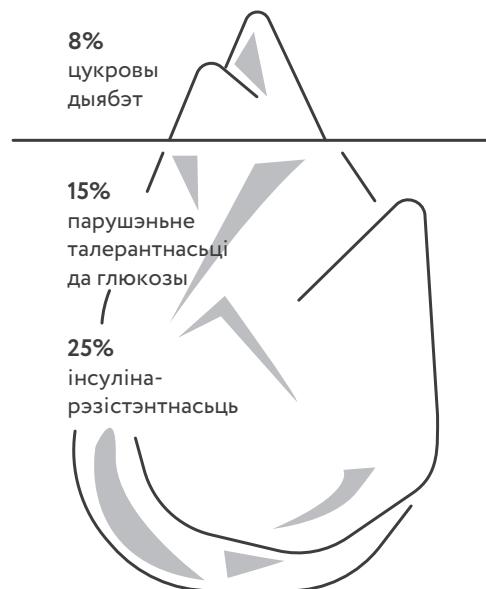
Пры лептынарэзістэнтнасці мозг перастае атрымліваць сігналы аб tym, што пачуцьцё голаду задаволенае, а энэргіі ў арганізме — дастаткова. Чалавек пачынае пераядаць, і ўсё яму здаецца мала, так фармуецца заганнае кола. Чым больш мы ямо, tym больш нам хочацца есьці.

Айсбэрг хваробы

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

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

Калі ў чалавека з інсулінарэзістэнтнасцю і не развіваецца дыябэт, у яго павялічваец-



ца рызыка артэрыяльной гіпэртэнзіі, хваробы Альцгаймэра, хваробаў сэрца, рака, памяншаеца працягласць жыцьця. У здаровых людзей высокая інсулінарэзістэнтнасць злучаная зь вялікімі рызыкамі для здароўя. Страшная ня тая хвароба, якая бачная, а тая, якую мы ня бачым.

Мэтабалічны сындром

Мэтабалічны сындром аб'ядноўвае вісцэральнае атлусьценьне, гіпэртанію, цукровы дыябэт і шэраг лабараторных праяваў: парушэнне ўтрыманья тлушчаў і глюкозы ў крыві, павышэнне ўзроўню мачавой кіслаты, павышэнне згуальнасці крыві і да т. п. Часта ў лячэныні мэтабалічнага сындрому лекары спрабуюць узьдзейнічаць на такія фактары рызыкі, як высокі ўзровень трыгліцерыдаў, мачавой кіслаты, гомацыстіну. Але барацьба з наступствамі мэтабалічнага сындрому без ліквідацыі базавых прычынаў неефектыўная.

У дасыльдаваньнях зыніжэнне павышана гомацыстіну, высокіх трываліцьераў не зыніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захворваньняў, зыніжэнне высокага ўзроўню мачавой кіслаты алапурынолам (блікуе ўтварэнне мачавой кіслаты) не зыніжае рызыкі пашкоджання нирек і разъвіцця хранічнай нырачнай недастатковасці і сардэчна-

сасудзістых захворваньняў. Лячыць трэба чалавека, а не аналізы!

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

Фізычная актыўнасць, нізкакалірыйная дыета, інтэрвальнае галаданье, ніzkі ўзровень інсуліну, зыніжэнне IGF-1, павышэнне адчувальнасці да інсуліну — усе гэтыя працэсы так і ці інакш накіраваныя на зыніжэнне актыўнасці mTOR. Некаторыя прэпараты, якія дасыльдаюць як герапратэктары — напрыклад, рапаміцын, — зьяўляюцца інгібітарамі mTOR.

Вісцэральнае атлусьценьне

Вісцэральнае атлусьценьне — аснова развіцьця мэтабалічнага сындрому. Гэта тлушч, які адкладаецца не ў падскурна-тлушчавай клячатцы, а ў салыніку, печані, калясардэчнай сумцы, сасудах. Такі тлушч нашмат больш небяспечны, чым падскурны, бо вылучае празапаленчыя малекулы. Вісцэральнае атлусьценьне можа сустрэкацца як у худых, так і ў поўных людзей, яго распаўсюджанасць у насельніцтве 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 самаадчуваюне павышэнне ўзроўню картызолу і норадрэналіну, у мужчынаў — зыніжэнне тэстастэрону і гармону росту, у жанчынаў — павышэнне тэстастэрону і андрастэндыёну. Чым шырэйшая талія ў мужчынаў, тым ніжэйшы ўзровень тэстастэрону. Часта ў зыніжэнні лібіда вінаваты не партнэр, а гарманальны дысбаланс.

! Назапашваньне вісцэральнаага тлушчу спрыяе свайго кшталту зъмене полу: у мужчынаў ён зъніжае тэстастэрон, у жанчынаў — павышае. Усё гэта вядзе да бясплодзьдзя, зъніжэння лібіда, эрэктыльной дысфункцыі.

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

Пытаныні і заданыні

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

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

3. Паляпшэнье здароўя вядзе да паслаблення ці зънікнення сымптомаў шматлікіх захворваньняў. Ці ведаецце вы людзей, хто, зъмяніўшы свой лад жыцця, пазбавіўся адразу некалькіх праблемаў?

6. Аўтаімунныя і алергічныя захворваньні

Усё часцей і часцей кансультую людзей з алергіямі і аўтаімуннымі захворваньнямі. На жаль, іх прычыну пакуль немагчыма ліквідаваць, але можна зауважна зъменшыць рызыку іх раззвіцця ў дзяцей. Як яны раззвіваюцца? У норме імунная систэма адрознівае «сваё» і «чужое», пры гэтым напад ідзе толькі на чужыя клеткі, а да сваіх тканак імунітэт мае талерантнасць. Але з шэрагу прычынаў адбываеца збой, і імунітэт пашкоджвае свой арганізм. Цяпер 5–10 % насельніцтва пакутуе на аўтаімунных і алергічных захворваньні, у апошнія гады хуткасць іх распаўсюджанья павышаецца. Гэта тыповы прыклад «хваробаў цывілізацыі» — яны

амаль не назіраюцца ў сучасных паляўнічых-зьбіральнікаў. Давайце разъбяромся, як дасягненыні цывілізацыі ў выглядзе рафінаваных прадуктаў, стэрыльнасці і антыбіётыкаў могуць выклікаць хвалю новых хваробаў.

Гены

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

Мікрафлёра

Адно з самых вывучаных плямёнаў паляўнічых-зьбіральнікаў — племя хадза. У іх практична няма аўтаімунных захворваньняў, затое ёсьць вельмі багатая мікрафлёра кішачніка. Магчыма, гэта звязана з адсутнасцю стэрыльнасці, магчыма, зь іх дыетай, у якой шмат ягадаў і караняплодоў. Да таго ж яны выкарыстоўваюць вельмі незвычайнія спосабы фэрмэнтациі караняплодаў, каб зрабіць іх больш ядомымі — закопваюць у зямлю разам з калам жывёлаў. Гучыць ня надта апэтытна, затое ў хадза самая разнастайная мікрафлёра ў съвеце, асабліва на тле вельмі беднай мікрафлёры жыхароў раззвітых краінаў.

Стэрыльнасць

Залішняя чысьцінія становіцца праблемай!? Як гэта? Дасыледаваныні паказваюць, што частата алергіяў і аўтаімунных захворваньняў нашмат радзей сустракаеца ў вёсках, у вялікіх сем'ях, пры частым кантакце з жывёламі. Напрыклад, чым больш у дзіцяці братоў ці сясьцёр, тым меншая ў яго

рызыка алергічнага рыніту. З самага нараджэнья 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 навучаецца імунітэт. І наадварот: у «паўстэрильным асяродзьдзі» імунная систэма не атрымлівае «адукацыі», што вядзе да мноства праблемаў у дарослага чалавека. Імунітэту важная дастатковая нагрузкa, якая забясьпечваецца 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 tym, што для высыпівання імунітэту карысныя не ўсялякія вірусы, бактэріі і паразіты, а толькі тыя, зь якімі мы знаёмыя ўжо на працягу дзясяткаў тысячаў гадоў, то бок іх «чалавечыя» віды. Зь імі мы сусінем у балянсе, у іх ніzkая патагеннасць для чалавека. Гэта, напрыклад, хелікабактэр або вастрыцы. Звыклыя зь дзяцінства гострыя рэсыпіратарныя захворванні (ГРЗ) дапамагаюць наладзіць імунную систэму, а вось новыя формы грыпу ці карана-вірусу часта разбуральна ўздзейнічаюць на арганізм.

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

«Стэрильны лад жыцьця» павялічвае імавернасць хранічнага запалення, а гэта ў далейшым азначае высокую рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дэмэнцыі, атлусыценьня. Трапляючы ў цела, ві-

русы, паразіты, бактэріі разъвіваюць супрацьзапаленчыя сеткі і павялічваюць актыўнасць Т-рэгулятараў. Т-рэгулятары — гэта імунныя клеткі, якія ўмеюць стрымліваць залішнюю запаленчую рэакцыю. Такім чынам, інфекцыі вучыць імунітэт стрымліваць сваю павышаную рэактыўнасць.

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

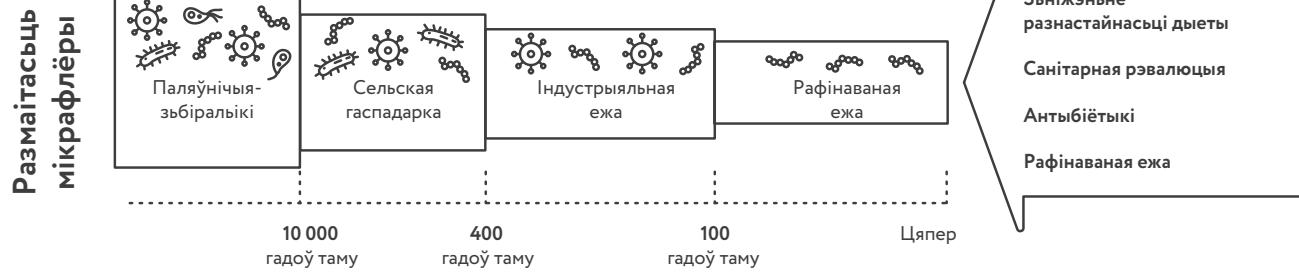
Важныя разнастайнае харчаванье съежай ежай, дастатковая колькасць прэ- і прабіётыкаў, баўленне часу на прыродзе, контакт з аднагодкамі, гульні на прыродзе — у гразі і пяску, контакт з хатнімі жывёламі, мінімальнае выкарыстаньне ў побыце антыбактэрыйальных сродкаў.

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

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

Харчаванье

Харчаванье — гэта ня толькі вага, яно ўплывае на мноства захворваньняў. Нездаровае харчаванье правакуе і пагаршае плынъ



практычна ўсіх аўтамунных захворваньняў. Чынныкі рызыкі могуць быць самыя розныя: гіпэрактыўнасць mTOR, лішак солі, парушэнне мікрафлёры кішачніка, хранічнае запаленне, дэфіцыт сонечнага сывятула і вітаміну D, якія могуць дзеянічаць сінэргічна. Дасьледаваныні паказваюць, што сярод пра-дуктаў, што павялічваюць рызыку расцея-нага склерозу, знаходзіцца празмернае спажыванье малака і мяса, небяспечны лішак тлушчу і калёрыяў. Такі ж патэрн характэрны і для рэўматоіднага артрыту. Клятчатка, Амега-3 тлустыя кіслоты і поліфенолы пра-доказальна зыніжаюць рызыку гэтых захвор-ваньняў.



Шмат мяснога, малочнага, салодкага, мучнога 3–6 разоў на дзень, хай на-ват у невялікіх колькасцях, крытыч-на падвышае гіпэрактыўнасць мале-кулярнага комплексу mTOR.

Чым гэта небяспечна для імунай систэмы? Ёсьць Th-17 клеткі, якія стымулююць запаленчыя працэсы, а ёсьць T-рэгулятары, якія кантролююць залишнє запаленне, — пра іх мы казалі вышэй. Дык вось, навукова даве-дзена, што паставяная актывацыя mTOR павялічвае выпрацоўку Th-17 і змяншае выпра-цоўку T-рэгулятараў. Акрамя, уласна, пра-дуктаў, важны, вядома, і рэжым харчаваньня: калі вы ясьце позна ўвечары і ўначы, то яшчэ больш узмацняе выпрацоўку запаленчых клетак Th-17, вытворчасць якіх узрастает уначы і змяншаецца днём.

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

супрацьзапаленчых Т-клетак. Але тут, як і ва-усім, важны баланс. Калі значна зменшыць колькасць калёрыяў на працяглы тэрмін, то мы атрымаем прыгнёт імунітэту. Здароваму імунітэту патрэбная менавіта хвалепадобная актывацыя mTOR: перыядычнае ўжыванье «хуткай», mTOR-стымулёўнай ежы павінна чаргавацца з прамежкамі «павольнай» ежы зь нізкай колькасцю амінакіслотаў і нізкай глікемічнай нагрузкай. Менавіта такая хар-човая стратэгія аптымальная для разъвіцьця Т-рэгуляраў — імунных клетак, якія абараня-юць нас ад аўтамунных хваробаў.

Соль

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

У сучасным сьвеце шмат таннай солі, мы сталі есьці нашмат больш натрью і пры гэ-тым — менш калію, які маецца ў цэльнай расыліннай ежы, яго мы ня толькі не запа-сім, але і выводзім лішкі пры стрэсе.

Так соль стала адным з чыннікаў рызы-кі атлусыцення і метабалічнага сіндрому, артэрыяльной гіпэртэнзіі ды іншых захвор-ваньняў. Больш высокая канцэнтрацыя натрью зьяўляецца актыватарам імунай систэ-мы, дэфіцыт ж натрью можа аслабляць іму-нную систэму. У людзей канцэнтрацыя натрью ў скуре ўзрастает як адказ на пагрозу ба-ктэрыяльнага заражэння. Верагодна, такая рэакцыя мела эвалюцыйнае значэнне.

Пры дасьледаваньні эфектыўнасці імуннага адказу ў мышэй аказалася, што «падсоленія» макрафагі — клеткі, якія стравуюць і выдаля-юць з арганізма ўсё чужароднае, — больш ак-

тыўна зынішчаюць бактэрый, чым «абясcole-
ныя». Там, дзе ёсьць запаленне, узровень нат-
рью ўзрастает.

Высакасолевая дыета павялічвае экспрэсю
празапаленчых генаў у макрафагаў і сты-
мулюе залішняе прадукаванье TH17-клетак,
што павышае рызыку аўтаімунных захвор-
ванняў: лішак натрью павышае рызыку за-
хварэць на расьсияны склероз, павялічвае
колькасць алергій, правакуе залішні рост
бактэріі хелікабактэр пілоры і стымулюе яе
праракавы ўплыў.

Дэфіцыт сонечнага сывятла

Калі гаворка заходзіць пра аўтаімунные за-
хворванні, часта кажуць пра дэфіцыт віта-
міну D. Сапраўды, маларухомы лад жыцьця
вядзе да дэфіцыту сонечнага сывятла, і гэты
дэфіцыт павялічвае рызыку іх узынікнення.
Невыпадкова большасць аўтаімунных зах-
ворванняў, напрыклад расьсияны склероз,
упершыню выяўляюцца менавіта ўзімку.

**! Існуе правіла 1000 гадзінаў: для зда-
роўя на працягу году трэба быць на
вуліцы каля трох гадзінаў на дзень.**

Гэта можа быць складана, калі вы не жы-
вяце ў прыватным доме альбо вулічнае ася-
родзіздзе агрэсіўнае і небяспечнае. Аднак
ёсьць да чаго імкнутца. Падрабязна пра ка-
рысыць сонца і абарону ад яго — у раздзеле
«Карыснае асяродзіздзе».

Пытаныні і заданыні

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

2. Ці часта вы выкарыстоўваецце антыбіё-
тыкі і ці заўсёды гэта аргрунтавана?

3. Колькі хвілінаў на дзень вы бываеце на
сонцы?

7. Хранічнае запаленне

Запаленне — гэта комплексны адказ арга-
нізма на пашкоджанье, выклікане рознымі

чыннікамі, ад траўмы да інфекцыі. Вынікам
гэтай рэакцыі становіцца ліквідацыя пашко-
джанья і аднаўленне арганізма, што ідзе
нам на карысць. Аднак часта імунны адказ
зацягваецца, тады гаворка ідзе пра храніч-
нае запаленне. Хранічнае запаленне нано-
сіць сур'ённую шкоду арганізму і павялічвае
рызыку заўчастнага старэння, раку, дыябету,
нэўрадэгенэратыўных захворванняў ды ін-
шых паталёгіяў.

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

Калі моцная траўма ці інфекцыя дае го-
страе запаленне, якое, як полымя, загара-
ецца і хутка згасае, то хранічнае запаленне —
гэта тленьне вуголья. У сучасным ла-
дзе жыцьця з'явілася шмат прычынаў храні-
чнага запалення. Узмацняе запаленне нез-
даровае харчаванье (ежа позна ўвечары, вы-
сокаглікемічныя вугляводы, перапрацаваная
ежа, смажанае, вэнджанае, таксіны і да т. п.),
недасып, недахоп або залішняе фізычнае ак-
тыўнасць, нізкая разнастайнасць мікрафлэ-
ры, шкоднае асяродзіздзе (бруднае павет-
ра, шум г. д.), стрэс, адзінота і адсутнасць
падтрымкі.

Узровень С-рэактыўнага бялку ў паляўні-
чых-зьбіральнікаў ніжэйшы, чым у жыхароў
развітых краінаў. Дасьледаваныні на Філі-
пінах і ў Эквадоры паказваюць, што ўзро-
венъ С-рэактыўнага бялку прыкметна ніжэй-
шы, а ўзровень супрацьзапаленчага ІЛ-10 вы-
шэйшы, чым у заходніх краінах, незалежна ад
ІМЦ.

Чым меншая антыгенная нагрузкa ў дзяці-
нстве, тым вышэйшы ўзровень СРБ у дарос-
лых. Проблема сучаснага стэрыльнага съве-
ту заключаецца ў tym, што зыніжэньне
колькасці вонкавых інфекцыяў і зыніжэнь-
не ўнутранай разнастайнасці мікрафлэры
вядзе да ўзмацнення празапаленчай рэак-
цыі. Упłyваць на ўзровень запалення могуць
самыя розныя аспекты жыцьця, ад хра-
нічных інфекцыяў да псыхалягічнага стрэ-
су. Запаленне ня толькі паскарае старэнне,
але й павялічвае рызыку мноства зах-

ворваньняў як на лякальным узроўні (напрыклад, гастрит, выкліканы хелікабактэрэм у стравініку, павялічвае рызыку раку стравініка), так і на систэмным узроўні (рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, нэўрадэгенэратыўных і псыхічных захворваньняў), закранае самыя розныя систэмы органаў, напрыклад можа выклікаць анэмію пры нармальным спажываньні жалеза.

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

Стрэс

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

Розныя спосабы актывацыі вагусу разгледжаны ў раздзеле «Стрэсаўстойлівасць».

Хранічнае запаленіне звязанае з павелічэннем у крываі празапаленчых малекулаў, у тым ліку С-рэактыўнага бялку, ІЛ-6, ФНП, TNF, фібринагену і шэррагу іншых маркераў. Запаленіне перабудоўвае працу клетак, выкарыстоўваючы празапаленчы рэгулятарны шлях NF-kB. Хранічнае запаленіне, як ір-

жа, праймае наша цела і падточвае здароўе. Ёсьць меркаваныне, што павелічэнне запаленія шчыльна звязанае з працэсам старажыння (inflammaging). Больш актыўныя запаленчыя гены, больш высокія запаленчыя маркеры скарачаюць працягласць жыцця, а супрацьзапаленчыя рэчывы — павялічваюць. Клеткі арганізма, якія старэюць і перастаюць дзяліцца, могуць пачаць выпрацоўваць шмат празапаленчых малекулаў. Навукоўцы распрацоўваюць спосабы іх ліквідацыі або перапраграмавання.

Харчаваныне і атлусыценьне. Узмацняе запаленіне і рознае клеткаве «съмецьце», клеткавыя і малекулярныя пашкоджаныні ў тканках у выніку, напрыклад, глікацыі (калі падвышаны ўзровень глюкозы ў крываі прымушае яе незваротна звязвацца з нашымі клеткамі) або ўтварэння шывак. Чым больш пашкоджаныняў, тым мацней мяніеца імунагеннасць нашых тканак, што выклікае запаленчую рэакцыю арганізма. Папулярным робіцца бодыпазітыву у дачыненіі да лішняй вагі, калі людзі намаўляюць сябе, што гэта нармальна. Але ж лішні тлушч — гэта крыніца хранічнага запаленія, і чалавек як быццам гарыць. Яго хочуць выратаваць, а ён кажа, што гэта не небяспечна.



Прадукты харчаванія могуць валодаць як празапаленчымі, так і супрацьзапаленчымі ўласцівасцяями. Напрыклад, у ягадах і гародніне шмат прыродных саліцылатаў, якія зыніжаюць запаленіне гэтак жа, як зыніжаюць запаленіне і асьпірын, і аліўкавы алій першага адціску. А вось рафінаваныя вугляводы, перапрацаванае мяса, цукар узмацняюць запаленіне.

Эфекты нездаровага харчаванія ўзмацняюць запаленіне праз пашкоджаныне мітхондрый у клетках. Запаленіне пагаршае здароўе і праз цэнтральныя мэханізмы, напрыклад пашкоджваючы працу гіпаталямуса і гіпакампа, што яшчэ мацней паскарае старэніне. Таксама запаленіне зыніжае ад-

чувальнасць да інсуліну і парушае мэтабалізм, вядзе да зыніжэння ўзроўню дафаміну.

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

Таму нядзіўна, што ступень цяжкасці дэпрэсіі і біпаллярнага разладу карэлююць з узроўнем С-рэактыўнага бялку ў крыві. Зыніжэнне хранічнага запалення дабратворнае для мозгу. Ведаць узровень запалення важна, бо гэта гаворыць і пра іншыя рызыкі. Напрыклад, павышаны халестэрын 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 ротавай поласыці, вушных інфекцыі, мочапалаўвия, гастриты і да т. п.

Бар'еры. Адна з умоваў здаровага функцыянавання арганізма — гэта падтрыманье вонкавых і ўнутраных бар'ераў. Чым менш бар'ераў, тым мацнейшымі могуць быць парушэнні нашага здароўя і хутчэйшым стаўрэнне. І тут значэнне маюць ня толькі ўнутраныя бар'еры, але і стан скурсы! Па меры сталення чалавека скора становіцца больш сухой і менш трывалай. А гэта вядзе да ўтварэння мікратрэшчынаў і пашкоджанняў. На пашкоджаньні арганізм адказвае звыкла — празапаленчай рэакцыяй і павелічэннем сінтэзу празапаленчых цытакінаў. А паколькі плошча скурсы досыць вялікая, дык гэта аказвае систэмны эфект.

У дасьледаваньні (зь невялікай выбаркай) вывучаўся ўплыў элемэнтарнага ўвільгатнення скурсы 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 трывалігадовых.

Пазъягайце пашкоджаньня вашых унутраных бар'ераў. Для абароны кішачніка нармалізуйце харчаванне і мікрофлёр, для гематаэнцефалічнага бар'ера пазъягайце траўмаў галавы, вісцеральнага атлусыценьня, хранічных інфекцыяў і запалення, недасыпу, стрэсу і гіпадынаміі. Сачыце за станам скурсы, пазъягайце фотастарэння, пашкоджанняў, насіце саме камфортнае і зручнае адзенне і абутак, каб нідзе ня муляла, сачыце за скурай ступняў.

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

Запаленне 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 нізкай выпрацоўкі сыліны, «жавальнай ленасьці», выкарыстання прадуктаў з загушчальнікамі, напрыклад ксантану, гуаравай камедзі. Беларускі назоў глютэну — «клейкавіна», і ён, акрамя ўсяго іншага, можа «прыклейваць» частцінкі крухмалу да зубоў, што затрымліваюцца ў ротавай поласыці і зъяўляюцца пажыўным асяроддзем для развіцця патагеннай мікрофлёры.



Назапашваючыся ў міжзубных прамежках, дзяснавай баразёнцы, прышиявай вобласыці зубоў і ў іншых месцах, мяккая ежа спрыяе прагрэсаванню 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 паслья кожнага прыёму ежы. Ня варта выкарыстоўваць паласкальнікі для рота, бо яны шкодзяць звычайнай мікрофлёры ротовай поласыці. А вось аральныя прабіётыкі, якія ўтрымліваюць карысныя штамы, напрыклад S. Salivarius BLIS K12, могуць ня толькі зьнізіць рызыку карыесу, але й пазбавіць ад непрыемнага паху з рота. Дбайнае жаваньне цвёрдай ежы, якое патрабуе багатага сылінавыдзялення, паляпшае кровазабесьпячэнне органаў ротовай поласыці, спрыяе лепшаму ачышчэнню і дапамагае гарманічнаму разъвіццю шкілета твару ў дзяцей.

Калі ў вас было пратэзаванье зубоў, выданьне, то ў выніку гэтага маглі ўтварыцца каналы, якія могуць зьяўляцца крыніцай запалення. Важна зрабіць трохмерную тамаграфію сківіц, каб выключыць запаленне. Выкарыстоўвайце сучасныя спосабы пратэзаванья, каб пазбегнуць крыніц запалення.

Пытаныні і заданыні

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

8. Атлусьценъне

Многія людзі, калі прыходзяць працаўца са мной, пачынаюць з паходаньня. Сапраўды, падтрыманье 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 атлусьценъня, і іх колькасць такая, што просты агляд заняў бы ўсю гэтую кнігу. Таму я хачу расказаць пра дзве гіпотэзы атлусьценъня — эвалюцыйную і сацыяльна-псыхалігічную.

Яны не выключаюць адна адну, а, хутчэй, дапаўняюць.

Імаверна, атлусьценъне — гэта парушаны адаптыўны адказ арганізма зьмененых ўмовы навакольнага асяродзьдзя. Мэханізмы захаваньня калёрыяў, якія дапамагалі выжываць у старожытнасці, сёння шкодзяць нам.

Эвалюцыйная гіпотэза атлусьценъня

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

Пры ладзе жыцьця паляўнічых-зьбіральнікаў даступнасць ежы часта вар'іравалася. Сезоны багацця зьмяняліся голадам — так званы цыкл голад-баліванье. 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 сітуацыяй, калі ежа даступная пастаянна, але гэтыя мэханізмы па-ранейшаму прымушаюць нас адкладаць «на чорны дзень». Калі раней ва ўмовах дэфіцыту ежы яе лішак дапамагаў нам выжыць, дык цяпер ва ўмовах багатае празьмернасці нам дапамагае ўмеранасць.

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

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

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

17 мільёнаў гадоў таму ў пэрыяд чарговага пахаладання ў наших вельмі далёкіх праўдаў адбылася мутацыя ў гене ўрыказы, які рэгулюе абмен мачавой кіслаты. У выніку гэтага ўзровень мачавой кіслаты ў крыві вырас. Мачавая кіслата — прадукт раскладання 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 сътасыці лептыну, што правакуе пераяданье. Для нас гэта шкодна, але для выжывання карысна, бо сезон сасьпелай садавіны кароткі, і трэба зьесыці 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 вышэйшых малпаў адбылася мутацыя ў гене алькагольдэгідрагеназе, што ў 40 разоў павялічыла хуткасць расщаплення этанолу. Дзякуючы гэтаму нашы продкі былі ў стане ня толькі зьесыці забрадзілую садавіну, але й вярнуцца назад на дрэва. Цукар і алькаголь увогуле маюць наздіва шмат агульнага. Па-першае, у прыродзе мы атрымлівалі іх з аднаго прадукту — садавіны, сасьпелай і забрадзілай. Па-другое, цукар і алькаголь выклікаюць аднолькавыя

проблемы ў печані і правакуюць інсуліна-рэзістэнтнасць. Па-трэцяе, залежнасць ад алькаголю і салодкага звязаная з адным і тым жа аддзелам галаўнога мозгу. Ну і нарэшце, цукар і алькаголь аднолькава зьніжаюць сілу волі, вядуць да дэпрэсіі і выгарання.

Рафініраваныне 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 моцны гарманальны водгук і пікавую канцэнтрацыю цукру. Цьвёрдыя яблык затрымліваецца ў страўніку, стравуеца плыўна, клятчатка запавольвае ўсмоктваныне цукру, і засвяне праходзіць мякчэй і карысней. Сок шкодзіць, а суцэльны фрукт — не.

Значэньне мае і тып вугляводаў. Цяпер людзі ядуць шмат мучнога і крупаў. Такія канцэнтраваныя вугляводы з высокай глікемічнай нагрузкай рэзка павялічваюць узровень глюкозы, выклікаюць запаленчую рэакцыю ў кішачніку. Частае і залішняе ўжываныне ў ежу такіх вугляводаў зъмяншае адчувальнасць да інсуліну, што павялічвае рызыку запалення, дэпрэсіі, дыябету. Найболльш высокое ўжываныне такіх вугляводаў павялічвае рызыку съмерці на 30 % пры парананыні з найболей ніzkim.

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

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

Утрыманыне 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 галаданыні ці стрэсавых рэакцыях уключаюцца мэханізмы захаваныня энэргіі, калі цела зъмяншае актыўнасьць і спажываньне энэргіі ў тых систэмах органаў, якія не зъяўляюцца неабходнымі для выжываньня. Можна зэканоміць на працы цягліцаў і шчытавіцы (шчытападобнай залозы), на імуннай і рэпрадуктыўнай систэмах і г. д.



Рэжым дэфіцыту — гэта комплексныя зъмены арганізма, ад нежаданыя рухацца, зъніжэнья настрою і матывацый да цягі да высокакалорыйнай ежы і адключэнья пачуцьця насычэння.

Нашу схільнасьць набіраць вагу — і меней рухацца пры гэтym — разглядаюць як «зімовую съячку». Так, рэзістэнтнасьць да лептыну і інсуліну, павышэнье ўзроўню свабодных тлустых кіслотаў дапамагае эвалюцыйна эканоміць энэргію пры неспрыяльных умовах. Але ў сучасных умовах ахойная рэакцыя становіща паталягічнай. Мы як мядзьведзі: увесь час ямо, назапашваем тлушч, чакаем зіму, пачуваемся санлівымі, але так і не ўпадаем у съячку.

Эпігенетычныя тэорыі атлусьценення апісваюць мноства цікаўых «рашэнняў» арганізма, пачынаючы з момантu зачацьця. Актыўнасьць шэрагу генаў, якія ўдзельнічаюць у энергетычным абмене, можа зъмяніцца пад уздзеяннем розных чыннікаў, напрыклад голаду ці стрэсу, і схільнасьць да атлусьценення будзе закладзеная яшчэ ўнутрыутробна, пачаўшы перадавацца ў спадчыну ў межах некалькіх пакаленіяў.

Гіпэрфагія (пераяданыне)

З вынаходствам лямпачкі мы сталі вячэраць пазней і багацей. Адыліж ежа, якую мы ямо ў розны час дня, па-рознаму ўплывае на здароўe. Позняя ежа павялічвае рызыкі для здароўя, лішак съятлодыёднага выпарменьваньня з высокай долай съятла сіняга спектру ад розных прыладаў зьбівае нашы ўнутраныя гадзіннікі й загастрае пачуцьцё голаду. Гэта цыркадная гіпэрфагія — пераяданыне праз зьбітая біярытмы.

Мы нават і не ўспрымаем колькасці святла ўвечар і ўначы як фактар, што ўплывае на пераяданыне. Тым часам, рызыка атлусьценення павялічваецца на 33 %, калі чалавек спіць з улучаным съятлом.

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

Стрэсавая гіпэрфагія — гэта калі людзі ядуць не для задавальнення фізычнага голаду, а для вырашэння эмацыйных проблемаў: супакоіцца, заесці, падняць настрой, заглушиць нуду. Хранічны стрэс павялічвае ўзровень гармону голаду грэліну і выклікае пераяданыне: узровень зъедзеных калёрыяў неўзаметку павялічваецца, здольнасьць кантраляваць свой апэтыт і голад некуды зьнікае.

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

Калі раней ежа была рытуалам, то сучасны чалавек можа паесці дзе заўгодна: на хаду, у машыне, за працоўным столом, у кінатэатры, у ложку. Разбурэнье культуры харчаваныя прыводзіць да таго, што мы лянуемся старанна жаваць і праглынаем ежу кавам

лкамі, ямо хутка і неўсьвядомлена, гледзячы ў тэлефон або тэлевіzar, усё радзей сядзім за адным столом, аддаючы перавагу «перахапленню чаго-небудзь» на самоце. Павелічэнне хуткасці паглынання ежы, ежа ў стрэсе значна павялічваюць колькасць зъедзеных калёрыяў і памяншаюць задавальненіне ад працэсу. Як правіла, у такіх умовах людзі часцей выбіраюць гатовую ежу, якая вылучаецца ніzkай біялягічнай каштоўнасцю і высокай калярыйнасцю.

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-псыхалягічная гіпотэза атлусыцення (гіпотэза харчовой няўпэўненасці)

Устаноўлена: чым ніжэйшыя даходы, tym вышэйшая няўпэўненасць у заўтрашнім дні і tym вышэйшая частасць атлусычення. Гэтае 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 проблемаў з доступам да ежы. Для нашага мозгу, як мы памятаем, вельмі важнае пытаньне выжыванья. А пытаньне выжыванья вырашаецца ў будучыні.

Чым вышэйшы у нас узровень рэсурсаў сёньня, чым вышэйшая упэўненасць у заўтрашнім дні, чым больш развязвітая здольнасць плянаваць, tym вышэйшая «харчовая ўпэўненасць». Гэтая сувязь выявілася і ў іншых дасьледаваньнях, прычым яе сталі называць «парадоксам беднасці атлусычення», калі пры недахопе грошай або нерэгулярным заробку назіралася павелічэнне частасці атлусычення.

Харчовая няўпэўненасць — гэта абмежаваныні або немагчымасць атрымліваць паўнавартасную ежу сацыяльна прымальнымі спосабамі. Харчовая няўпэўненасць не звязана з аб'ектыўным дэфіцитам, 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 плянаванья.



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

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

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

У дасьледаваньні пропаноўвалі на выбор два гатункі цукерак: першыя былі адзначаныя як нізакалярыйныя, другія — высокакалярый-

ныя. За съпінамі дасъледнікаў вісей плякат, дзе ў адным выпадку былі нэутральныя слоўы і сказы, а ў іншым — тыя, што выклікаюць стрэс і трывогу: барацьба, недахоп, няшчасьце, выжыванье і інш. Там, дзе быў стрэс, уздзельнікі зъядалі больш высокакалярыйных цукерак. Іныя дасъледнікі вывучаюць колькасць калёрыяў, зъедзеных спартовымі фанатамі падчас поспехаў іх каманды. Пры паразах колькасць ужытых высокакалярыйных прадуктаў прыкметна павялічвалася.

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

Незалежна ад тыпу дыеты і пажыўнасці ежы, людзі і жывёлы зь ніжэйшым сацыяльным статусам у дасъледаваннях ядуць нашмат больш калёрыяў, чым астатнія. У чалавека ўзровень адукцыі, даходу, стрэсу заўсёды звязаны з энэргетычнай, гэта значыць калярыйнай шчыльнасцю харчаванья. Па-вышэнніе сацыяльнага стрэсу вядзе да павелічэння спажывання ежы і хуткага набору вагі. Таму чым вы прыгажэйшыя і здаравейшыя, тым меней вам хочацца есьці. А чым вы таўсцейшыя, тым горш сябе адчуваеце, ад стрэсу яшчэ больш ясьце, замыкаючы заганне 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 нівызначаюць у будучыні, цьмянныя пэрспектывы, ваша самаацэнка?

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

9. Дэпрэсія

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



Мэлянхолія, іпахондрыя, сплін — чым актыўнейшым было жыцьцё, tym часцей у людзей выяўляліся станы рознай ступені прыгнечанасці.

Цяпер дэпрэсія — адно з вядучых захворванняў. Кожны чацьвёрты 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 зьдзяйсняюць самагубства больш за мільён чалавек ва ўсім свеце. Прычыны дэпрэсіі могуць як унутранымі, так і вонкавымі: дэпрэсіі бываюць мэтабалічнымі і стрэсавымі, могуць быць звязаныя з захворваннямі (напрыклад, гіпатэрыёз) або вонкавымі фактарамі (напрыклад, дэфіцит сонца). Сардэчна-сасудзістыя захворваньні або атлусыценне могуць прыводзіць да раззвіцця дэпрэсіі, і наадварот, дэпрэсія павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў і атлусычення. Мэханізмы ўзынікнення дэпрэсіі тлумачыць мноства тэорый — ад кагнітыўнай да монаамінавай, якая гаворыць пра дысбаланс сэратаенну, норадрэналіну, дафаміну.

Дэпрэсія магла ўзынікнуць як пабочны эффект эвалюцыі імуннай сістэмы, карысны для выжывання. Падчас дэпрэсіі насы паводзіны зъмяняюцца: дримотнасць, апатыя, мінімум руху — усё гэта зыніжае і расход калёрыяў. Зыніжэнне актыўнасці пры інфэкцыйных захворваннях магло зынізіць колькасць кантактаў паміж індывидамі і, адпаведна, запаволіць распаўсюджванье хваробы. Нават парушэнні сну пры дэпрэсіі могуць быць звязаныя з па-

вельчэньнем часу няспаныня для выратаваньня ад драпежнікаў.

Запаленъне і дэпрэсія

Даўно была заўважаная сувязь паміж дэпрэсіяй і запаленчай рэакцыяй. У людзей з дэпрэсіяй больш «раздражняльны» імунітэт і вышэйшая маркеры запаленъня нават у перыяд рэмісіі. Тыя 20–30% людзей з дэпрэсіяй, якія застаюцца неадчувальнымі да антыдэпрэсантаў, маюць найболей высокія паказнікі запаленчых маркераў. Запаленъне ўзмацняе трывогу: дасьледаваныя паказваюць, што ўзроўні празапаленчых цытакінаў IL-1 і IL-6 прыкметна вышэйшыя ў крываі і мозгу людзей, якія пакончылі з сабой. Запаленъне ў мозгу ўплывае на актыўнасць працы нэўрамэдыятарных систэмаў (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, сардечна-сасудзістых захворваньняў і інш.

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

Сённяня наш съвет называюць VUCA-съвет: volatility (нестабільнасць), uncertainty (нявызначанасць), complexity (складанасць) і ambiguity (неадназначанасць) і нам патрабуеца больш псыхалягічнай устойлівасці, каб даць яму рады. Мы можам сформуляваць свой VUCA-адказ: Vision (бачаныне сваіх каштоўнасцяў), Understanding (разуменне таго, што адбываеца), Clarity (яснасць усپрыманьня), Agility (гнуткасць і адаптыўнасць). Замест супраціўленъня зъменам нам важна навучыцца супрацьстаяць інфарма-

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

Паводзіны і дэпрэсія

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



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

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

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

Хранічныя болі і саматаформныя разлады

Ад гэтай праблемы мне галава баліць! Паводле ацэнак, да 30% людзей пакутуюць ад розных хранічных болевых сіндромаў, а да 20% людзей на прыёме ў лекара маюць саматаформныя разлады, г. зн. болевыя сіндромы без канкрэтнае арганічнае нагоды. Прычына такіх боляў — не ў парушэннях

у тым месцы, дзе баліць, а ў галаве. Псыхагенны боль звязаны з парушэннямі апрацоўкі інфармацыі і часта з дэфіцитам нэўрамэдыятараў, напрыклад дафаміну, што прыпадабняе яго да дэпрэсіі. Але для такога дыягназу трэба цалкам выключыць арганічныя прычыны болю.

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

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, працяглая стомленасць, парушэнне здольнасці канцэнтравацца і колькі па часе доўжацца гэтыя 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, даследаваньні не знаходзяць прамой сувязі паміж напругай вачэй пры чытаньні і блізарукасъцю. Проблема аказалася ў іншым — у колькасці часу, які дзеці праводзяць на вуліцы.

Старожытнарымскі 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 каля 30 %.

Такім чынам, усё проста: чым больш дзіця праводзіць часу ў двары, 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 фізычнай актыўнасці, або спектральным асаблівасцям сонечнага сьвятла. У канчатковым выніку мелі рацыю апошнія. Рэч у тым, што ў съвятлодыёдным съвітле практична цалкам адсутнічаюць хвалі 290–420 нм, а для актывацыі ахоўнага дзяяння дафаміну ў сеткавіцы патрэбныя хвалі менавіта гэтага спектру.

Пакуль лекары прапануюць у дапамогу «акулярыкам» нейкія зарадкі або адмысловы пальмінг (тэхніка паслаблення вачэй У. Бэйтса — заў.) , сапраўдныя мэханізмы ўзынікненія блізарукасъці па-навуковаму прыўкрасныя: гэтае сонца і дафамін. Так, у сеткавіцы ёсьць свае дафаміnavыя нэўроны, і чым вышэйшы ўзровень дафаміну, тым меншая рызыка блізарукасъці. Дафамін зьяўляецца тым чыннікам, які прыгальмоўвае фібрабласты і спыняе залішні рост вочнага яблыка.

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

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 сівежым 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 афтальмолог Генры Эдвартд Джулер.

Што ж, разумная парада. Болей сонца і дафаміну!

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

Між іншым, аслабленыне сэнсарных стымулаў вядзе да дэпрэсіі і павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў. Навукоўцы выявілі, што апэрацыя па ўхіленыні катаракты зьніжае рызыку дэпрэсіі і хваробы Альцгаймэра. Устаноўка слыхавога апарата валодае такім жа эфектам. Мне шкада людзей, якія лічаць, што трэба зъмірыцца з узроставым зыніжэннем зроку і слыху і ніяк не карэктаваць іх.

У любым узросце важна карміць свой мозг якаснай «ежай», якая «здабываецца» з дапамогай добра га зроку і слыху, рэгулярнага руху і разнастайных прыемных узьдзеяньняў 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 нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, іх яшчэ можна эфектыўна спыніць на гэтым этапе. Пагаршэнье нюху падвойвае рызыку дэменцыі ў бліжэйшыя 5 гадоў. А вось у пацьентаў у коме аднаўленыне нюху — гэта добрая прагнастычная прыкмета. Можна палепшиць нюх: трэнаваць яго, лячыць рынасінусіты; ёсьць і шэраг эксперыментальных спосабаў, ад інтраназальнага інсуліну да ствалавых клетак. Трэніроўка нюху ня толькі паляпшае здольнасць адразыніваць пахі, але ѹ стымулюе глябалныя працэсы нэўраплястычнасці. Дасьледаванні паказваюць, што трэніроўка нюху паляпшае вэрбалныя здольнасці мацней, чым, скажам, рагшэнье судоку.

Пытаныні і заданыні

1. Якая ѹ вас гаstryня зроку? Як вы яе кампэнсуецце (акуляры, лінзы, карэкцыя)? Ці добры ѹ вас слых? Смак?

2. Ці адчуваеце вы стомленасць вачэй? Як часта?

3. Ці ёсьць у вас магчымасць глядзець удалачынъ на працягу дня? Гэта карысна для раслабленыня цягліцаў вока.

11. Акнэ і аксэлерация

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

Многія лічаць акнэ лякальнай часовай камэтычнай праблемай, але насамрэч гэта вонкавая праява «хваробаў цывілізацыі». Акнэ не сустракаецца ў паляёнічых-зьбіральнікаў: дасьледчыкі плямёнаў у Парагваі і ў Папуа-Новай Гвінэі не сустрэлі ніводнага выпадку акнэ сярод падлеткаў або дарослых.

Дасьледнікі падрабязна апісалі зъяўленыне і распаўсюджваныне акнэ ў інітаў (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 — спалучэныне генэтыкі і ладу жыцця. Як і ѹ іншых «хваробаў цывілізацыі», у аснове акнэ ляжыць mTOR-гіпэрактывація: лішак росту эпітэліяльных клетак, фалікулярны гіпэрке-

ратоз (закаркаваньне вусьцяў валасяных фалікулаў), павышаная сэкрэцыя клусных залоз (сэбарэя), запаленьне (як агульнае, так і лякальнае), парушэньне скурнай мікрафлёры (*Propionibacterium acne* і яе дысбалянс зь іншымі ахоўнымі скурнімі штамамі).

Ключавым мэханізмам запуску зъяўляецца гарманальны, андрагенавы дысбалянс на лакальнym узроўні. Як правіла, у аналізах пры акнэ лішак андрагенаў выяўляеца рэдка. Касметычныя падыходы да лячэння акнэ працуюць, але глыбінныя прычыны застаюцца. Таму важны систэмны 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 індэкзам на 50% зьніжае выявленасць акнэ за трох месяцаў. Для дасягнення мэтабалічных паляпшэнняў патрабуецца час і праца над сабой.

Паляпшэньне систэмнага здароўя дапаможа вам ня толькі выглядаць лепш, але ё зменшиць рызыку шерагу захворваньняў. Даведзена, што акнэ зъяўляеца маркерам шерагу іншых хваробаў, сярод якіх астма, ангіна, сінусіт, харчовая алергія, рэфлюкс-эзафагіт. А тыя дарослыя, у якіх акнэ выявлялася ў юным узросце, у будучыні маюць вышэйшую рызыку эндармэтрыёзу, раку грудзей, падкарэнніцы (падкарэннай залозы), мэляномы і інш.

Харчаваньне і аксэлерация

Вельмі важна кантроліваць харчаваньне і лад жыцця падлеткаў, але нават ад прытомных бацькоў часта можна пачуць меркаваньне, што «дзіця само лепш ведае, што есьці», «яму малако, булкі і цукар патрэбныя для росту», «усё роўна, што дзіця есьць, пакуль вага нармальная — усё добра». Насамрэч абмежаваньне пэўных прадуктаў у рацыёне для дзіцяці яшчэ важнейшае, чым для дарослага, бо дзяцінства закладвае траекторыю здароўя на ўсё жыцць. Залішнє харчаванне дзяцей выявляеца ў выглядзе аксэлерации — паскарэннія росту і больш ранняга

палацога пасьпіваньня. Высокі рост дзяцей радуе бацькоў, але радасць гэтая заўчастная.



Адваротны бок аксэлерациі — гэта амаладжэнніне захворваньняў, у першую чаргу хваробаў старэння.

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

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

Існуе пэўная логіка ў развіцці: чым раней узянікаюць парушэнні, tym хутчэй яны прагрэсуюць. Таму амаладжэнніне інсульту, інфаркту і атлусценыня 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 разъвіваеца і прагрэсуе атэррасклероз, у далейшым магчымыя яго ўскладненні — 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 ававязкова «ўсім пароўну». Але ці сапраўды гэта ўсім пароўну? У пэддыятраты, каб правільна разълічыць дозу прэпарата, выкарыстоўваюць паказнік дозы на кіляграм 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 дозаўцы 5 грамаў на кіляграмм масы цела, а бацька — усяго толькі 0,87 грама на кіляграмм масы цела, што ў 5,7 разоў менш. Ці

зможаце вы зьесыці за раз амаль 6 плямбіраў і як будзеце паслья гэтага сябе адчуваць?

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

Можна прадоўжыць прычынна-выніковыя сувязі.

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

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

Чым хутчэй узрастает вага, тым раней уключаецца рэпрадуктыўны цыкл.

Праз скарачэніне тэрміну развіцьця арганізма, паводле ўніверсальнага біялягічнага закону, скарачаецца і працягласьць жыцьця чалавека.

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

У прыватнасці, акнэ — гэта тыповая прыкмета аксэлерациі.

Важна: нельга дапускаць лішак хутка засвяльнай ежы з моманту цяжарнасці і далей па меры росту дзіцяці. Хутка засвяльная ежа — гэта стымулятар mTOR. Найбольшую небяспеку ўяўляюць малочныя працуць (гаворка не пра грудное малако, вядома), затым ідуць жывёльныя бялкі, цукры, сокі і ўсе працуцы з высокай глікемічнай нагрузкай. І асабліва варта пазбягати салодкіх малочных працуцтваў — ёгуруту, сыркоў або тартоў. Калі дзіця ўвесць час сілкуецца сокамі, сушкамі ды іншымі харчовымі заменянікамі, гэта павялічвае ўдар у разы. **Няхай** вашыя дзецы ядуць нармальную здаровую ежу, нават калі вы хочаце іх парадаваць або лічыце, што ўсё можна, пакуль яны растуць.

Пытаныні і заданыні

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

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

3. Ці займаліся вы ў дзяцінстве спартам?

12. Лад жыцьця, лібіда і фэртыльнасць

«Мужчыны цяпер ня тыя», — уздыхаюць жанчыны. І сапраўды, у развітых краінах у мужчынскага насельніцтва падае ўзваровень тэстастэрону. Трэнд гэты пачаўся ў 1920–1930-х. Апошнія 50 гадоў узваровень тэстастэрону ў крыўі мужчынаў падае на 1% у год: у канцы 80-х у 65-гадовага мужчыны было на 17% тэстастэрону больш, чым у яго аднагодка ў 2004 годзе. Зъмяняюцца і судансіны гарманаў — для сучаснага чалавека харектэрны больш высокі ўзваровень эстрагену, прагестэрону і тэстастэрону. Таксама назіраецца прыкметнае зьніжэнне лібіда і фэртыльнасці ў абодвух палоў: людзі менш займаюцца сексам, радзей бяруць шлюб. Колькасць народкаў памяншаецца на 1,5% у год у мужчынаў у ЗША і на 3% у год у мужчынаў у Эўропе і Аўстралиі.

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

Змена гарманальнага балансу тэстастэрон-эстраген уплывае ня толькі на тое, як выглядаюць жанчыны, але й на тое, як гавораць. Так, за апошнія 50 гадоў мы бачым у жанчынаў значнае зьніжэнне вышыні голасу — з 229 Гц да 206 Гц. Адныя дасьледнікі лічаць, што прычынай зъяўляеца непасрэдна пераразьмеркаванье ўплыву і ўлады, бо на ўзваровень тэстастэрону ўплывае статус і дамінаваныне.

Калі 25% пароў, якія маюць праблемы з фэртыльнасцю, атрымліваюць дыягноз «бясплоднасць нявызначанага генэзу». Ёсьць меркаваныне, што сама меней траціна ўсіх выпадкаў бясплодзьдзя — наступства хранічнага стрэсу і дэпрэсіі, прычым ужываныне антыдэпрэсантай таксама зъяўляеца

чынныкам бясплодзьдзя. А яшчэ вялікі ўклад у праблему ўносяць і парушэнныі харчаваньня.

У адным з дасьледаваньняў было выяўлена, што ў тых, хто ня можа зацижарыць, са-мая высокія маркеры стрэсу (альфа-амілаза). Верхняя ўзроўні гэтага маркера павялічваюць рызыку бясплодзьдзя ў сярэднім у два разы. Іншыя дасьледаваньні пацьвердзілі гэтую на-зіраныню і адзначылі неабходнасць выкарыс-таньня тэхнікаў рэляксацыі для павелічэння фэртыльнасці.

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

Стрэс нэгатыўна ўздзейнічае і на якасць спермы.

Кантроль і зыніжэньне ўзроўню стрэсу на-прамую ўпłyвае на ўзроўні ФСГ і ЛГ, эстрагену і тэстастэрону. Выснова: вучыцеся кіра-ваць сваімі рэакцыямі і зыніжаць узровень хранічнага стрэсу.

Акрамя псыхалягічнага ціску, да крыніцаў хранічнага стрэсу адносяцца начны шум, съветлавое забруджванье ды іншыя раздражняльныя фактары навакольнага асяродзь-дзя. Напрыклад, зымены съветлавога рэжу-му могуць адмоўна ўпłyваць на фэртыль-насць.

У млекакормячых мэлятаниі павялічвае фэртыльнасць.

Харчаваньне

Зымена харчаваньня таксама аказвае выра-знае ўздзейніне на палавыя гармоны. У мужчынаў вісцэральнае атлусыценьне вядзе да зыніжэньня ўзроўню тэстастэрону, эрэкцыі, лібіда. Нават проста лішняя маса цела без атлусыценьня ўжо дакладна павялічвае частасць бясплодзьдзя.

У дасьледаваньнях нармалізацыя хар-чаваньня і ўмеранае паходанье павысілі лі-

біда 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 муж-чыны.

Вісцэральнае атлусыценьне ў мужчынаў зыніжае ўзровень тэстастэрону, а ў жанчы-наў — павялічвае яго, і гэта, падобна, адна з прычын зъмяненіяў у карціне съвету.

У жанчынаў павышаны ўзровень інсуліну прыводзіць да падвышанай выпрацоўкі андрагенаў у яечніках. А гіпэрандрагенія можа прыкметна зыніці фэртыльнасць. Больш за тое, высокі ўзровень тэстастэрону пад-час цяжарнасці моцна ўздзейнічае на мозг плода, напрыклад упłyвае на гендэрныя пе-равагі або ступень адорана-сці, а таксама павялічвае рызыку ўзынікнення аўтызму.

Пытаныні і заданыні

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

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

3. Якая ў вас вышыня голасу? Паспрабуй-це гаварыць крыху вышэй і крыху ніжэй. Як гэта ўздзейнічае на навакольных?

13. Даўгалецыце і старэньне

Вельмі часта я чую фразу: «У старажы-тнасці жылі на прыродзе, елі арганічную ежу, але ў 35 гадоў паміралі». Таксама шы-рокая распаўсюджанае ўяўленыне, што праця-гласыць нашага жыцця радыкальна павялі-чылася. Насамрэч гэта ня так. Пратяглесць нашага жыцця павялічылася нязначна, про-ста рэзка зыніліся съмяротнасць, а гэта зу-сім розныя рэчы. Больш людзей пачалі да-жываць да старасці, але нашмат даўжэй лю-дзі жыць не пачалі. Давайце разъбяромся, чаму ўзынік гэты міт «сярэднія тэмпэратур-ы па шпіталі» і як ён узынік.

Хоць многія перакананыя ў тым, што ў ан-тычнасці людзі жылі да 35 гадоў, яшчэ ў 7

стагодзьдзі да н.э. Гесіёд пераконваў мужчынаў не жаніца да 30 гадоў з прычыны негатоўнасці. Рымляне падзялялі гэтае меркаванье: у палітыку можна было пайсьці толькі пасля 30 гадоў, а стаць консулам рымлянін мог адно пасля 40. У старажытнагрэцкіх законах было пропісаны, што на вайну бралі ўсіх мужчынаў да 60 гадоў, а вось стаць суддзей маглі людзі толькі старэйшыя за 60.

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

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

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

Трэцюю прычыну — дзіцячу звышсъмяротнасць — вы можаце самі прасачыць у мэтрычных кнігах нават XIX стагодзьдзя, яна была вельмі высокая і таму моцна зъмянішала чаканую працягласць жыцьця.

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

Як толькі праходзілі небяспечныя дзіцячыя гады, імаверная працягласць жыцьця, напрыклад у вікторыянскую эпоху, была падобная сучаснай. Так, дзяўчынка ва ўзросце пяці гадоў мела чаканую працягласць жыцьця 73 гады, а хлопчык — 75 гадоў. Нават калі мы возьмем сучасныя дзікія плямены паляўнічых-зьбіральнікаў, то імавернасць дажыць да 15 гадоў складае 55 %, але ўжо пасля 15 чаканая працягласць 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.

Працягласць жыцьця ў наш час вырасла перадусім дзякуючы паляпшэнню харчаваньня, якаснай вадзе, гігіене, кантролю інфэкцыйных захворваньняў (антыбіётыкі, вакцинацыя, санітарыя і да т. п.), транспартнай бяспецы, выкарыстанню некаторых прэпаратуў (антыгіпэртэнзіўныя і да т. п.).

Хоць сярэдняя працягласць 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 даўгальца, і колькасць супердоўгажыхароў апошнім часам не асабліва павялічылася.

Навукоўцы звязрнулі ўвагу, што па меры ўзмацнення жорсткасці ўліку ўзросту колькасць супердоўгажыхароў звышжаеца. Імаверна, іх шаноўны ўзрост часта — вынік маніпуляцыі або памылак ацэнкі. Цяпер мы ня бачым новых рэкордаў даўгальца, ня бачым павелічэння сярэдняга ўзросту сярод доўгажыхароў, не назіраем звышэння съяротнасці сярод тых, хто перасягнуў 11-гадовую мяжу, да якой высокая рызыка дзіцячых інфэкцый. Гэта ўсё паказвае на тое, што шанцы павялічыць працягласць жыцьця 120+ без радыкальных прарываў і тэхналёгіяў міэрныя. Магчыма, гэта звязана з тым, што наша даўгальца мае пэўныя біялягічныя абмежаваныні. Некаторыя навукоўцы лічаць, што нашы мэханізмы старэння і так ужо аптымізаваныя, што чалавек — доўгажывучы від, таму тыя ўмяшаныні, якія працуюць на муҳах і мышах, для чалавека не эфектыўныя. Такім чынам, абсолютная большасць існых падыходаў у мэдыцыне хутчэй звышжаеца рызыку заўчастнае съмерці, а не падаўжаеца жыцьцё, і накіраваныя на прафіляктыку, запаволеные і лячэніне хваробаў.

Старэнне як хвароба хваробаў

Згаданыя хваробы цывілізацыі маюць паміж сабой шмат агульнага. Усе яны бяруць пачатак у мэханізмах старэння і самі паскараюць старэнне. Пакуль навукоўцы

спрачаюцца, ці лічыць старэнъне хваробай, несумненна, мэханізмы, якія прыводзяць да сардэчна-сасудзістых захворваньняў, дыябету, пухлінаў, нэўрадэгенэратыўных захворваньняў, астэапарозу, катараракты, артрытаў і старэнъня, маюць шмат агульнага.

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

Старэнъне — 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 старэнъне — застаецца. А ўзьдзейнічуючы на ўласнае старэнъне, мы можам запаволіць развіцьцё ўсіх гэтых хваробаў адначасова і адсунуць час іх узынікненія. Дастьледаваньні паказваюць, што характар нарастання сымптомаў ад розных хваробаў аднолькавы, і, па сутнасці, усё гэта сымптомы «супэрхваробы» — старэнъня.

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

Вядома, падаўжэнъне жыцця любой чалавека — гэта не найлепшая ідэя, адыліж сёньня да 50 гадоў у чалавека ў сярэднім дзіве хранічныя хваробы, а да 70 іх ужо сем, і даўгальцецце азмрочваецца абмежаваньнем дзеяздольнасці, кагнітыўным дэфіцитам, рухальнымі проблемамі і да т. п. Нядзіўна, што ў апытаńнях многія людзі заяўляюць, што ня хочуць жыць даўжэй.

Страшна не паміраць, страшна не паміраць!

Тэорыі старэнъня

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

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

Мы стараем на ўзроўні малекулаў, клетак, тканак, органаў, мы стараем і функцыянальна: страчваем цяглічную сілу, матывацію і цікавасць да жыцця, кагнітыўныя здольнасці. Як паветра запавольвае палёт стралы, так і разрэгульваньне біялагічных мэханізмаў вядзе да старэнъня.

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

Нездаровы лад жыцця і захворваньні таксама паскараюць старэнъне. Згадваецца анекдот: журналіст вырашыў напісаць артыкул пра даўгальцецце, выйшаў на вуліцу і ўбачыў двух дзядкоў, якія сядзяць на лаўцы. Спытаў у першага: «У чым ваш сакрэт?» — «Я шмат гуляю пешшу і сціпла ем, мне 92 гады». Пытавае 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!»

Старэнъне пачынаецца вельмі рана, літаральна з моманту зачатыця, яшчэ ў матчыным улоньні. Рост і дзіленье клетак прыводзяць да назапашваньня пабочных прадуктаў хімічных рэакций, якія ня могуць быць

выдаленые з арганізма, калі клетка ня дзеліцца. У клетках, якія ня ўдзельнічаюць у мэtabалізме, пабочныя прадукты назапашваюцца і перашкаджаюць нармальнаму функцыянаваньню.

Тэорыя квазістарэння гаворыць пра тое, што старэннем кіруе квазіпраграма, якая не звязана 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 гіперфункція — да таго, што яны пачынаюць няправільна рэагаваць на сыгналы арганізма, вылучаць празапаленчыя сыгналы, назапашваць лішак речываў.

Тэорыя квазістарэння грунтуецца на вывучэнні актыўнасці ўжо вядомых нам рэгулятараў росту, такіх як актыўнасць mTOR і злучаных з ім шляху інсуліну ды інсулінападобнага фактару росту IGF-1. Запавольваючы хуткасць росту, мы запавольваем адначасова і старэнне. Таму абмежавальная дыета і падаўжае жыцьцё. Прыцэльнае абмежаванье речываў, што асабліва моцна стымулююць mTOR, таксама падаўжае жыцьцё (абмежаванье амінакіслотаў, у tym ліку лейцину і мэтывініну). Больш высокія ўзроўні IGF-1 звязаныя з больш высокай рызыкай усіх узроставых захворваньняў. Памянаючы mTOR актыўнасць, мы запавольваем старэнне і адтэрміноўваем пачатак узроставых захворваньняў.

Назапашванье пашкоджанья

Прафэсар Вадзім Гладышаў распрацаваў тэорыю старэння, якая апісвае дэлетэрыём — усю сукупнасць назапашаных пабочных прадуктаў мэтабалізму. Сярод шматлікіх прычынаў назапашванья пашкоджанняў варты адзначыць узроставую страту клетак, назапашванье агрэгацыяў унутры (ліпафусцын — пігмент старэння) і звонку клетак (амілёйды, напрыклад бета-амілёйды пры хваробе Альцгаймера, альфа-сінуклеін пры хваробе Паркінсана, астраўковы амілёйдны поліпэptyд пры дыябэце і шэраг іншых спалучэнняў), назапашванье сэнэсц-

нтных клетак (старых, устойлівых да апаптозу клетак), сшывак бялкоў канчатковымі прадуктамі глікацыі, кальцыфікацыя сасудаў, акісьленыне ліпідаў, глюкатаксічнасць, парушэнье з узростам систэмаў ачысткі клетак (лізасамальнай і пратэасомнай).

Старэнне — гэта шнап жыцьця

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



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

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

У перспектыве могуць быць распрацаваныя блякатары матрыксных мэталяпратэіназаў або речывы, што разбураюць глюказепан. Цікава, што чым больш у мэмбранах насычаных тлушчаў, устойлівейшых да акісьленення, tym вышэй працягласьці жыцьця.

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

Пытаныні і заданыні

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

14. Ваш біяллягічны ўзрост

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

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

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

Можна вымяраць узрост і асобна кожнай з систэм 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 зьнізіць узровень халестэрину, што «амалодзіць» ваши сасуды і зьнізіць рызыку разъвіцца 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 аблмен, нарастает інсульнагараздзістэнтнасць), у іншых усё пачынаецца са старэння імуннага (разъві-

ваеца хранічнае запаленіе), нырачнага (павышаеца крэатынін, рызыка нырачнай недастатковасці), пячоначнага; пры гэтым можа быць адзін ключавы шлях або іх спалучэніе.

Чаму так важна вымяраць біяллягічны ўзрост? Арганізм розных людзей старэе з рознай хуткасцю. У некаторых людзей гэтая хуткасць у трох разы вышэйшая, што сур'ёзна павышае рызыкі хваробаў. Важна эфектыўна супрацьстаяць падвышанай хуткасці старэння, запавольваючы яе. Бываюць і лёсікі, якія за 16 месяцаў аб'ектыўна старэюць толькі на год. Зымена ладу жыцця дазваляе паўплываць на аб'ектыўныя паказнікі біяллягічнага ўзросту, у тым ліку даўжыню тэламэраў і эпігенетычны ўзрост, палепшыць макрекулярныя маркеры старэння, павялічыць цяглічную сілу і гастроныю розуму. Так-так, усё ў ваших сілах, а як гэта зрабіць, вы даведаецца ў наступных разьдзелах гэтае кнігі.

Здаровы лад жыцця можа дапамагчы нам павялічыць здаровы час нашага жыцця, даўжыць да 90 ці нават 100 гадоў. Але каб пражыць больш за 100 гадоў, нам ужо неабходныя добрыя гены даўгалацьця. Навукоўцы выявілі каля 150 генетычных варыяцый, якія ў 77 % выпадкаў прадказваюць даўгалацьце, 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 сваякоў-доўгажыхароў (уключна з дзядзькамі і ўнукамі), 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?» — зыдзіўся пацыент. «Не, але рэшта гадоў будзе цягнуцца для вас бясконцем».

Жарты жартамі, але здаровы лад жыцця сапраўды можа прыкметна адсунуць час пачатку ўзроставых захворваньняў, павялічыць здаровы час жыцця, запаволіць старэнне.

Чым раней вы пачалі, тым лепей, але пры гэтым ніколі ня позна пачаць.

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

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

Можна вымяраць узрост і асобна кожнай з систэмай 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, рапаміцін, сартаны, статыны, бэрбэрын, акарбоза, поліфенолы, рэзвэратрол, нікатінамідэніндукулеатыд і інш., а таксама чэналітыкаў — прэпаратаў, якія забіваюць сэнэсцэнтныя клеткі, напрыклад квэртыцын. Вельмі перспектывная распрацоўка злучэнняў, што расшчапляюць міжмалекулярныя сшыўкі. Навукоўцы дасыледуюць злучэнні, якія ўбудоўваюцца ў мембранные клетак і запавольваюць перакіснае акісьленыне ліпідаў, напрыклад дэйтэраваныя тлустыя кілоты.

З дапамогай геннай інжынэрый мы можам упłyваць на актыўнасць шматлікіх генаў, кіраваць сінтэзам пэўных бялкоў у арганізме, прыцэльна ўзьдзейнічаючы на розныя аспекты старэння. Скажам, укаранячы ген тэламэрзы, мы можам падаўжыць сабе тэламэры храмасомаў. Навукоўцы шукаюць ключавыя мішэні для тэрапіі, параўноўваючы роднасныя арганізмы з рознай працягласцю жыцьця. Напрыклад, кожан жыве 40 гадоў, голы землякоп — 30 гадоў, што ў 9 разоў больш, чым яго сваяк — звычайная мыш. Навука дазваляе ідэнтыфікацыю генів, якія даюць такую перавагу. Як разнавіднасць ідэй аб падаўжэнні жыцьця, папуллярны і трансгуманізм. Тэарэтычна мы можам мяняць сябе біягенэтычна альбо кібернетычна. У апошнім выпадку мы ня толькі можам замяніць свае органы на неарганічныя, але й наша сывядомасць можа быць цалкам перанесеная на лічбавыя носьбіты.

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

Пытаньні і заданьні

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

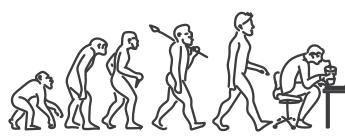
Было больш:

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



Стала больш:

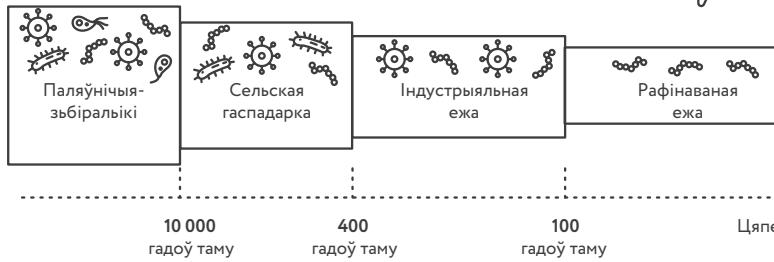
-  Самоты
-  Калярыйнасці харчаваньня
-  Узроўню стрэсу
-  Хатняга камфорту, начнога й вечаровага съянта
-  Цукру, рафінаваных вугляводаў



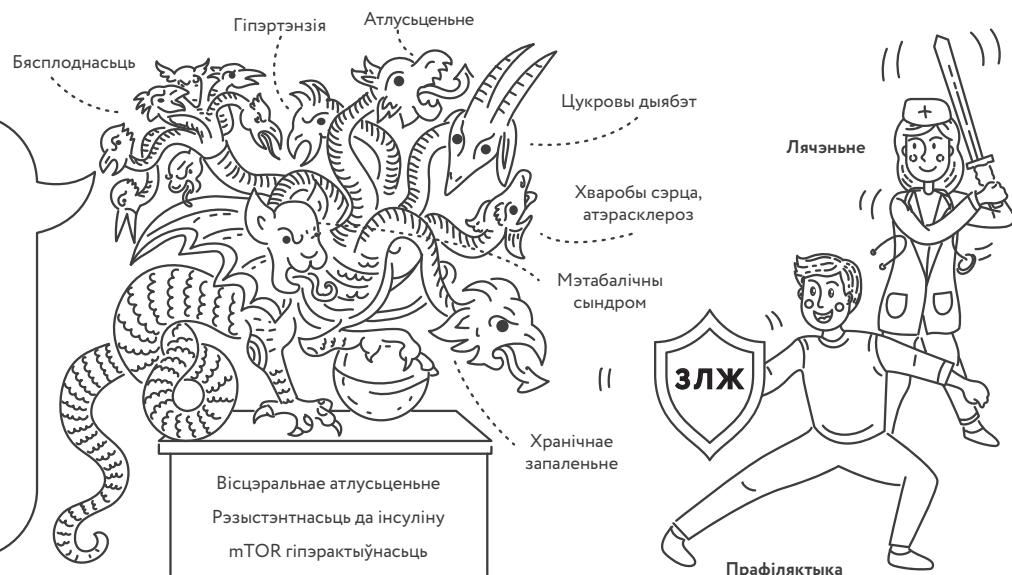
Тэорыі неадпаведнасці
Эвалюцыйнае несупадзенне
Дэсынхроны
Дэзадаптация
Хваробы цывілізацыі
Хваробы багацьца



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 жыцця 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 няведанье некаторых фактаў», — пісаў у XVIII стагодзьдзі французскі філёзаф Клёд Адрыян Гельвэцій.

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

Я рэгулярна сутыкаюся з такой проблемай: людзі шмат робяць для свайго здароўя, але, ня маючы агульнага бачаньня, зразумелага пляну, часта памыляюцца. Напрыклад, ня могуць правільна сумяшчаць харчаванне і фізычную актыўнасць, спрабуюць ежай вырашаць проблему стрэсу або цярпяць няўдачу 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 старожытнакітайскага 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 меркаваныне і съцверджаныне павінны быць правераныя досьведам, і аўтарытэт размаўлялага пры гэтым ня мае значэння. Я ўпэўнены, гэтыя тэзы можна аднесці і да здароўя. Для таго каб правільна, эфектыўна і бясьпечна 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 схільны па-рознаму тлумачыць рэальнасць у залежнасці ад нашага стану: мы можам забываць нават пра найважнейшыя рэчы, не заўважаць відавочнага ці рабіць ілжывыя высновы праз уласцівія нам кагнітыўныя памылкі. Пакладаючыся адно на сваё асабістae меркаваныне і ацэнку, нам вельмі складана ўбачыць прычынна-выніковыя сувязі паміж тым, што мы робім, што адываеца 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 кандыdat мэдыцynskіх навук і не займаюся эзатэрыкай. Калі мы не вымяраем свой стан, мы ня можам ім кіраваць. Мы аддаём здароўе ва ўладу выпадковых чыннікаў, у якіх ня можам разабрацца.



Большасьць вынікаў зъмены выявы жыцьця не надыходзіць імгненна, та- му заўважыць іх уплыў без систэмна- га адсочваньня практична немагчы- ма.

Давайце ўявім сабе Марку і Міхала. Марка вядзе ўлік паказынікаў здароўя і вымярае іх. Ён ведае сваю вагу, аб'ём талii, ціск, паказынікі УГД печані і сасудаў, вынікі аналізаў па вітамінах, ліпідным профілі, запаленныі. Марка ведае сваю сямейную гісторыю, ён здаў генетычны тэст, ведае, дзе яго слабыя месцы і за якімі паказынікамі трэба сачыць асабліва старанна. Марка не прыпускае, а ведае, як тое, што ён робіць, утлывае 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 мінералаў і разумець прычыны зъменаў свайго самаадчуваньня (шчытавіца, тэстастрон, запаленыне і да т. п.). Марка вядзе дзёньнік харчаваньня і трэніровак і сочыць, каб ягония карысныя звычкі заставаліся зь ім.

Міхал пабойваеца лекараў і аналізаў і ня ведае, якія абсьледаваныні яму патрэбныя. Займаеца спартам ці карэктую харчаваньне бессыстэмна, ходзіць на заняткі пад настроем. Міхалу цяжка зразумець, ці дапамагае яму той ці іншы мэтад і як на яго уплываюць розныя прадукты: зdaeца, што зъмены яго настрою выпадковыя і ні ад чаго не залежаць. Міхал ня ведае, ці ў норме яго ўзорвень вітамінаў, таму часам проста вырашае піць іх спалучэныне або БАДы, рэкламу якіх ён убачыў. Рэжымы трэніровак ён таксама выбірае наўздагад, таму не зусім разумее, працуяць яны ці не. Міхалу цяжка парадаўваць свой стан здароўя сёння зь мінулагоднім, ён ня ведае, якія пагрозы ёсьць для ягонага асабістага здароўя і як можна іх перадухіліць.

Эфект назіральніка

У фізыцы ёсьць цікавая тэорыя пад назвой «эфект назіральніка». Яна пра тое, што прастве назіраныне 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 тры галоўныя рэсурсы: час, гроши і ўвага. Увага — гэта своеасабліве ўтнаеніе 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 пагоршвацца. Таму, чым часцей вы надајаце ўвагу якаму-небудзь аспекту здароўя, тым лепей. Але, калі ласка, бяз крайнасця — прыцягненіе ўвагі павінна быць спонтанным, гульнявым: прымус сябе да дзеянья выкліча агіду і абурэніе, але ані не жаданыне займацца гэтым.

Рэгулярнае вымярэніе само па сабе ўжо закладвае ланцужок звычкі — рабіць нешта кожны дзень. Выкарыстоўваючы гэты сформаваны патэрн — вымярэніе, — будзе нашмат прасыцей дадаць і дзеяніе. 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, аналізуаць тое, што адбываецца ў паўсядзённым жыцьці, у пошуках адказаў на гэтая пытаныні. Усё гэта вядзе да таго, што паводзіны зъмяняюцца аўтаматычна, нават без мэтанакіраваных валявых намаганняў.

Чым часцей мы бачым становічую дынаміку, тым хутчэй расце адчуваныне прагрэсу, паляпшаецца настрой і павялічваецца жаданыне працягваць у тым жа духу.

Ёсьць вядомае дасыледаваныне: пакаёвак падзялілі на дзіве групы, адной зь якіх распавялі, што іх праца — гэта амаль як спорт, і пакалі падлік таго, колькі калёрыяў яны спальваюць за свой працоўны дзень. Пасля гэтага звыклая прафэсійная дзейнасць успрымалася ўжо менавіта як фізычная актыўнасць, зъмя-

нілася стаўленыне да яе. Дастаткова было месяца, каб у гэтай групы жанчынаў адбыліся паляпшэньні ў стане здароўя (вага, аб'ём талii, ціск). Усьвядомленасць i адсочваныне штодзённых нагрузкак без аніякіх умяшаньняў аўтаматычна палепшилі здароўе.

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

Напрыклад, радары на дарогах, якія паказваюць вашую хуткасць, «працуюць» нашмат лепш, чым звычайнія папераджальныя знакі. Кіроўцы сапраўды зьніжаюць хуткасць на 8-10 км/г. Менавіта так працуюць лічбы ў цыклі зваротнай сувязі.

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

! Да добра га мы звыкаем хутка, але гэта так жа хутка можна звыкнушць i да дрэннага i не заўважыць пагаршэння здароўя.

Цікавы фэномэн я назіраю ў сваіх кліентаў, якія часам супрацівяцца дакладнаму вымярэнню чаго-небудзь. Наш мозг засыцерагае нас як ад непрыемных ісьцінаў, так i ад сур'ёзных зъменаў, таму насы псыхалягічныя абароны спрытна хаваюць ад нас тое, што адбываеца, рознымі адгаворкамі, напрыклад: «Гэ-

тыя штаны селі пасыля мыцыя» або «Нічога, што я набрала, затое грудзі сталі большыя». Мозг расстаўляе пасткі для нашага эга: «Я i так усё пра сябе ведаю, мне ня трэба гэта вымяраць», «Я дам рады й без кантролю», «Я магу трymаць усё ў галаве». Калі вы супраціўляецца дакладнаму вымярэнню, спытайце сябе шчыра: што вы хаваеце ад сябе i чаму? Адказ на гэтыя пытаныні можа стаць каталізаторам зъменаў.

Індывідуальны падыход

І зноў пра «спазнай самога сябе»: сапраўды, самавыучэньне, самадас্যледаванье становяцца важнымі практыкамі ў фармаваныні здароўя i неад'емнай умовай стварэння па-сапраўднаму індывідуальнага падыходу.

Сутнасць здароўя ў тым, што чалавек шукае яго ўнутры сябе, шукае свой пункт апоры. Не капіюе чужыя правілы, а максімальная выкарыстоўвае i разъвівае свае асабістыя рэсурсы здароўя. Небяспека перайманыя ў тым, што правілы i прынцыпы, якія працуяць для людзей з пэўным узроўнем падрыхтоўкі, могуць быць небяспечнымі для іншых. Выбірайце методыкі, якія менавіта вам даюць найлепшую аддачу, вывучайце сябе з дапамогай аналізаў, вымярэнняў, генетычных тэстau i назірайце за сабой. Важна быць усьвядомленым, разъняволеным i ўважлівымі да зъменаў, тады вы самі лёгка заўважыце, што для вас сапраўды эфектыўна. Калі ж вы апантаныя i залішне сфакусаваныя на нечым адным, то можаце праігнараваць сыгналы свайго цела i прапусьціць 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 падыходзяць рэкамэндацыі, тым з большай імавернасцю вы будзеце іх прытрымлівацца. Акрамя вывучэння свайго геному, дынеты, вельмі важна вывучыць i свае інды-

відуальныя псыхалягічныя рэакцыі, знайсьці моцныя і слабыя месцы. Таму псыхатэрапія можа быць карысная ня толькі для вырашэнья нейкіх проблемаў, але эфектыўная і для самапазнаньня. Для якаснага жыцьця важна добра сябе разумець і адказваць на пытаньні: хто я такі, дзе мае моцныя і слабыя бакі, што мне па-сапраўднаму падабаецца, што для мяне важна, чаго я хачу і чаго баюся?

Памылка того, хто выжыў

У мяне часта пытаюцца, што я раблю для свайго ўласнага здароўя. І я заўсёды папярэджаю, што мой лад жыцьця аптымізаваны асабіста для мяне і можа многім не падысьці, перасыцерагаю, каб людзі не капіявалі мэтодыкі. Адыліж цяпер шмат з тых, хто схуднёй або накачаўся, пачынаюць актыўна пра- пагандаваць тую систэму, якая ім дапамагла, дэманснуючы свае посьпехі. Вывучэнье тых «гісторыяў посьпеху» часта пазбаўлена сэнсу. Бо тая ці іншая систэма магла спраца- ваць для чалавека выпадкова, нехта «ачуняў» насуперак сваёй систэме, іншыя могуць не разумець, што менавіта ў яго выпадку спра- цавала, і блытаць прычыны і наступствы.

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

Кагнітыўныя скажэныні ды псыхалягічныя абароны

Для абароны ад рэальнасці, якая не падабаецца ці траўмуе, наш мозг звязтараецца да псыхалягічных абаронаў, адбываеца замена рэальных фактаў і матываў фальшывымі. Найлепшы спосаб ад іх абараніцца — гэта ведаць пра іх, бо ілюзіі, як і посуд, на шчасьце, разъбіваюцца. Такім чынам, мозг імкненіца ўхіліць перажываньне, каб не дэзарганизаваць нашы паводзіны. Можна пароўнаць гэта з анэстэзіяй ці наркотыкамі, якія заглу-

шваюць балочныя адчуваньні, але праблема пры гэтым не зынікае.

Існуе больш за дзясятак асноўных спо- сабаў псыхалягічных абаронаў. Напрыклад, выцясьненьне — актыўнае «забываньне» і прыгнечаньне, калі сітуацыя цалкам выцясьняеца са съядомасці. Адмаўленыне — поўная адмова ад інфармацыі, якая траўмуе, недавер да яе: «Ня можа гэтага быць!», «У мяне няма гэтай хваробы». Адмаўленыне ча- ста суправаджаеца дысацыяцыяй і дэрэалізацыяй: вам здаецца, што гэта адбываеца на з вамі, як быццам гэта ўсё кіно ці сон, як быццам вы не ў сваім целе, узынікае ад- чуваньне запаволенія ці паскарэння часу. Праекцыя — гэта перанос гневу на іншых людзей, абвінавачваньне іншых пацярпелых у тым, што яны самі вінаватыя, патрабаваньне збавенія ад пакутаў. Рацыяналізацыя — гэта пошук «лягічных» прычынаў таго, што адбылося, вельмі часта праяўляеца як абяс- цэнівашчыніе падзеі. Фантазіі дапамагаюць ча- сова палепшыць свой стан. Рэгрэсія — мож- на проста плакаць і скруціцца клубочкам, як дзіця.

Псыхалягічныя абароны могуць быць карысныя як кароткатэрміновы інструмент, іх паставянае выкарыстаньне вядзе да пару- шэння цэласнасці асобы. Прыйзнаць рэаль- насць, нават тую, якая разыходзіцца з ва- шымі чаканьнямі, — вельмі карысна. Будзь- це цікаўныя, спагадайце тым, хто памыляе- цца, шануйце чысьціню розуму і ўсьядом- ленасць.

Сямейная гісторыя здароўя

У шэрагу генетычных тэстаў ёсьць бясплатны і, у некаторых выпадках, нават больш надзейны інструмент ацэнкі сваіх рызы- каў — сямейная гісторыя захвораньняў.

! Сямейная гісторыя дае дастаткова дакладнае ўяўленыне 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 дыагназ 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 дзесям і бацькам. Па магчымасці, пагутарыце на гэтыя тэмы са сваімі сямейнікамі, асабліва пажылымі, некалькі разоў, па-рознаму задаючы пытаныні аб адным і тым жа, каб у сваякоў была магчымасць успомніць усе дэталі мінулага. Таксама трэба падняць старыя паперы, дзе могуць быць выпісы з картаў, эпікрызы, лекавыя рэцэпты.

У сямейную гісторыю варты ўключыць інфармацыю ня толькі па прамых сваяках, але й па іх родных братах і сёстрах, а таксама сваіх стрыечных сваяках. Ідэальна ўключыць інфармацыю мінімум пра тры пакаленіні, а лепей пра шэсць. Па старых генэалагічных сувязях у мэтрычных кнігах можна зафіксаваць працягласць жыцьця і меркаваную прычыну съмерці. Нават простыя ўспаміны аб сваяках могуць даць мэдыцынскую інфармацыю: забыўлівасць — пра дэмэнцыю, згорбленае съпіна — пра астэапароз, прыступы — пра эпілепсію.

У запісах варты адзначыць працягласць жыцьця, усе вядомыя хваробы і асаблівасці іх цячэння — у якім узроўніце ўзыніклі і як разъвіваліся, звесткі з мэдыцынскіх карт. Удакладнейце лад жыцьця, дыету, кагнітывныя і паводзінныя асаблівасці, схільнасць да алькагалізму або гульняманіі, дэпрэсіі, суіцыду ды іншых псыхалагічных разладаў. Спытайце пра наяўнасць аўтамунных захворваньняў, пра асаблівасці праходжання цяжарнасцяў, час наступу мэнапаўзы. Асаблівую ўвагу надайце незвычайнім праявам: напрыклад, вельмі ранній гіпэртэнзіі, інфаркту або дэмэнцыі, а таксама тым захвор-

ваньням, якія зьяўляюцца ў сямейным дрэве неаднаразова.



Эфектыўнае
выкарыстаныне
індывідуальных
асаблівасцяў

Рызыка для вас тым вышэйшая, чым бліжэйшая ступень свяяцтва, чым больш выпадкаў у радаводзе, чым ранейшы ўзрост прајавы хваробы.

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

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

Пытаныні і заданыні

1. Якія паказынікі вы штодня вымяраеце?
2. Што б вам хацелася пачаць вымяраць? У якіх выпадках вы адчуваеце ўнутраны супраціў 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 гэтymі малененькімі птушачкамі з сабой у шахты. Калі птушка рэзка мяняла паводзіны або гінула, то шахтары

тут жа сыходзілі з гэтага месца — і застаяваліся жывымі. Такім чынам, забруджанасьць 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 праісьці цалкам умераны комплекс абсьледаваньняў, у той час як адэпты руху Quantified Self — «вымярэнне сябе», або лайфлогінг, — ня проста здымоюць сотні паказынікаў на працягу доўгага часу, але й аблічбоўваюць іх у адкрытым доступе на адмысловых сайтах.

Мы можам вымяраць сваю фізычную актыўнасць (фітнэс-трэкеры), якасць сну, вату, целасклад, узровень глюкозы, узровень кетонавых целаў у выдыханым паветры, кіслотнасць мачы, электракардыографію, варыябельнасць пульсу, частасць дыханья, частасць сардечных скарачэнняў, артэрыйальны ціск, цяглічнае напружанье, электраэнцефалаграму і гэтак далей. Можна з дапамогай спэцыяльных праграмаў адзначаць свой узровень шчасціця ѹ энэргічнасці ѹ пэўныя адрезкі дня і аб'ектыўна вымяраць прагрэс у мэдытацыі з дапамогай нэурагарнітураў накшталт Muse. Ёсьць магчымасць сабраць даныя ДНК-тэстаў, прааналізаваць мікробіёту, зазірнуць у арганізм з дапамогай МРТ і шмат чаго яшчэ.

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

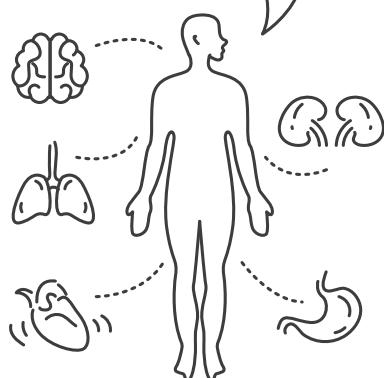
Такі спосаб назіраньня дае нам свабоду і магчымасць рэальна зразумець, што і як працуе ѹ нашым целе, бяз возірку на стэрэатыпы і ўсярэдненія ўяўленыні. Мы можам пазбавіцца ад шматлікіх навязаных нам перакананьняў, асвойваць новыя звычкі ды адчуваньні, захоўваць свой жыцьцёвы досьвед у лічбавым выглядзе і дзяліцца гэтымі зъвесткамі з навакольнымі.

Многія нашы станы маюць невідавочныя прычынна-выніковыя сувязі. Напрыклад, што агульнае паміж узорёнем глюко-

Ацэнка рэзэрву

Ацэнка рызыкі

Ранняя
дыягностика



зы ноччу і энэргічнасцю раніцай? Што лепей — трэніроўка да або пасля яды? Як зразумець, ці сапраўды працуе мэтад рэляксациі ці вы проста нудзіцесь з зачыненымі вачамі? Адчуваньне кантролю, якое нараджае назіраньне, таксама вельмі важнае. Мы адчуваем павелічэньне ўласных магчымасцяў, свой патэнцыял. Пачынаем верыць, што можам зъмяніць свае паводзіны.



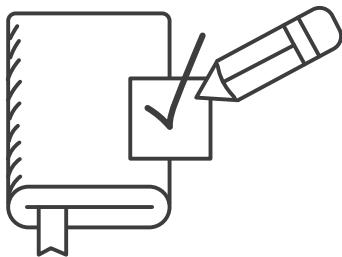
Усьведамленыне такой самаэфектыўнасці працуе нашмат лепш, чым традыцыйнае запалохваныне нэгатыўнымі наступствамі нездаровага ладу жыцьця. Страх не працуе для абсолютнай большасці людзей на доўгатэрміновай аснове.

Вядзеньне дзёньніка

Дзёньнік сну, харчаваньня, узроўню стрэсу, трэніровак, усьведомленасці і мэдытацыяў можна весці па адной схеме: запісваць задачы, адзначаць аб'ём выкананага, якасць самаадчування, уносіць ідэі зы заўвагі. Раз на тыдзень, напрыклад, на выходных, прааналізуць запісы і занатуйце мэты на наступны тыдзень. Раз на месяц праглядайце ўсе чатыры тыдні, адсочваючы праг-

рэс. Вызначайце, што добра га трэба дадаць, што можна прыбраць, што трэба прыняць. Занатоўвайце высновы і адкрыцьці ваших разважаньняў і тыднёвага аналізу. Можна выкарыстоўваць дзёньнікі як у папяровым, так і ў лічбавым варыянце, адсочваючы кожны з рэсурсаў здароўя або яго асобных кампанэнтаў.

Дзёньнік перамогаў, падзякі, задавальненія і ня толькі. Даведзена, што любыя перамогі павышаюць узровень тэстастэрону і адчувальнасць мозгу да яго: адзначаючы свае дасягненыні, вы робіце 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 марнаваньня часу. Або, напрыклад, пасправубіце скласці 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 пацуцьця віны, бо не выпадкова кажуць, што праца — адна з самых небясьпечных формаў пракрастынацыі.



Чэк-съпісы, 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. Заўсёды побач у мяне ляжыць працоўны сшытак — запісваю туды розныя думкі па ходзе сваёй працы і жыцьці. Такса-

ма 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 разгортаўваю «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-съпісы, або контрольныя съпісы

Чэк-съпіс — гэта съпіс умоваў, якіх трэба прытрымлівацца пры выкананьні задачы. Гэта тэхніка дазваляе адсочваць якасць падсядзённай рутыны і дбайнасць выкананьня пастаўленых сабе заданьняў. Зь цягам часу нашыя звычкі пачынаюць «дрэйфаваць», мы можам страчаць фокус і пачуцьцё напрамку. Кантрольны съпіс — у ідэале ён зъмяшчаецца на адным аркушы і дапамагае пільнаўца абраць 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 разважаньні ды самааналіз. Хоць самае простае, што вы можаце зрабіць, каб ацаніць якасць вашага жыцця, — перастаньце нешта рабіць і прыслушайцеся, як вы сябе адчуваеце.

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 сёняня, 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 крокай, варыябельнасцю пульсу, фазамі сну і да т. п. Распаўсюд атрымліваючы прылады дыстанцыйнага маніторынгу здароўя (non-wearable гаджэты), бо насіць і подзаряжать шматлікія гаджэты ня ёмка. Таму існуе, напрыклад, рэгістрацыя сну сэнсарнай стужкай у ложку. Зъмяншэнне памераў прыладаў вядзе да павелічэння хібнасці вымярэнняў у параўнанні з лябараторнымі вымярэннямі. Праўда, вытворцы такіх прыладаў запэўняюць, што розніца ў вымярэнні якасці сну лябараторнай полісамнографіі і фітнэс-бранзалетам складае ня больш за 10 %, аднак іншыя звесткі гавораць аб значных памылках.



Мы можам ацэньваць ня толькі ўнутранае, але і навакольнае асяродзьдзе, заўважаючы, як на наша здароўе і самаадчуванье ўплывае ўсё, што нас атачае. Напрыклад, праграмы SunDay: Vitamin D & UV Monitor або Dminder дапамогуць адсачыць сонечную ак-

тыўнасць, час для загару і ўзровень вітаміну D. Падключаныя да смартфона датчики вуглякіслага газу (CO_2), чысьціні паветра (Р.М 2,5), вільготнасці ды іншыя дапамагаюць сачыць за якасцю паветра як унутры пакоя, так і на дварэ.

Біямаркеры

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

Апошнім часам папулярнасць набываюць «оміксныя» аналізы, калі вывучаецца поўны профіль: аналіз усяго геному, мікрабіому, 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 дарагі і пакуль недасяжныя большасці чытачоў, хоць па аналізе ДНК мы ўжо сёньня можам падбіраць больш аптымальныя прэparate (фармакагеноміка). Камбінаванае выкарыстаныне ўсіх «омікаў» для канкрэтнай мэты называецца паноміка («panomics»), і, магчыма, за ёй будучыня прэцызійнай (дакладнай) мэдыцыны, якая дазваляе максімальна дакладна падбіраць лячэнне для канкрэтнага чалавека з канкрэтнай хваробай.

Напрыклад, дасыльдаваныні паказваюць, што, калі людзі зь пераддышбетам ня ўносяць карэктывай у свой лад жыцця, большасць збіх на працягу 10 гадоў сутыкаецца з развіццем цукровага дыябету 2 тыпу, зь іх у 15–30 % хвароба развіваецца на працягу пяці гадоў. Калі людзі з пачатковымі каг-

нітыхунымі разладамі нічога ня робяць, у іх ёсьць вельмі высокая рызыка разъвіцца 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 аптымальныі зъяўляюцца значэнныі 0,1–0,65, а рызыка для здароўя расьце ўжо са значэння 1.1. Таксама аптымальнае значэнне залежыць ад канкрэтнай тэрапеўтычнай мэты. Напрыклад, чым вышэйшая рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, тым меншым будзе аптымальнае значэнне ЛПНШ (ліпапратэіны нізкае шчыльнасці).

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

Біямаркеры, якія можна маніторыць:



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

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

Тлушчавы статус: агульны халестэрын, халестэрын высокай шчыльнасці, халестэрын нізкай шчыльнасці, трывгліцэрыды, акісльная ЛПНШ, аполіпапратэін A1 аполіпапратэін B, лептын, адипанектын, амэга-3 індэкс і вытворныя гэтых паказынікаў.

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

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

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

Вітаміны: вітамін D, вітамін B₁₂ (галатранскабаламін), вітамін B₉.

Мінэралы: жалеза, цынк, магній, ёд, медзь, сelen, фэртын, цэруляплязмін, 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 кетонаў целяй у мачы або дыханыні 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 індывідуальную глікемічную рэакцыю на прадукты, убачыць эпізоды як гіпэрглікеміі, так і ўтоенай гіпаглікеміі і звязаць іх з пэўнымі станамі. Празмерны і працяглы скачок глюкозы пасля прыёму ежы павышае рызыку інфаркту міякарда ў 4–5 разоў, прычым незалежна ад яе узроўню нашча. З дапамогай аптэчнага аналізатора узроўню глюкозы можна вымяраць рэакцыю менавіта на прыём ежы.

Інструментальныя вымярэнні

Бадай кожны орган можа быць старанна абсьледаваны — і для гэтага вынайшлі мноства розных мэдыцынскіх спосабаў абсьледавання. Напрыклад, ацэнка стану сардэчна-сасудзістай систэмы ўключает вымярэнне артэрыйальнага ціску, пульсу спакою, УГД сасудаў шыі, УГД міякарда, мультыспіральную кампьютарную тамаграфію сасудаў сэрца, вымярэнне калінасці артэрый ў рознымі спосабамі, ЭКГ, манжэтавы тэст, нагрузкачныя тэсты. Мэтазгоднасць выбару таго ці іншага інструмэнту залежыць ад канкрэтнае сытуацыі.

Напрыклад, якія ёсьць дасьледаваныні сэрца і сасудаў?

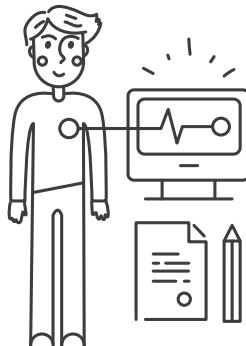
Ультрагукавыя дасьледаваныні. УГД брахіяцэфальных сасудаў з вызначэннем таўшчыні комплексу інтыва-мэдыя. Таўшчыня комплексу інтыва-мэдыя — гэта важны паказынік рызыкі атэрасклерозу і гіпэртрафіі цяглічнага пласта сасудаў. Таксама такое абсьледаваньне выяўляе наяўнасць або адсутнасць атэрасклератычных бляшак, што паказвае іх распаўсюджанасць і ў іншых сасудах арганізма. Кожны 0,1 мм таўшчыні павялічвае рызыку інфаркту міякарда на 15 %. Значэнні вышэйшыя за 0,9 мм лічачца высокімі, нармальныя значэнні — 0,7 мм і ніжэй.

Эхакардыографія. ЭхакГ сэрца зьяўляецца адчувальным мэтадам дасьледавання 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, ацэніваюць прырост дыямэтра плечавай артэрыі — слабы прырост гаворыць пра эндатэляльную дысфункцыю.

ЭКГ. Паколькі часам небяспека тоіца ў парушэннях ритму, то аваязкова трэба праводзіць содневы маніторынг ЭКГ Холтэра, якіе нярэдка фіксуе арытміі, ня бачныя на звычайнай кардыяграфіі. Нагрузачная проба (трэдміл або велаэргаметрыя) дазваляе ацаніць, як реагуе ЭКГ на павелічэнне частасці сардэчных

РАЗДЗЕЛ 3. ПРЫНЦЫПЫ ЗДАРОЎЯ

скарачэнняў, ці зьяўляюца ішэмічныя зъмены, парушэнні ритму, ці падвышаеца ціск.



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

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

Калінасць артэрый. Калінасць сасудзістай съценкі звычайна вызначаеца з выкарыстаннем вымярэння хуткасці распаўсюджвання пульсавай хвалі ў аорце або аартальнага індэксу аугмэнтацыі. Падвышаная калінасць зьяўляеца 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-брэнзалетаў і атрымлівалі выразна адрозненіе значэнні актыўнасці. Таму важна правяраць дакладнасць, сачыць за трэндамі зъвестак, то бок за дынамікай ваганняў працяглы час. Гэта дазволіць адрозніць выпадкоўве ад заканамернага.

Самаацэнка

Важна пазъягаць нэгатыўнай ацэнкі сваіх намаганьняў і параштаваньня сябе зь іншымі. Дасъледаваныні паказваюць: калі вы лічыце, што ваша актыўнасць горшая, чым у знаёмых, то імавернасць таго, што вы зоймечесь спортом, звычайна! Людзі, якія лічаць, што займаюцца спортом больш за сваіх сяброў, жывуць даўжэй, нягледзячы на аднолькавы аўтамат трэніровак і аднолькавы ўзровень здароўя. Тому ня трэба параштаваць сябе з рознымі спартовцамі ў фэйсбуку і хвалявацца. Занадта сур'ёзнае і крытычнае стаўленыне да свайго здароўя і канцэнтрацыя на нэгатыве можа прывесці да эфэкту нацэба (антыхлацэба), што правакуе нездароўе. Не параштавайце сябе зь іншымі і стаўчеся з аптымізмам нават да невялікіх сваіх кроўкі!

Марнаваныне часу

Вымярэныне мноства паказынікаў зьядае час. Бо рэсурс нашай увагі абмежаваны, мы можам губляць шмат часу на рутыну, а працэздольнасць пры гэтым будзе зъмяншацца. Дасъледаваныні паказваюць, што гаджэты не заўсёды аказваюць такі ж пазітыўны ўплыў, як, напрыклад, вядзенне дзённіка. Хаця тыя, хто насіў фітнэс-бранзалет, прысьвячалі фізычнай актыўнасці ў тыдзень на паўгадзіны больш, розніцы ў здароўі паміж удзельнікамі контрольнай групы выявлены не было. Іншае дасъледаваныне паказала, што тыя, хто не насіў гаджэт, у праграме паходаныне скінулі больш вагі.

Закон Гудхарта

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

ца мэтай, ён перастае быць добрым паказынікам».

Калі арыентавацца на адзін паказынік, ігнаруючы астатнія, гэта, хутчэй за ўсё, прывядзе да памылак. Нельга ацэньваць стан машины па прарабегу (лічыльнік лёгка скруціць), ня варта ацэньваць кахраныне па колькасці падарункаў, а дзяцей — па прынесеных ацэнках. Біямаркеры — гэта добра, але яны павінны быць толькі падказкамі, а ня нашымі мэтамі. Напрыклад, эпігенетычны ўзрост можна адкаціць вітамінам D, гармонам росту, вітамінам B₉ і B₁₂, шэрагам прадуктаў (мяса птушкі), але ніводнае з гэтых умяшаныняў не зъмяншае съмяротнасць і не падаўжае жыцць.

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

Гіпэрдыягностыка

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

Дарога ў пекла выбрукаваная добрымі намерамі, і часам жаданыне дапамагчы вядзе да неспрыяльных наступстваў. Псэудазахворваныне — гэта выявленыне такіх формаў хваробы, якія ніколі б не прывялі да зъяўлення сымптомаў або заўчастнай съмерці.

Паводле дасъледаванняў, калі траціны людзей з дыягназам «астма» ня маюць такога захворвання, а дыягназ «гіпэртэнзія» часам можа быць пастаўлены няслушна: гіпэртэнзія «белага халата» — сам факт наведаныя лекара ў паліклініцы прыводзіць да павышэння

ня ціску. Або, напрыклад, падвышэнъне антыцелаў да шчытавіцы для некаторых адмыслоўцаў ужо зьяўляеца нагодай для ўмяшаньня. Такім жа чынам часта ставяцца неабгрунтаваныя псыхіяtryчныя дыягназы, астэахандроз, СДУГ і нават рак.

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

Вядома, тут працуе і проблема чаканьня: калі ўжо нешта выяўлена, то ад лекара чахаюць прызначэнні разгорнутага лячэння, а ня проста назіранні або парадаў па зъмене ладу жыцьця. І заўсёды застаецца пытанніе асабістай карысьці: калі ў сярэднім нейкі спосаб ранніяй дыягностицы можа быць неэфектыўным, то менавіта ў вашым выпадку ён можа выратаваць жыцьцё.

Індывідуальная праграма

Канкрэтная праграма абсьледаваннія ўзяліца ад узросту чалавека, наяўнасці чыннікаў рызыкі захворванніяў, біямаркераў. Напрыклад, для вызначэннія аптымальнага спосабу скрынінгу каларэктальнага раку важна ведаць, што яго чыннікамі рызыкі зьяўляюцца запаленчыя захворванніні кішачніка (язававы каліт, хвароба Крона), спадчынны адэнаматозны паліпоз, пэўны стыль харчаваннія. Таксама наяўнасць сваякоў з каларэктальным ракам павышае рызыку ў 2–3 разы: калі ў іх быў рак ва ўзросце да 60 гадоў, то трэба пачынаць скрынінг у 45 гадоў — за 15 гадоў да. Як мінімум мне б хадзелася, каб у вас быў свой выразны плян здароўя на год і на 10 гадоў наперад. Вялікая колькасць чыннікаў рызыкі якоганебудзь захворваннія патрабуе больш дбайнай і ранній прафіляктыкі.



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

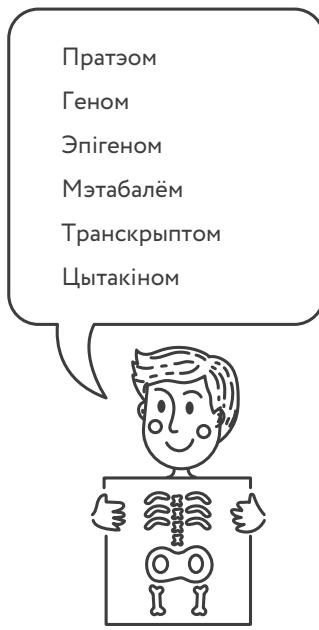
Раннняя дыягностика. «Мудрыя лячылі сябе раней, чым выяўлялася захворванні... Чакаць хваробу, каб ужываць лекі, ці чакаць парушэнні, каб затым дамагацца супакою, — гэта ўсё роўна як, дачакаўшыся смагі, пачаць капаць калодзеј, ці дачакацца пачатку вайны, каб каваць зброю. Ці ня будзе занадта позна?» (Нэй-Цзін).

Профіляктычныя дасьледаванні мае сэнс пачынаць прыкметна раней, чым рэкамэндуецца. Так, атэрасклератычнае паражэнніе сасудаў пачынаецца рана ў жыцьці, 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 вывучала аўтапсіі амаль 3000 людзей ва ўзросце 15–34, 13 % абсьледаваных аказаліся з выяўленым атэрасклерозам (уключна зь нестабільнымі бляшкамі). Выяўленыя прыкметы атэрасклерозу абдамінальнай аорты ў 20 % (15–19 гадоў), 40 % (30–34 гады), паражэнніе каранаўных артэрыяў у 10 % (15–19 гадоў), 30 % (30–34 гады). У іншым дасьледаванні УГД паказала прыкметы каранаўнага 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 жаўнероў (сярэдні ўзрост 26) паказалі каранаўны атэрасклероз у 78 %, пры гэтым звужэнніе прасьвету артэрыяў больш чым на 50 % — у 20 % выпадкаў, больш за 75 % прасьвету — у 9 %. Як

бачыце, паражэнныі сардэчна-сасудзістай систэмы часта ўзынікаюць даволі рана. Таму прэвэнтыўная дыягностика можа быць эфектыўнай і карыснай. Можна запаволіць і нават скіраваць назад працэс атэрасклерозу.

Генетычнае тэставаньне. Існуе вялікая колькасць розных тэхналёгіяў тэставаньня, ад частковага да поўнагеномнага, і кампаніяў, якія займаюцца тэставаньнем. Варта загадзя адзначыць, што сувязь захворваньне-гены далёка не заўсёды адназначная, таму да атрыманых рэкамэндацыяў варта ставіцца скептычна.



Толькі невялікая колькасць генаў вывучаная настолькі, што стала магчымым вызначыць іх узаемасувязь зь некоторымі захворваньнямі і спосабы перадухілення рызыкі. Напрыклад, сувязь BRCA1 і раку грудзей, АРОЕ і хваробы Альцгаймера.

Што тычыцца мультифактарыяльных захворваньняў, напрыклад атлусыцення, то дакладнасць генетычнага тэставаньня тут дастаткова малая і можа перакрывацца асяроддзем і ладам жыцьця. Нязначнае павелічэнне рызыкі, як правіла, не нясе практычнай інфармацыі і не вястуе ўзынікнення захворваньня. Таму для шматлікіх хваробаў лабараторны аналіз крыві куды дакладнейшы за генетычны тэст. Гэтую паслугу пропануюць

розныя кампаніі, ад 23andMe да расшифроўкі 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 гіпэртензію, у каго вышэйшая рызыка пабочных эфектаў пры ўжыванні пэўных прэпаратоў, для каго гэтыя лекі будуть асабліва эфектыўныя ці неэфектыўныя. Можна ацаніць свае спартовыя здольнасці (напрыклад, маратонец выці спрынтар), даведацца пра ўнікальныя хараکтарыстыкі, пачынаючы ад успрыманьня пахаў і смакаў да вызначэння хранатыпу (саваці жаўрук). Выбар жа пэўнай дынеты 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 ведаце вы свае рызыкі?
3. Ці часта вы турбуецца праз вынікі абсьледаваньня?

3. Прынцып «прасьцей, не ўскладніцце»

«Колькі здароўя і сіл змарнаваў на сваё здароўе і сілу» (О'Генры). Калі людзі заканчваюць мае навучальныя курсы рэсурсаў здароўя, то дзівяцца, як складана створаныя наша цела і мозг і як проста весьці здаровы лад жыцьця. Пачуцьцё яснасці і палётка — гэта натхняльныя азарэнні. Но сучасныя мэдыя прапануюць такі набор узаемна супрацьлеглых поглядаў на здароўе, што чалавек бlyтаецца, нявызначанасць замінае яму дзеянічаць правільна.

Нашкодзіўшы сабе экстрэмальным аздараўленнем, чалавек губляе і веру ў сябе, і ўсякае жаданыне займацца здароўем. Таму не съпяшайтесь. Спачатку — тэхніка бясь-

пекі. Бо чым эфекты ўнайшы які-небудзь падыход, тым небясьпечнейшыя могуць быць яго пабочныя эфекты, а цалкам бяспечныя толькі бясплённыя сродкі. Зъмена харчаваньня, павелічэнье нагрузкі, уплыў на сваё асяродзьдзе — на кожным кроку можа нешта здарыцца: напрыклад, пры няправільнай тэхніцы практыкаваньня магчымая траўма, хуткі скід вагі можа толькі спрэвакаваць яе набор.

Наш мозг супраўляеца рэзкім зъменам ладу жыцьця, 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 сутыкнуцца з павелічэннем газаўтарэння ў кішачніку. Пакутуючы ад такога пабочнага эфекту, ён можа вырашиць, што здаровае харчаванье — сапраўды не для яго. Адыліж дастаткова было дзейнічаць паступова, даўшы магчымасць сваёй мікрафлёры адаптавацца да павелічэння клятчаткі. Дасьледаваныні паказваюць, што за месяц рэгулярнага ўжывання абсалютная большасць выдатна пачынае страваваць і гародніну, і бабовыя. Рухаемся ад невялікай колькасці тэрмічна апрацаванай гародніны, павялічваем аб'ём, затым дадаём болей сырой — дзейнічаем плыўна і пазъблягаем такіх пабочак.

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

! **Ня варта хвалаўвацца. Адказна заяўляю: сапраўдная практыка здароўя павінна зараджаць вас энэргіяй і вызваліць час. Нам патрэбнае здароўе для жыцьця, а не жыцьцё для здароўя.**

Напрыклад, у харчаваньні вы зэканоміце кучу часу і сілаў, калі будзеце есьці радзей,

2–3 разы на дзень. Прыбраючы 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. Скарачэнье часу, які вы праводзіце ў сацсетках ці за праглядам сэрыялаў, таксама дадасць і адпачынку, і бадзёрасці.

Сапраўдныя здаровыя звычкі — гэта інвестыцыі, якія шматкроць акупляюцца. Галоўнае, што вам спатрэбіцца, — гэта некаторыя намаганыні на этапе іх укараненія ў сваё жыцьцё. Працууючы зь людзьмі, я звычайна стараюся нават стрымліваць іх энтузіязм на першым этапе і факусаваць увагу на невялікай колькасці сапраўды важных рэчаў.

Рабіце менш і заўжды памятайце пра істотнае

Многія людзі захапляюцца рознымі мэтадыкамі і часта выпускаюць мэту з-пад увагі. Напрыклад, у харчаваньні пачынаюць факусавацца толькі на «натуральнасці» прадуктаў, ядучы суперкалярыйныя «натуральныя» сушаныя фінікі, забыўшыся аб правіле кіраванья 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. Дасьведчаны кухар скарачае колькасць страваў у мэню, каб зрабіць іх ідэальнымі, дасьведчаны трэнер не дае пачаткоўцу дзесяць складаных практыкаваньняў.

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

Наколькі акупляюцца інвестыцыі ў здароўе? 14 гадоў жыцьця — гэта дастатковы выйгрыш для вас? А спалучэнні такіх элементарных правілаў, як адмова ад курэння, здаровае харчаванье, падтрыманьне нормальнай структуры цела, зыніжэнніе спажываньня алькаголю і паўгадзіны фізычнай актыўнасці ў дзень могуць падоўжыць жыцьцё

цё на 14 гадоў у жанчынаў і на 12 гадоў у мужчынаў, а таксама звышкі на 55% рызыку съмерці ад усіх прычынаў, у тым ліку 44% рызыкі съмерці ад раку і 72% рызыкі съмерці ад сардэчна-сасудзістых захворванняў у парадынаныні з тымі, хто не выконвае гэтых правіл. Няўжо гэтых пяць правілаў складаныя для выкананья і патрабуюць адмысловых ведаў? Не. У наступных разьдзелах вы знайдзе канкрэтныя парады і пратаколы для іх укараненія ў паўсядзённае жыццё.

Развязвайце свае праблемы па меры іх уплыву на працягласьць жыцця

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

! **Звычкі, якія могуць упłyваць на здароўе нават горш за курэнне: гіпадынамія, дрэннае харчаванье, пустэльніцтва, недасып, стрэс, самота, ніzkі сацыяльны статус.**

Гіпадынамія. «Сядзеньне — гэта новае курэнне» — такія загалоўкі прыцягваюць нашу ўвагу. Сядзячы лад жыцця больш за 10-12 гадзінай 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 жыцця: яно ўпłyвае на здароўе мацней, чым курэнне, наркотыкі, неабаронены сэкс і шматлікае іншае разам узятае. Зрэ-

шты, гэта ня значыць, што, калі вы ясьце правільна, то вам можна курыць і займацца выпадковымі сэксамі.

Дэфіцыт сонечнага святла. Пустэльнасць і пазбяганье сонца пагаршае здароўе. Вядома, сонечныя апёкі і саляры — гэта чыннік рызыкі ўзынікнення раку, але дэфіцыт сонечнага святла адмоўна ўпłyвае на самаадчуванье.

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

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

Самота. Сацыяльнае асяродзідзе вельмі важнае для паўнавартаснага здароўя. Паталягічную ізаляцыю і вымушаную самоту пароюўваюць 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 адрозніваць самоту съядомую, якая прыносіць вам задавальненіне, і вымушаную, калі вы пакутуеце ад дэфіцыту камунікацыі.

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

Прэч пэрфэкцыянізм

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

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

Зрабіць мінімум — не выклікае ўнутранага адрынъваньня, нягледзячы нават на стомленасьць, бо съмешна ж баяцца 20 прысяданьняў? Няма часу і месца мэдыставаць? Можна выйсці на гаубец ці адышыці ў прыбіральню, каб на працягу пары хвілінай сфакусавацца на дыханьні. Няма часу на трэніроўку? Прайдзіцеся сходамі: трошкі фізычнай актыўнасьці нашмат лепш, чым наогул ніякага руху.

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


Штодзённыя
невялікія звычкі

Першыя крокі — найважнейшыя. Найцяжэй нам менавіта пачаць нешта рабіць, ініцыяваць сама дзеяньне. Затое ўжо калі пачалі, тут надыходзіць прыемнасьць, 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 дзеянічаем імпульсіўна. Гэта павялічвае адаптыўнасць, памяншае імавернасць фармаваньня вывучанай бездапаможнасці, павялічвае ўпэўнен-

насць, дапамагае ўкараняць і падтрымліваць звычку ў новых умовах, у новым канцэктусе.

Пытаныні і заданыні

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

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

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

4. Прынцып «залатой сярэдзіны»

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

Чым меншая скорасць — tym меншая рызыка зрыву. Важна паступова павялічваць нагрузку, паэтапна скідаць вагу. Напрыклад, бяспечная хуткасць пахуданьня вар'юеца ў значэннях 500–1000 грамаў на тыдзень. Чым больш чалавек гubleje вагі, tym вышэйшая рызыка адкату і ўскладненія — 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 рэсурсаў здароўя існуе U-падобная сувязь паміж колькасцю намаганьняў і атрыманай карысцю. Гэта значыць, што больш — гэта часцяком шкода. Напрыклад, дасьледаваныні выявілі U-падобную сувязь паміж бегам і съмяротнасцю: ёсьць верхняя мяжа карысці і фізыч-

най актыўнасці. Залішняя актыўнасць можа зъмяншаць узровень тэастастэрону, парушаць мэнструальны цыкл, прыгнітаць імунітэт.



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

Зашмат карыснага — шкодна. Напрыклад, фолевая кіслата. У высокіх дозах яна ўзмацняе праліферацыю клетак, што можа паскорыць атэросклероз. І калі прадукты забясьпечваюць вам дастатковую колькасць В₉, то дадатковы прыём фолію не дадасць карысці, але можа павялічыць рызыку для здароўя. Гэта ж датычыцца і вітамінаў, проста прыпіваць іх можа быць небяспечна. Індывідуальны падыход — выяўленыне дэфіцытаў і карэ-

кцыя 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 В₁₂, А, Е і шэрагу іншых. Гіпэрдозы вітаміну D могуць справакаваць кальцыфікацыю крывяносных сасудаў.

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

Усё залежыць ад дозы і способу выкарыстання. Як казаў сярэднявечны лекар Парасцэль: «Яд або лекі — ўсё 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? Дэманізацыя сонца як прычыны раку скury і фотастарэння прывяла да эпідэміі дэфіцыту вітаміну D. Сонца небяспечнейшае для людзей са съветлай скурай, у сярэдзіне дня і летам, калі офіс-

ныя работнікі бяз звычкі да рэгулярнага за-
гару 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 прывесьці да са-
моты.

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 жы-
вёльнай ежы ў вэганаў, то расыліны аб'яўляюцца шкоднымі ў карніворцаў, то абвяржэн-
не карысці абястлужчаных прадуктаў пры-
водзіць да масавага захаплення кета-дываетай.
Нехта абвяшчае прычынай усіх бедаў апрацоў-
ку прадуктаў і сыходзіць у сыраедства, іншыя
лічаць, што сутнасць — у падліку калёрыяў,
і наогул няважна, яблык гэта або эклер, — га-
лоўнае датрымлівацца балансу.



**Замест таго каб зважаць на рацы-
янальнасць дзеяньняў, людзі выбу-
доўваюць на звычках свае жыщыцё-
выя каштоўнасці і нават съветапог-
ляд. Але здароўе — гэта не пытанье
веры, а пытанье эфектыўнасці і на-
вуковага падыходу.**

Таму ня варта верыць і мне: чытайце маю книгу скептычна, пераправярайце мае съц-
вярджэньні і съмелі адпрэчвайце тыя, якія не пацьвярджаюцца навукай. Зрэшты, спадзяюся, такіх будзе няшмат.

Сярэдзінны шлях

Залішні клопат аб здароўі можа яго пагор-
шыць. Часта я атрымліваю паведамленыні
накшталт: «У мяне сённяня баліць правae ка-

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

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрайнасцяў і ваганьня паміж імі. Звычайнія парады здаюцца нам нуднымі, 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 жыцьцём ма-
лады прынц у чудоўным палацы, акружаны задавальненіямі ды ізаляваны ад усяго непры-
емнага сваім бацькам, у пагоні за асалодамі спаліў свае дафаміnavыя рэцэптары, нацешыў сваю плоць і вырашыў узяць яе пад кантроль.*

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

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

З артарэксіяй — навязлівым імкненінем да «правільнага» харчаванья — шмат хто знаёмы, некаторыя не па чутках. Зьяўляюцца і іншыя ЗЛЖ-разлады, напрыклад артасомнія. Артасомнія — гэта навязлівае імкненіне да «правільнага» сну. Продажы прыладаў для ацэнкі якасці сну ўжо перавы-

сілі мільярд даляраў і працягваюць імкліва расцьці. Чым больш мы ведаем пра важнасць сну, тым мацней хочам яго пракантраліваць. Але ўзынікае 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 дыягностыку. На дадатковай дыягностыцы знайдзеца што-небудзь яшчэ і запусціць чарговую хвалю трывогі на пару з іпахондрый. А стрэс і трывога толькі пагаршаюць якасць сну. Паказынікі здаровага арганізма маюць значныя ваганыні, таму спроба паляпшаць здароўе, арыентуючыся выключна на прыладу, нічым ня лепшая за сон паводле астралягічнага прагнозу.

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

Але калі мы бачым зъмену лябараторнага паказыніка, то мозгу цяжка прыняць, што гэтае ваганыне можа быць выпадковым ці няважным. Мы пачынаем шукаць прычинна-выніковыя сувязі і, ясная рэч, знаходзім, то бок прыдумлем іх. Спрабы «вылечыць аналізы» могуць быць рэальна небясьпечныя для здароўя.

Што ж рабіць?

«Больш ведаць — значыць, лепш» — гэта кагнітыўнае скажэныне. Хутчэй, «менш ведаш — лепш съпіш». Выбарчая недасведчанасць можа быць карыснай для здароўя. Уявіце, што вы кожны раз будзеце вымяраць, напрыклад, якасць эрэкцыі. Мяркую, гэта можа прывесці да яе прыкметнага паслабленыня ці зьнікненія.

Для паляпшэння якасці сну важна паляпшаць яго ўмовы, а не трывожыцца праз тое,

што сон не прыходзіць. Адпусціце кантроль, выкарыстоўвайце парадоксы — напрыклад, імкніцеся «не заснуць», дазвольце жысьцю ісъці лёгка і спантанна, гэта карысна для здароўя. Але не съпяшайтесь выкідаць трэкеры: хочацца верыць, што неўзабаве мы атрымаем праграмны *big data*, якія змогуць адзьвязляць сігнал ад шуму, калібраўвача пад пэўнага чалавека і ня красыці яго ўвагу на істотны інфармацый.

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

Пытаныні і заданыні

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

2. Ці бывала такое, што вынікі ваших мэдыцынскіх тэстau 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 посыпех сваёй мэтодыкі паходання ці набору цяглічнай масы, то часам задумваецца: у чалавека атрымалася дзякуючы ці насуперак ёй? Сёньня існуе вялікая колькасць аздараўленчых мэтодык, 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% намаганняў даюць 80% выніку, а астатнія 80% намаганняў — толькі 20% выніку. Ужываныне правіла 80/20 у аздараўленыні дапаможа, з аднаго боку, дзейнічаць больш эфектыўна і бясьпечна, зь іншага — паляпшаць сваё здароўе бяз моцных забаронаў і абмежаванняў.

Мы можам выбраць мінімум самых важных дзеянняў, каб атрымаць большую частку ад заплянаванага поўнага выніку. Напрыклад, для добрай фізычнай формы нам



неабавязкова жыць у спартыўнай зале і штодзень трэніравацца. Дастьедаваныні паказваюць, што нават пяць хвілінаў інтэнсіўных трэніровак за дзень даюць статыстычна заўважны вынік. У харчаваныні мы працягнем атрымліваць ад яго карысыць, калі ў нас будзе 80 % здаровага рацыёну, а 20 % мы пакінем на звычайнную ежу. Імкнунца да 100 % можа быць занадта нязручна, патрабаваць ад нас зьмены працоўнага графіка, напрыклад, каб своечасова правільна паесыці. Нам дастаткова выкарыстоўваць адну-дзве тэхнікі расслаблення, каб зьнізіць узровень стрэсу на 80 %, а не спрабаваць «намаганьнем волі» дамагчыся абсолютнага спакою. Для таго каб атрымаць пачуцьцё кантролю, неабавязкова імкнунца поўнасцю кантроліваць усю ситуацыю. Дастаткова дробязі, адной справы, якую мы актыўна распачнём і возьмем яе пад кантроль. Нават невялікі ўчынак ужо вяртае ўпэўненасць.

Мы шмат чулі пра хаду і 10 000 крокau, а вось навукоўцы ўпэўненыя, што і 7500 крокau забяспечаць большую частку карысыці. Першыя 20 хвілінаў трэніроўкі прынясуць столькі ж (калі ня больш) карысыці, чым наступныя 40 хвілін.

Адрознівайце важнае і карыснае

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

! Вялікая частка здароўя абумоўленая захаваньнем невялікай колькасці здаровых звычак, а большасць нашых проблемаў са здароўем — дзяяньнем невялікай колькасці шкодных.

Максімальную карысыць дасьць выбар прыемнай для вас практикі, 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.

Сілавыя 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 значае зьніжэнне стрэсу, павышэнне ўсьвядомленасці і самакантролю, зьніжэнне трывожнасці, павелічэнне ўзроўню задаволенасці і шчасця.

Ёсць мноства карысных спраўаў, якія патрабуюць выразных выдаткаў, але не прыносяць вялікай карысыці або не пазбаўляюць ад патэнцыйных проблемаў. Гэта ня значыць, што вы павінны імі грэбаваць, — рабіце іх, калі гэта прыносіць вам задавальненне, але памятайце пра эфектыўнасць. Для 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 калі гадзіны ў адзін бок. Разам за тыдзень атрымлівае шэсць пустых гадзінаў, а часам і траўмы праз няправільнае выкананьня нязвычайных для цела асанаў. Прагулка на свежым паветры 30 хвілінаў + расыцяжка 10 хвілінаў і дыхальныя практикаваныні 5 хвілінаў штодня далі б нашмат больш выразны эфект. І істотны выйгрыш у часе.

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

Пытаныні і заданыні

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

2. Што з таго, што вы робіце, прыносіць максімальную аддачу? Якое практыкаванье самае эфектыўнае для вас? Што найлепш здымает стрэс?

3. Якія аздараўленчыя мэтодыкі ці практыкаваныне не даюць вам чаканага эфекту? Ці ёсьць у іх альтэрнатывы, якія вы яшчэ не спрабавалі?

6. Прынцып эвалюцыйнага падыходу

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

У працэсе эвалюцыі мы навучыліся прыстасоўвацца да зъменаў навакольнага асяродзьдзя. Вонкавыя сигналы запускаюць каскады зъменаў і прыстасаваньняў у нашым арганізме, якія павялічваюць нашу адаптыўнасць і становіча на нас уплываюць. Гэтыя зъмены сыштэмныя, 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 прырода».

Фізычная актыўнасць, напрыклад, запускае эвалюцыйныя мэханізмы адаптацыі, павялічваючы нашыя рэсурсы здароўя, паляпшаючы працу мозгу і стрэсаўстойлівасць, фігуру і якасць энэргіі. За тысячи гадоў людзі знайшлі многія спосабы паўплываць на свой стан. Розныя цывілізацыі, незалежна ад адной, выкарыстоўвалі зъмены ў харчаваныне, цеплавыя працэдуры, масаж, гарставаныне, галаданыне, мэдытацию, спорт і да т. п.

Прынцып эвалюцыйнага падыходу факусуецца на тым, каб актываваць унутраныя рэсу-

рсы арганізма праз прыродныя сигналы, а не прамым умяшаньнем у малекулярныя шляхи. Напрыклад, ёсьць спробы выкарыстоўваць антыдыябетычны прэпарат мэтфармін для падаўжэння жыцьця. Сапрауды, ён стымулюе працэс аўтафагіі (самаачышчэнне клетак), прыгнятаючы актыўнасць тTOR. Але эвалюцыяна больш бяспечна і эфектыўна выкарыстоўвае харчовае ўстрыманьне і фізычную 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, практыкуючы прабежкі ды шпациры на свежым паветры — атрымліваем на выхадзе выдатнае самаадчуваньне і моцнае здароўе. Калі ж вашае сілкаваньне — гэта таксічныя навіны, фастфуд, канапа, сацыяльная ізоляцыя, трывогі і стрэс, то не дзвінцесь зънясіленню, вычарпанасці, хранічным і гострым праявам нездароўя.

Здаровы кансэрватызм

За апошнюю сотню гадоў з'явіліся й зынікі многія навамодныя мэтодыкі аздараўлення. Нейкія з іх былі проста бескарысныя, іншыя — адкрыта небяспечныя. Але правераныя тысячагодзьдзямі рэкамэндацыі піранейшаму цудоўна працуюць і атрымліваюць усё больш навуковых пацьверджаньняў. Спорт, харчаваныне, сон, контроль стрэсу — усё гэта вывучалі антычныя аўтары, і на сённяшні дзень гэта працуе лепш за ўсё.

Важна даваць свайму целу й мозгу тыя сигналы, для апрацоўкі якіх яны эвалюцыйна адаптаваныя:

- мы часта недаацэньяем важнасьць сацыяльнага асяродзьдзя, а людзі вакол нас і дачыненъні зь імі — гэта найважнейшы стымул для мозгу;

- нам здаецца, што асаблівай розыніцы паміж цвёрдым яблыкам і сокам або смузі няма — але для нашага арганізма розыніца адчувальная;

- мы лічым, што зьмена нашага графіка ня мае значэння, але рэжым дня крытычна важны для здароўя, бо ўзровень гарманаў і актыўнасьць генаў кіруеца цыркаднымі рytмамі, таму парушэнъне рэжыму неўзаметку, але моцна ўпłyвае на самаадчуванье.

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

Чалавек — істота лянівая, імкненцца дасягнуць большага меншымі намаганьнямі. Таму багата хто прагне атрымаць адну таблетку ад усіх хваробаў, хоча знайсці спосабы стаць прыгажэйшым, разумнейшым і зграбнейшым, не прыкладваючи да гэтага асаблівых намаганьняў. Так, цяпер існуе мноства прэпаратаў, што выбіральна ўпłyваюць на тыя ці іншыя функцыі арганізма: можна павысіць свою працаздольнасьць, узняць настрой, нават крыху схуднець. Але проблема ў тым, што, узьдзейнічаючи новым спосабам, мы прыкметна павялічваем рызыку ўскладненъня.

! 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 скаваныя доўгатэрміновыя эфекты.

Мэдыкамэнтозны падыход vs эвалюцыйны

Мэдыкамэнтозны падыход ігнаруе прычыны ўзынілага стану і дзейнічае як абязбольвальнае, прыглушаючы сымптомы і не запавльваючи разъвіцца стану, якое выклікала праблему. Эвалюцыйны падыход, наадварот, расцэньяе ўзыніклы стан як «неадпаведнасць» запатрабаваньняў арганізма і рэальнага стану рэчаў. Высьвятляючы такія прычыны, узьдзейнічаючи непасрэдна на лад жыцця, на рэсурсы здароўя, мы можам заўважыць зьмяніць стан чалавека. Эвалюцыйны падыход дзейнічае «па-доброму», улічваючи запатрабаваныя арганізма.

На жаль, шматлікія людзі выбіраюць дзейніцаў «па-дрэннаму», што дазваляе часова дасягнуць мэты, але з нанясеньнем шкоды арганізму: схуднець на экстрэмальна нізакалірыйных дыетах, набраць цягліцы на стэройдных гарманах, падняць настрой вугляводамі, расслабіцца алькаголем і да т. п. Такія падыходы здольныя разбурыць здароўе вельмі хутка.

Нам як віду карыснай — і прыемней — хадзіць нагамі, таму перастаныце карыстацца мыліцамі ў выглядзе мэдыкамэнтозных спосабаў. Узмацняйце стрэсаўстойлівасць, а ня піце транквілізаторы, паляпшайце сон, а не закідвойцесь снатворнымі, выбудоўвайце харчаванье, а ня ежце дадаткі.

Палепшиць харчаванье

Замест таго каб сфакусавацца на стварэнъні рэжыму здаровага харчаванья, мноўгія аддаюць перавагу ядзе абы-чаго, дадаючы розныя БАДы. Але дасьледаваны паказваюць, напрыклад, што рыбу немагчыма замяніць рыбіным тлушчам, папулярны дадатак Амэга-3 дзейнічае слаба. Чаму? Рыба — гэта ня толькі Амэга-3, але й якасныя бялок, мноства мінералаў, уключаючы цынк, сэлен, ёд ды іншыя, астаксанцын, таўрын і дзясяткі іншых злучэнъняў.

Не спрабуйце замяніць гародніну парашком клятчаткі, мяса — соевым заменынкам,

а салату — жменяй пігулак. У расылінах утрымліваюцца сотні фітанутрыентаў, а ў дадатку ўсяго адзін, пры гэтым у высокай канцэнтрацыі, таму ён больш таксічны для печані. Магчыма, у будучыні прыдумаюць цалкам штучную ежу, карыснейшую за натуральную, але пакуль да гэтага даволі далёка. Будзьма кансерватыўнымі і аддавайма перавагу свежай гародніне з рыбай дзікае лоўлі.

Міт пра цукразаменънікі. Ці можна ашукаць сябе з карысцю для арганізма? На жаль, ужыванье цукразаменънікаў не дапамагае прыкметна схуднець. Проблема цукразаменънікаў у тым, што яны эфектыўна замяняюць цукар: аспартам у 250, а цукарынат у 520 разоў саладзейшы за цукрозу. Салодкі смак успрымаеца адмысловымі клеткавымі рэцэптарамі салодкіх рэчываў — гэта дымэр з двух рэцэптарных бялкоў T1R2 і T1R3. Калі б яны разъмяшчаліся толькі на языку, проблемаў не было б. Але яны ёсьць і ў мностве іншых органаў. Усмоктваючыся, цукразаменънікі інтэнсіўна звязваюцца з рэцэптарамі салодкага смаку ў падстравініцы, мозгу, крываносных сасудах, касыцах, стравініку, кішачніку, тлушчавай тканцы. Так, быццам бы бяскрыўдныя рэчывы істотна змяняюць выдзяленыне кішачных гарманаў, парушаюць экспрэсію бялкоў-пераносчыкаў глюкозы, упłyваюць на выдзяленыне інсуліну і ўзровень глюкозы ў крыві — пры поўнай адсутнасці цукру. Акрамя таго, T1R3 ёсьць у стравініку на грэлін-прадукавальных клетках, і іх залішняя стымуляцыя ўзмацняе апэтыт.



Цукразаменънікі могуць павялічваць рызыку дыябету, упłyваюць на стан костак, тонус маткі і мачавога пухіра, і нават на стан сасудаў галаўнога мозгу!

Людзі, якія ўжываюць цукразаменънікі, часцей выбіраюць высокакалорыйныя продукты на працягу дня: у дасыльданыні група, якая ўжыла цукразаменънікі, амаль у трой разу часцей выбірала цукеркі, чым тыя, хто піў звычайнью або цукровую ваду.

Ужыванье цукразаменънікаў нэгатыўна ўпłyвае на дафамінавую сістэму мозгу і мігдаліну, парушаючы іх працу, пагаршае мазгавы водгук на ўжыванье іншых салодкіх прадуктаў, зьніжаючы адчувальнасць да салодкага. Цукразаменънікі ўпłyваюць на працу прэфрантальнай кары, яны маюць эфект прыняцца рашэнняў у мадэлі «абясцэніванья будучыні», калі фокус увагі ссоўваецца толькі на кароткатэрміновыя мэты.

Напампаваць цягліцы

Многія людзі хочуць мець моцную мускулістую фігуру. Сапраўды, здаровы лад жыцця, добры сон, правільны рэжым трэніровак, харчаванье дазваляюць нам падтрымліваць добры ўзровень тэстастэрону і нарощваць цяглічную масу. У залежнасці ад генэтыкі, гэты працэс можа ісці па-рознаму, але пра-грэс ёсьць ва ўсіх і аваязкова. Працэс гэты доўгі, мы ж ня толькі нарощваем цягліцы, але й разъвіваем волю і цярпеньне. Захаваныне 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 ўмяшаныне давядзеца вялікую цану: зьніжэныне выпрацоўкі ўласнага тэстастэрону, атрафія яечкаў, павелічэныне ўзроўню эстрагенаў, бясплодзьдзе, павелічэныне ціску, паражэныне печані, паскарэныне разъвіцца атэрасклерозу і рызыка сардэчна-сасудзістых захвораныяў, памяншэныне таўшчыні кары мозгу, павелічэныне рызыкі дэпрэсіі, канцэнтрацыі ўвагі, агрэсіўнасці і да т. п. Зразумела, нічога агульнага са здароўем гэта ня мае.

А яшчэ многія «імітуюць» цягліцы, звязанаючыся да ін'екцый прэпаратаў, што візуальна іх павялічваюць, або да плястычных

апэрацыяй. 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 зъмены ладу жыцьця. Іх камбінацыя часта вельмі эфектыўная.

2. Як вы прывыклі ўпłyваць 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 зъяўляецца вада, то каманда ня проста яе вычэрпвае, а актыўна шукае прабоіну. Што ж да здароўя, то людзі часта змагаюцца з наступствамі замест высьвятленыня і ліквідацыі прычыны, прычым марнуюць на гэта шмат часу і сіл. Для таго каб максімальна хутка палепшыць свой стан і падняць узровень энэргіі, трэба знайсці свае «прабоіны» — парушэнны здароўя.

Працягваючы марскую тэматыку: караблю небяспечныя ня ўсе прабоіны, а толькі тыя, што знаходзяцца ніжэй за ватэрлінію, так і розныя адхіленыні здароўя маюць для нас розную значнасць. Уявіце сабе бочку з рэбрамі рознай вышыні. Колькі вады там можа зъмесьціцца? Правільна, па ўзору ні самага ніzkага рабра. Мы можам уяўіць сабе, што розныя рэбры — гэта рэсурсы здароўя, а ўзровень вады — гэта ваш запас здароўя і энэргіі. З чаго трэба пачаць, каб узьняць узровень здароўя? Зразумела, з самага слабога зъвяна. Выявіць яго можна, вымераўшы свае рэсурсы здароўя і прааналізавашы, якія зъмены мацней за ўсё вам шкодзяць і горш пераносяцца?

Пачынаць паляпшэнье здароўя трэба з выяўленыня свайго самага слабога зъвяна. Прынцып бочкі Лібіха, ён жа тэорыя аб-

межаваныня систэмы, пастулюе, што трыва́ласць систэмы вызначаецца самым слабым яе кампанентам, або, інакш кажучы, арганізму важнейшае за ўсё дзеянье чынніка, які найболей адхіляецца ад нормы. Ці працуе гэты прынцып і ўнутры аднаго рэсурсу здароўя?

Маючы слаба разьвітую цягліцы корпуса, ня варта павялічваць вагу ў сілавым спорце, інакш будзе рызыка траўмы. Няма сэнсу старавацца ў выбары салаты, калі вы ня можаце арганізавацца устойлівы рэжым харчаваныня. Не высыпаючыся нармальна, ня варта ўзмоцнена трэніравацца або цярпець голад.

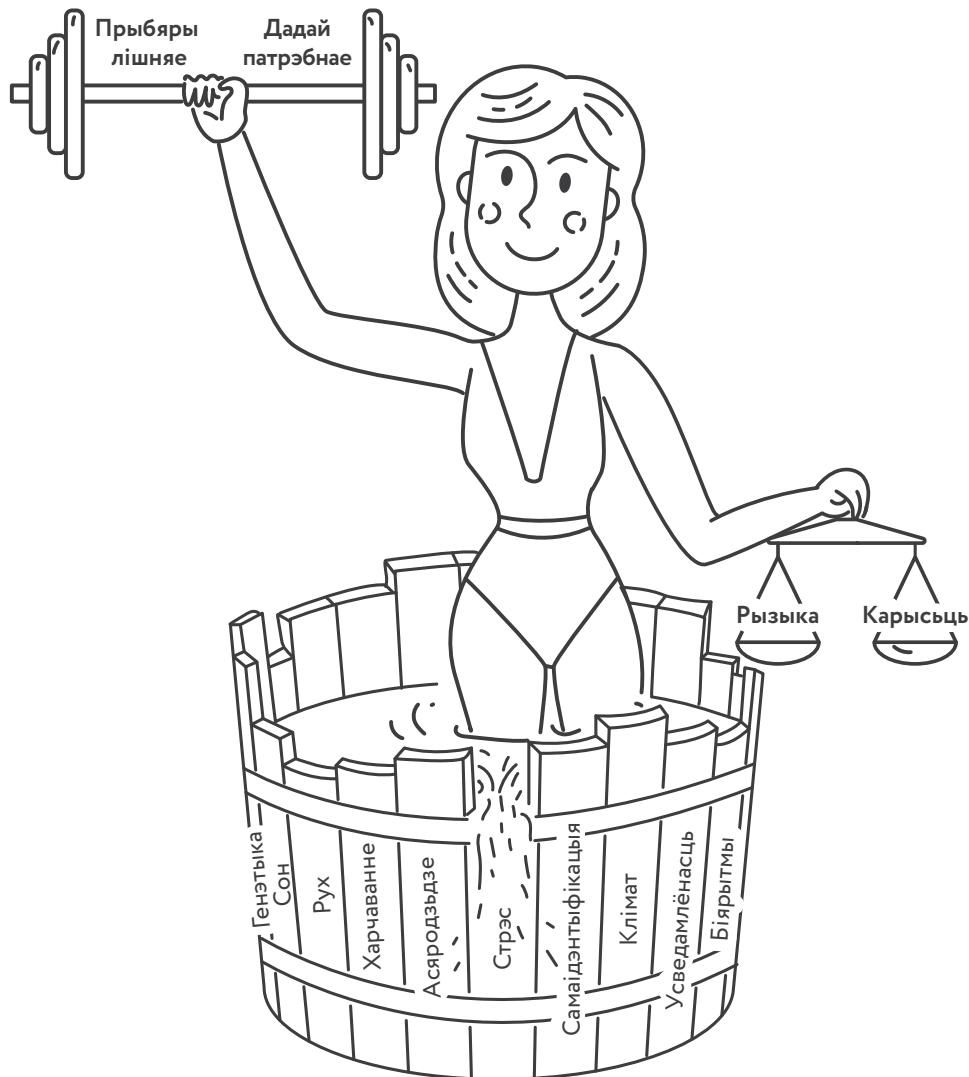
Нямецкі аграфік Юстус фон Лібіх устанавіў, што прадукты ўнасць ураджаю залежыць ад канцэнтрацыі ў глебе таго мінэрулу, узровень якога найменшы: бессэнсоўна ўгнойваць азотам, калі не хапае калію.



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 падрэдку.

У розных людзей, у залежнасці ад іх генуў, выхаваныя і г. д., рэсурсы здароўя могуць мець шырокі дыяпазон талерантнасці ў адносінах да аднаго чынніка і вузкі дыяпазон адносна іншага. Хтосьці больш устойлівы да стрэсу, а хтосьці моцна пакутуе ад недасыпу. Адзін чалавек добра засвойвае тлушчы, а іншы дрэнна — фруктозу. Калі вы прапампавалі адзін са сваіх рэурсаў, 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 блякаваць вашыя намаганыні ў схуднені. Калі вы мала рухаецся, тое дужаньне з дэпрэсіяй будзе не такое эфектыўнае.

Зь іншага боку, павелічэныне нагрузкі можа зрабіць некаторыя чыннінкі неаптымальнымі. Калі вы пачняце шмат займацца, вам спатрэбіцца больш сну для кампэнсацыі. Калі будзеце сутыкацца зь вялікай колькасцю зъменаў, павысіцца нявызначанасць, і вам для захаванья здароўя спатрэбіцца больш высокі ўзровень стрэсавой стойлівасці.

Разгледзім яшчэ некалькі прынцыпau, подобных да бочкі Лібіха ў сваім уплыве на здароўе.

Прынцып атручанай стралы

У выпадку небяспечных ситуацый важна дзейнічаць неадкладна, а не разважаць цi аналізаваць.

Будыйская прытча пра чалавека, параненага атручанай стралой: сябры спрабуюць выніць стралу, а ён не дае і засыпае іх пытаньнямі: «Скажыце перш, чыя гэта страла? Хто стрэліў? Зь якога ён горада? Зь якога лука стрэлілі? Колькі праляцела страла? Ня дам выцягнуць стралу, пакуль усё не даведаюся». Так і памёр ад ранення той чалавек.

Калі ў вашым жыцьці ёсьць хваробы цi ситуацыі, якія сур'ёзна пагражают вашаму здароўю, перарывайце іх радыкальна. Не чытайце ў інтэрнэце пра віды стрэл — вырвіце

стралу! Дзеяньне, а не разважанье, першаснае: толькі дзейнічаючы, мы даможамся паліпшэнья свайго стану.

Прынцып «закрыцца дзірак»

Гэты прынцып я часта выкарыстоўваю на кансультатацыях. Калі мы абмяркоўваем аналізы і лад жыцьця, то ў першую чаргу плянуем «закрыцца дзіркі». Гэта значыць выявіць і ўхіліць наймацнейшыя і небясьпечныя дэфэкты ў нутрыцэўтычных дэфіцытах, у кръніцах стрэсу і да т. п. Чым мацнейшае адхіленыне паказыніка ад нормы, tym большы ўплыў ён аказвае на арганізм і tym важней аднавіць яго баланс.

Прынцып ахілесавай пяты

Гэты прынцып мяркуе, што важна выявіць 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 псыхалігічныя 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 зывяно? Напрыклад, пры стрэсе ў адных людзей павышаецца рызык бессані, у другіх — пераяданыня, у трэціх — павышаецца спажываныне алькаголю. Ведаючы свае слабыя месцы, вы можаце загадзя прыняць заходы, каб не дапусціць зрыву ў выпадку крытычнай сітуацыі.

Пытаныні і заданыні

1. Складзіце сьпіс вашых слабых месцаў (фізyczных, псыхалігічных, сацыяльных, біахімічных) і спосабаў іх умацаваныня. Разъмежкуюце іх у парадку зыніжэння прыярытэту па ступені ўплыву на вашае здароўе.

2. Што карыснага для сябе вы можаце зрабіць проста цяпер? Папрысядаць? Выпрастацца? Приняць кандрасны душ? Памэдытаўваць 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 пераступаеце пярог больніцы, то ўжо рызыкуеце, бо самыя небясьпечныя антыбётыкаўстойлівия штамы бактэрый ў часьцей за ўсё «жывуць» менавіта ў лячэбных установах. Не хачу палохаць вас стацыянарам, але падкрэсліваю: любое ўмяшаныне 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.



Умець правільна ацэніваць патэнцыйныя рызыкі, патэнцыйную карысць і іх судносіны для ўсіх нашых аздараўленчых і лячэбных умяшанын вельмі важна.

Для здаровых людзей рызыка мусіць адсутнічаць або быць мінімальнай — гэта тычынка ўсіх умяшанын. Таму не съпяшаецца тэставаць на сябе 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 лепиш», — так таксама бывае часта. I дасьведчаны лекар мусіць умець ня толькі выпісаць, але й адмяніць непатрэбныя лекавыя прэпараты. Нярэдка можна сутыкнуцца, напрыклад, з пабочным дзеяннем прэпарату ў ціжарных, якое праяўляеца ўжо ў іх дзяцей. Альбо вось неабгрунтаванае выдаленне мігдалінаў у дзяцей, якое ў трыв разы падвышае ма-гчымасць разъвіцьця хваробаў лёгkіх, а таксама рызыку рэсыпіраторных, інфэкцыйных і алергічных захворваньняў.

Лячэнье ніколі не павінна быць больш небясьпечным, чым захворваньні! Для людзей хворых рызыка ад выкарыстаныя пэўнага прэпарата ці з прычыны апэрацыі апраўданая: чым мацнейшае захворваньне, тым большая рызыка лячэння дапушчальная. Чым ціжэйшае захворваньне, тым большая карысць будзе ад апэрацыі або прэпарата — суадносіны рызыка / карысць мяняеца. Таму, напрыклад, антыдэпрэсанты куды больш эфектыўныя пры цяжкіх дэпрэсіях, чым пры лёгkіх.

Правільная ацэнка рызыкі важная для выбару тактыкі лячэння. Напрыклад, чым вышэйшая ў вас рызыка сардэчна-сасудзістых захворваньняў, тым больш агрэсіўнай павінна быць тактыка зьніжэння «дрэннага халестэрину» да меншых лічбаў. У складаных сітуацыях зацягваньне проблемы 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 разбірацца і індывідуальна падыходзіць да рашэння. Але ва ўладзе фармкампаніяў укараніць у шырокую практику небясьпечныя прэпараты, прымяншаючы іх пабочныя эфекты. Ды й лекарам бывае прасьцей прызначыць абязбольвальнае, чым разбірацца з прычынай боляў.

Так у 90-я гады мінулага стагодзьдзі пачалася апіоідная катастрофа ў ЗША: памятаеце прагу доктара Хаўса да вікадыну? Кінематографічны прыклад таго, як бесканторольнае прызначэнне апіоідных анальгетыкаў прывяло да фармавання цяжкай залежнасці

ці, пераходу на наркотыкі ды імклівага росту колькасці выпадкаў съмерці ад перадазіровак. Пры немагчымасці легальна купіць прэпараты, людзі пачалі звязацца ў крымінальныя структуры, і гэта павялічыла продажы вулічных наркотыкаў. Паводле дасьледаванняў, да 80 % амэрыканцаў, якія выкарыстоўваюць гераін, перайшлі на яго з абязбольвальных апіоідаў.

«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 безь яе. Спытайце ў свайго лекара: а ці можна яе адклаць, 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 терапія. Паляпшэнні пасля іх часцей за ўсё звязаныя з плацэба-эфектам, бо нават пры «фіктыўнай апэрацыі», калі праводзіцца толькі наркоз і надрэз — і больш нічога, — фіксуецца наступнае заўажнае паляпшэнне самаадчування. Але пры гэтым рызыка ўнутрышнітальнай інфэкцыі, трамбозу і да т. п. для пацыентаў, якія знаходзяцца ў стациянары, вышэйшая ў разы.

Некаторыя віды дыягностыкі пры бяздумным выкарыстанні таксама могуць нашкодзіць. Напрыклад, каланаскапія нясе рызыкі пацкоджання съценкі кішачніка, таму калі рабіць яе часта людзям да 50 гадоў (а тады выявіць захворваньне малаймаверна), то рызыкі ад дыягностыкі будуць вышэйшыя, чым карысць. Зрэшты, можна замяніць гэта вітуальную 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 справакаваных мэдыцынскім працауніком. Цікава, што зь сёньняшніх мэтадаў і падыходаў будзе прызнана небяспечным і шкодным у найбліжэйшай будучыні?

! **Пакуль варта памятаць, што ўстрымліваца ад непатрэбных абсьледаванняў і прэпаратаў для ўмоўна здоровых людзей ня менш карысна для здароўя, чым своечасова рабіць патрэбныя абсьледаваныні.**

Чаму ўзынікае залішняе ўмяшаныне?

Калі да лекара прыйходзіць пацыент і ў яго ёсьць скаргі, то псыхалягічна складана адпусыціць яго з агульнымі рэкамэндацыямі. Ды і пацыенты хочуць прызначэнняў — патураныне гэтым запытам прыводзіць да прызначэння непатрэбных абсьледаванняў і прэпаратаў. Цяжка ўстрымліваца 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 ўмяшанняў і мэтодыкаў праз кагнітыўнае скажэныне, калі адмоўныя вынікі і пабочныя эфекты замоўчаваюцца. Гэта адбываецца як адмыслова, калі ў выпрабаваннях 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 ўражаннямі. Такая асимэтрыя вядзе да няслушнай адзнакі рызык.

Вывучайце рызыкі

Рызыка — гэта не сярднєе значэніне, а індывидуальнае. Напрыклад, для адзнакі пабочных эфектаў лекавага прэпарата важна ўлічваць узрост пацыента, існыя захвораныні,

зъвесткі абсьледаванняў і лябараторныя паказыні. Даведайцесь ўсе фактары рызыкі і пэрсаналізуйце іх. Таксама важна пэрсаналізаваць і пасьпяховасць лячэння. Цяпер можна загадзя, на падставе генетычнага тэсту, ацаніць імавернасць пасьпяховага лячэння шэрагу захворванняў, напрыклад гепатыту С або дэпрэсіі, пэўнымі прэпаратамі, выбраўшы найбольш эфектыўны менавіта для вішага геному.

Калі мы гаворым пра зъяненіне ладу жыцця, то спорт і дыеты не такія бясьпечныя, як можа падацца на першы погляд. Таму важна ацэніваць і іх рызыкі, вывучаць чужыя няўдачы — часта яны могуць несыці больш карыснай інфармацыі, чым посьпехі. Мы можам прыняць меры і зыніціца 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 вырашэніне ўсіх проблемаў са здароўем праз прыём дабавак і лекаў і ўвесь час знаходзяцца ў пошуку «адной пігулкі ад усіх хваробаў». Як рыцары караля Артура шукалі чару Граала, якая вылечвае ад хваробаў і дae неуміручыцца, так і сёняння людзі шукаюць у сацсетках схэмы прыёму дадаткаў. Рашэніне практычна любой проблемы са здароўем можна зъвесці да прыёму набору БАДаў. Проста як у магічным рэцэпце: як узыдзе поўня, вазьмі тоўчаныя мышыныя языki, 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 пратіць?**

Абсалютная большасць гэтых злучэнняў у лепшым выпадку бескарысныя, а іх прыём можа адцягваць чалавека ад сапраўды важных мерапрыемстваў. Лепш бы выдаткованаць гэтыя сілы на паляпшэніне харчавання або спорт. Бо зъвесткі пра карысць гэтых дабавак могуць быць атрыманыя на клеткавых культурах, на жывёлах і не пераносяцца

на чалавека. Нават калі вы спрабуеце зъмяніць дадаткамі нейкі біяхімічны паказынік, яго зъмена не заўсёды будзе гаварыць аб карысыці для здароўя. Таму навукоўцы дасьледуюць уплыў прэпаратаў ня толькі на «мяккія пункты» (г. зн. прамежкавыя паказынікі), але заўсёды — на «цвёрдые пункты» (працягласыць жыцьця і частасыць ускладненняў). Напрыклад, зъніжэньне цынку пры дэпрэсіі адбываецца не праз яго дэфіцыту, а праз пераразъмеркаванье. Павышэньне гомацістэіну можа быць і праз парушэнне работы нырак, а не дэфіцыт вітамінаў В₉ і В₁₂.

Многія нават лекавыя прэпараты, якія паяпшаюць стан пацыентаў, у выніку могуць павялічваць іх съмяротнасць: напрыклад, шэраг лекаў пры мігальнай арытміі. Бывае і так, што прэпараты, якія спачатку нават крыху пагаршаюць стан пацыентаў, напрыклад бэта-блікатары, у выніку падаўжаюць ім жыцьцё. Таму так важна прытрымлівацца доказнай мэдыцыны замест таго, каб верыць сваім суб'ектыўным адчуванням або чаканням.

У залежнасці ад чалавека, праблемай можа быць і дэфіцыт, і лішак якога-небудзь рэчыва, праілюструю на прыкладзе жалеза. Калі жалеза ў арганізме бракуе і ўзоровень фэрытыну (паказвае запасы жалеза) ніzkі, гэта можа быць прыкметай жалезадэфіцитнай анэміі, якая моцна пагаршае самаадчувањне і часта сустракаецца ў жанчынаў. У гэтым выпадку прэпараты жалеза дапамогуць.

А вось мужчыны часцей сутыкаюцца з павышаным фэртынам. Лішак жалеза паялічвае рызыку шматлікіх захворванняў, у гэтым выпадку паказана донарства, а калі ён пачне проста піць дадаткі жалеза, гэта пагоршыць яго стан. Проста піць такія дадаткі без высьвілення прычынаў няварта, бо хранічная анэмія ў пажылых можа быць і праз крывацёкі, абумоўленыя ракам кішачніка, а можа быць і праз інфэкцыю.

Пытаныні і заданыні

1. Ці разьлічваеце вы рызыкі (як бліжэйшыя, так і аддаленыя) і перавагі пры вы-

карыстаныні лекавых прэпаратаў або плянаваныні апэрацыяў?

2. Ці прытрымліваеце вы ці ваш лекар прынцыпу «не нашкодзь»?

3. Займаючыся аздараўленьнем, ці ўяўляеце вы рызыкі працэдураў або тэхнік і спосабы іх мінімізацыі?

9. Прынцып штангі

Прынцып штангі — гэта спалучэньне некалькіх падыходаў у адным рэсурсе здароўя, калі для вырашэння адной праблемы даюцца дзве парады: пазітыўная — што рабіць, і нэгатыўная — чаго не рабіць. Напрыклад, у харчаваныні важна як пазъбягаць цукру, так і дадаваць больш гародніны. Для фізычнай актыўнасці — пазъбягаць гіпадынаміі нават важней, чым рэгулярна трэніравацца. Для якасці сну важна як пазъбягаць съявлодыёднага съявліла ўвечары, так і бываць днём на вуліцы. (*Навошта — спытаеце вы? А таму, што ультрафіялетавы спектар уздельнічае ў выпрацоўцы сератаніну, а сератанін зьяўляецца патярэднікам начнога гармону мэлятанину, падрабязней пра гэта — у раздзеле «Сон».*)

Прынцып штангі таксама мяркуе выкарыстаныне дзвюх самых эфектыўных стратэгій, ігнаруючы прамежкавыя, менш важныя. Гэта значыць — рабіць самае карыснае для сябе і ўстараняць самае небяспечнае. Устараненыне самага небяспечнага мае на ўвазе мінімізацыю рызыкаў, ранньюю дыягностыку — гэта дапамагае пазъбегнуць або выяўіць на ранній стадыі захворванні, якія пагражают жыцьцю. Напрыклад, чым раней распачатае лячэньне сардэчна-сасудзістых або ракавых захворванняў, тым вышэйшая імавернасць спрыяльнага зыходу.

Устараненыне пагрозаў — гэта і такія прафіляктычныя мерапрыемствы, як вакцынацыя. Пра стандартныя пляны вакцынацыі напісана ўжо шмат, адзначу толькі, што прышчэпкі ратуюць ня толькі ад інфэкцыйных захворванняў, але ад ракаў, напрыклад пры-

шчэпка ад папілёмавірусаў (цэрварыкс, гардасіл). Яна ратуе ня толькі ад раку шыйкі маткі, але і ад плоскаклетачных ракаў (у першую чаргу ротаглыткі). З узростам імунітэт аслабляеца і некаторыя прышчэпкі трэба паўтарыць. А вось пажылым людзям таксама важна зрабіць дадатковыя прышчэпкі супраць узбуджальнікаў пнэўманіі, напрыклад вакцыну супраць пнэўмакоку (прэвэнар).

Лячыць хваробы ці ўмацоўваць здароўе?

Часта і дактары, і пацыенты блытаюць гэтыя рэчы. Звяртаючыся да лекара, людзі часам чуюць: «Вы здаровыя, хваробы няма». У такіх выпадках паляпшэнне самаадчування будзе прыходзіць пры ўмацаваньні здароўя. Але калі ёсьць канкрэтнае захворванье, то трэба, вядома, сфакусавацца на яго лячэнні. Напрыклад, прыматаць супрацьвірусныя прэпараты пры віруснай інфекцыі, антыбіётыкі — пры бактэрыяльнай інфекцыі, рабіць апэндэктомію пры апэндыцыце і да т. п. Зрэшты, як я пісаў у папярэднім раздзеле, цяпер усё большае распаўсюджванье атрымліваюць «хваробы цывілізацыі», такія як атлусыценьне, цукровы дыябет 2 тыпу, дэпрэсія, алергіі і аўтамунныя захворваньні.

Прычына гэтых захворваньняў — лад жыцьця, таму прыдумаць адну таблетку, якая вылечыць іх, амаль немагчыма. Мэдыцына пррапануе «кантраляваць» іх сымптомы на працягу ўсяго жыцьця, бяз спробы вылечыцца цалкам. Але ў такім выпадку зьмена ладу жыцьця эфектуўнейшая за любыя прэпараты: так, цукровы дыябет 2 тыпу ў многіх выпадках можна вылечыць. Так, гэта складана, але гэта будзе сапраўданае 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, які Мікеланджэла са сваімі статуямі, — прыбраць усё лішняе. А потым ужо можна дадаваць нешта, не перагружаючы сябе.

Усе рэкамэндацыі адносна здароўя можна ўмоўна падзяліць на пазітыўныя парады «рабі гэта» і нэгатыўныя «не рабі гэтага». Цікава, што парады «не рабі» звычайна маюць больш высокую навуковую дакладнасць і, як правіла, асабліва не зъмяняюцца з 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 дыеталёгії розныя спэцыялісты бадай ня маюць разыходжаньняў у поглядах на тое, якая ежа шкодная для здароўя: фастфуд, смажаная, рафінаваная вугляводы, цуккар і да т. п. Пры гэтым ёсьць прыкметныя адрозненіні ў тым, што карыснайшае — ці то тлушчы, ці то раслінная ежа. Усе згодныя, што гіпадынамія шкодная, але вядуцца спрэчкі аб тым, які від спорту карыснайшы.

Ёсьць шмат модных способаў паляпшэння здароўя, накшталт стрэтчынгу, інфрачырвоных лямпаў, стымуляцыі мозгу, але падумайце лепш, што можна перастаць рабіць, і складзіце свой сьпіс.

«Не рабіць» добрае тым, што вызваляе вашыя сілы і час і дапамагае сканцэнтраваць увагу.

У сьпіс «не рабіць» могуць увайсці чыньінкі, якія зынясільваюць вас. Якія шкодныя ўзьдзеянні можна ўхіліць, няхай гэта будзе паветра, вада, шум, съятло? Як можна датрымлівацца эмацыйнай гігіены, каб памешнішыць нэгатыўнае ўзьдзеянне навязылівых думак, крыўдаў, чаканіньяў, жаданіньяў? 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 ведаєм пра тое, што няслушна і шкодна, нашмат больш, чым пра тое, што слушна і карысна. Тоё, што было ўчора і сёньня няслушным і шкодным, малаверагодна стане слушным і карысным заўтра. А вось наконт карыснага сёньня — ня факт! Пакідайце лішняе, вызвяляйце працоўную памяць, матываць і запал да новых справаў і ўчынкаў. Не дадавайце лішняга. Вам можа быць шкада ваших старых шкодных звычак, дзейнічайце бязьлітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркаванья і пакідайце іх у мінульм. Адсякайце лішняе, дзейнічайце рашуча 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 рашуча гаварыць «не» новаму і бліскучаму. Толькі так вы зможаце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш — гэта больш. Менш — гэта здраравей.

Пытаныні і заданыні

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 сьпіс.

10. ПРЫНЦЫП СЫСТЭМЫ

Калі людзі гавораць пра здаровыя звычкі, то часта ставяць сабе мэты: напрыклад, пра пампаваць грудныя цягліцы, наладзіць сон, схуднеть 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 стварэнне набору звычак, якія ўтрымліваюцца на працягу доўгага часу.

Не «схуднеть 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 мно-гіх гадоў. Сапраўдны клопат пра сябе — гэта не галаданьні і зъянсільвальныя трэніроўкі, а доўгатэрміновы систэмны падыход.

Стварыўшы систэму, мы пераходзім ад этапу съядомых намаганьняў да аўтаматычнай работы звычак. Звычкі і асяродзьдзе ўзы-дзейнічаюць на вас кожны дзень, і гэта нашмат мацней, чым валявия самапрымусы. Больш за тое, эпізадычныя наскокі шкодныя для здароўя. Напрыклад, чым часцей здара-юцца эпізоды 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 ўвесь гной са стайні. Так і систэматычнае зъмяненіне ладу жыцьця дапаможа нам ня проста дасягнуць мэтаў, але й падтрымліваць іх у доўгатэрміновай пэрспэктыве.

Для таго каб эфектыўна кіраваць рэсурсамі здароўя, важна ствараць вакол сябе дабратворнае асяродзьдзе (гэта і людзі, і рэчы, і мейсцы), якое падтрымлівае вас у дасягненьні мэтаў. Ідэальным стане такое ўкараненіе рэсурсу ў лад жыцьця, каб ён у выніку не патрабаваў асобнай практыкі.

Напрыклад, прынцып ускоснага ўплыву мяркуе непрамое фізыялягічнае ўзыдзяеніе праз трывгеры: поўная цемра, а не снатворнае, яркае съяяло, а не кафэйн.

Па меры таго, як мы асвойваем новыя звычкі, можам пераводзіць іх з галіны фармаль-

най практыкі ў нефармальную: адначасова гуляць на свежым паветры, практыкаваць усъядомленую хадзьбу-мэдытацию, атрымліваць карыссыць і задавальненне ад сонца — гэта яно. Або, да прыкладу гуляць у тэніс зь сябрам, весыці ў працэсе перамовы, атрымліваючы задавальненне і ад гульні, і ад камунікацыі, і ад прыгожага мейсца, у якім размешчаны корт. Гэта вельмі пра здароўе.

Стварайце систэму звычак, якія вам падабаюцца і якія вы можаце ўкараніць у доўгатэрміновай пэрспэктыве, адпрацоўвайце яе да аўтаматызму. Гэта як каляіна, якая будзе падтрымліваць вас і не даваць збочыць са шляху здароўя, нягледзячы на магчымыя перашкоды і цяжкасці. Для дзяцей важна ствараць такую систэму звычак з самага дзяцінства. Людзі і навукоўцы бясконца спрачуюцца аб тым, які прадукт карысны або шкодны, абелішы, 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 развязаніе ўсіх рэурсаў здароўя. Успомніце, як съмешна выглядае чалавек, які напампаў сабе адно біцэпсы і ходзіць з «курынымі» лыткамі.

Систэма і прапорцыя — вось вашыя правілы. Кожная звычака, пра якую пойдзе гаворка, — гэта цагліна ў трывалай съянне вашага здароўя.

Прынцып здаровых звычак

Цяпер пры ацэнцы дзеяньня многіх прэпаратаў, дадаткаў, стратэгіі выкарыстоўваюцца канчатковыя пункты ў выглядзе іх мэтавай эфектыўнасці, таксічнасці, уплыву на пэўныя маркеры. Досыць часта гэтыя дасьледаваныні праводзяцца ў кароткатэрміно-

выя прамежкі і могуць ігнараваць доўгатэрміновыя наступствы. Адным з такіх наступстваў зьяўляецца зъмена паводзінаў. Эканамічныя навукі і біямэдыцынскія дасьледнікі апошнім часам пачалі звязаць больш увагі на тое, як зъмяняюцца нашыя паводзіны, як зъмяняецца наш выбар і перавага рызыкаў. Бо наш выбар — гэта нашмат глыбейшая тэма, чым простыя веды аб тым, што карысна, а што шкодна.

Многія «экспэрты» ігнаруюць паводзінныя патэрны, даючы парады накшталт: «Дэпрэсія? Больш усъміхайся!», «Схуднець? Проста перастань есьці!», «Не атрымліваецца? Страйся мацней!». Лягічна? Лягічна! Але такая спрошчаная лёгіка ня будзе працаўца ў складаных систэмах, бо съядомыя разважаныні і разуменне сваёй проблемы далёка не заўсёды прыводзяць да зъмены паводзінаў.

Гучыць як насьмешка, але да гэтага часу можна пачуць: «Атлусьценыне? Проста лічы калёры!» Аднак харчовыя паводзіны — гэта складаны нэўраэндакрыны працэс, які звязвае разам узровень фізычнай актыўнасці, ежу, стрэс, съято ѹ дзясяткі іншых чыннікаў. На працягу дня чалавек неўзаметку для сябе прымае больш за 500 харчовых рашиэнняў — 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 дыяце, падобен на рабаўніка, які купаецца ў грашах, калі па ўсходах ужо падымаецца паліцыя, каб яго арыштаваць.

Харчовыя паводзіны павінны быць заснаваныя на звычках, якія мы самі можам лёгка кантроліраваць. Напрыклад, лічыць гадзіны пры рэжыме харчаванья або інтэрвальным галаданыні, замест таго каб лічыць калёры, якія мы ня можам ацаніць дакладна. Съядомы харчовы кантроль у стрэсавым асяродзьдзі немагчымы на доўгатэрміновай падставе, таму эфектыўнасць абмежавальных ды-

ет засмучальна малая — каля 5 % посьпеху ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Чалавек, які радуеца хуткаму паходзенiu на жорсткай абмежавальнай дыце, падобны да рабаўніка, які купаеца ў грашах, калі па лесьвіцы ўжо паднімаеца паліцыя, каб яго арыштаваць.

Харчовыя паводзіны — гэта набор звычак, аўтаматычных рэакцый, якія парадкуюць наша харчаваньне ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Так, вы можаце зьесці колькі хочаце, але, выбіраючы ежу ніzkай спэцыфічнай калярыйнасці і сілкуючыся два разы на дзень, даволі складана атрымаць залішнюю вагу, нават калі вельмі імкнуцца. Але самае галоўнае ў гэтай справе — шматгадовы ўстойлівы трэнд здаровай вагі, падтрымаць які могуць толькі звычкі, а не вясновыя наскокі на абмежавальныя дыеты. Усе нашыя даволі бедныя рэсурсы ўсьвядомленасці варта вытрачаць не на падлік калёрыяў, а на выпрацоўку новых звычак.

50 % здароўя — гэта здаровыя звычки.

Пытаныні і заданыні

1. Як вы можаце ўкараніць здаровыя звычки ў свой рэжым жыцця, працу і адпачынак? Як вы можаце спалучаць адразу некалькі здаровыя звычак?

2. Ці было так, што дасягненне мэты ў здароўі прыводзіла вас да страты матываціі і адмовы ад далейшых дзеянняў?

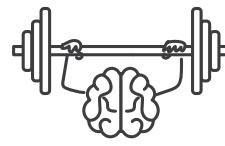
3. Ці патрапляеце вы дабівацца аўтаматызму, выпрацоўкі здаровых звычак на пастаяннай падставе?

11. ПРЫНЦЫП «ВЫКАРЫСТОЎВАЙ АБО СТРАЦІШ»

Здароўе цяжка назапасіць і ўтрымаць без штодзённага выкарыстання. Наш арганізм схільны эканоміць рэсурсы, і калі мы іх не выкарыстоўваем, то яны могуць скарачацца. Таму здароўе — гэта здаровы лад жыцця, тое, што мы робім рэгулярна, а ў ідэале — штодня.

Адсутнасць належных выклікаў у жыцці, гострых стрэсаў дэтрэніруе нашу псыхіку і цела. Напрыклад, калі мы перастаём займацца спортом, то ўжо праз два месяцы ўзровень сілы зыніжаецца, а праз паўгода вяртаецца да зыходнага стану. Чым даўжэй вытрэніруецеся, tym больш павольна гэта адбываецца. Усяго за 14 дзён адмовы ад трэніровак вы можаце страціць да 12 % цяглічнай масы. Калі цалкам спыняюць займацца прафэсійныя спартouцы, за 2 месяцы трывушчасць 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 супэркампэнсацыі — калі пасъля адаптациі мы становімся мацнейшымі, чым былі да.



Прынцып
«выкарыстоўвай
або страціш»

Прынцып «выкарыстоўвай або страціш» працуе на толькі датычна здароўя: важна выкарыстоўваць свой час, інакш ён выцякае скрозь пальцы. Важна працаваць над адносінамі: пушчаныя на самацёк, яны наўрад ці будуть спонтанна паляпшацца. Кожны наш навык закадаваны ў мозгу ў нэўронавых сувязях. Гэтыя сувязі плястычныя. Чым часцей мы актывуем іх, tym больш яны ўмацоўваюцца. Чым радзей, tym вышэйшая рызыка таго, што навык стане слабейшым і можа нават зынікнуць.

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 захворванні хутчэй прагрэсуюць пры маларухомым жыцці.

Рэсурсы здароўя не пасіўныя, іх немагчыма назапасіць і закансэрваваць, іх трэба рэгулярна выкарыстоўваць. Калі мы сустракаемся з новымі выклікамі, сутыкаемся са стрэсамі, калі ад нас патрабуецца праявіць волю і сілу, то менавіта 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 праз 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 небясьпечны падыход.

Але ёсьць і добрыя навіны: мы ніколі не гублем да канца як добрае, так і дрэннае. Калі вы нарощваеце цягліцы, у іх павялічаеца колькасць ядраў. Таму пасъля аднаўлення трэніровак рост цягліцаў у вас будзе праходзіць хутчэй — так працуе **цяглічная памяць**. Калі вы развучылі нейкі рух, то потым вельмі хутка можаце прыгадаць яго. А вось перавучыцца ўжо больш складана. Таму так важна правільна асвоіць тэхніку зь першага разу, звязаную ўсюды да дасьведчаных трэнераў.

Існуе і **мэтабалічная памяць**. Калі вы доўгі час дрэнна харчаваліся, а затым перайшлі на здаровае харчаваньне, то арганізм яшчэ доўга будзе «ўсё памятаць». У адным з дасьледаваньняў лячэння цукроўкі высьветлілі, што нэгатыўная «мэтабалічная памяць» не памя-

ншала рызыку мікрасудзістых ускладненняў пры запушчаным да гэтага дыябэце — нават пасъля некалькіх гадоў строгага кантроля глюкозы. Але мэтабалізм не злапомны, у яго ёсьць і пазітыўная памяць — калі строгі контроль ўзроўню цукру на працягу некалькіх гадоў абараняў ад пабочных эффектаў пры парушэннях харчаваньня.

Пытаныні і заданыні

1. Як перапынкі ў фізычнай актыўнасці адбываюцца на вашай трывушчасці?
2. Ці заўважалі вы, наколькі цяжэй утрымліваць увагу на складаных тэкстах, калі не чытаеш іх доўгі час?
3. Як моцна зьмяняюцца вашы голад, сытасць і цяга да пэўных прадуктаў пасъля адступлення ад звыклага рэжыму харчаваньня?

12. Прынцып узаемаўплыву

«Эфект матыля» (магчыма, вы глядзелі аднайменнае кіно) рамантычна апісвае ўплыў дробных чыннікаў на непрадказальныя паводзіны дынамічных нелінейных систэм. Вядома, ад узмаху матылёвага крыла вы ня скінече дзесяць кіляграмаў, але пратампоўка аднаго з рэурсаў здароўя можа нечакана паўплываць на ўсе астатнія. Часам цэплявія 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 ізолявана. Паліпшэнне аднаго рэурсу аўтаматычна паліпшае большасць астатніх, а для дасягнення канкрэтнай мэты трэба задзейнічаць камбінацыі розных рэурсаў здароўя.



Прынцып
узаемаўплыву

Актыўнае паляпшэнье аднаго рэсурсу ўпłyвае як фізіялягічна, так і псыхалягічна на ўсе астатнія. Напрыклад, павелічэнне фізичнай актыўнасці прыводзіць да якаснага кантролю над голадам, павышэнню якасці сну і стрэсаўстойлівасці — за кошт трэніроўкі антыстрэсавых систэмаў. Гэта фізичны бок, а з пункту гледжання псыхалёгіі пасъядоўная пасъпховая практика любога рэсурсу трэніруе і ўмацоўвае сілу волі, уплывае на самаацэнку, павялічвае ўпэўненасць у дасягненіі мэты.

Як толькі чалавек пачынае больш займацца спартам, ён становіцца больш сабранным у іншых справах: выбірае больш здаровую ежу, марнуе менш грошай, раней кладзецца спаць, скарачае спажываныне алькаголю. Навукоўцы тлумачаць гэта фэномэнам самаідэнтыфікацыі: падчас заняткаў спартам мозг патрочу зъмяняе ўяўленыне пра сябе, і мы пачынаем лічыць сябе спартовым чалавекам. А раз мы спартовыя, то, для адпаведнасці гэтай выяве, нам прасцей зъмяніць і іншыя аспекты сваіх паводзінаў для цэласнага самаўспрымання.

Чаму для дасягненія аднаго паказыніка трэба камбінаваць розныя падыходы? Так мы дасягаем мэты зь меншымі выдаткамі і меншай рызыкай пабочных эфектаў. Напрыклад, для паходання мы можам мардаваць сябе зъясільвальнымі трэніроўкамі, але гэта складана і небясьпечна на пабочных эфекты. А вось калі мы дадамо выключэнне высокакалорыйных прадуктаў, датрыманьне рэжыму харчавання, павялічым колькасць кроکаў, будзем лепш высыпацца, прыбяром з кухні гатовыя прадукты, пачнём мэдытаваць 10 хвілінаў у дзень — насамрэч нават дзьве-тры меры зь пералічаных будуць 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 газэтаў, нягледзячы на мае пярэчаньні. Я сапраўды згадаў, што пры залішній вазе часта назіраецца паніжаны ўзровень вітаміну D. Больш за тое, у людзей з ат-

лусыценнем прыём дадаткаў вітаміну D слаба ўплывае на яго ўзровень у крываі ў параўнаныні зь людзьмі са звычайнай масай цела. Куды ж сыходзіць вітамін? Рэч у тым, што вітамін D назапашваецца ў тлушчавай тканцы. Гэта мае важнае прыстасоўальнае значэнне, бо ў зімовыя месяцы сонца ў нас мала.

Пры атлусыценні гэта мае нэгатыўныя наступствы, бо зьніжэнне ліполізу — расшчапленыні тлушчу — прыводзіць да таго, што вітамін D не трапляе з тлушчу ў кроў! Нягледзячы на вялікія запасы, чалавек ня толькі ня можа выкарыстоўваць назапашаны вітамін D, але яшчэ й слаба адказвае на прыём дадаткаў. Так, у мужчыны масай 100 кг з 40 % тлушчу запасу вітаміну D у тлушчы хопіць на 2000 дзён з улікам рэкамэндаванай сутачнай дозы. Гэта шасьцігадовы 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 дасьледаваныні спартовуццаў, якія трэніраваліся ў памяшканьнях, паказалі, што менавіта фізичная актыўнасць павялічвае ўзровень вітаміну D.

Рэгулярныя трэніроўкі дазваляюць пазьбегнуць спаду ўзроўню вітаміну D у зімовыя месяцы. Як гэта працуе? Фізичная актыўнасць узмацняе ліполіз, мабілізацыя вітаміну D працарцыйная ліполізу і ўзроўню актывацый бэта-адрэнэргічных рэцептараў. Чым лепшая форма чалавека, чым больш трэніровак, тым вышэй узровень вітаміну D. Узаемадзеяньне — гэта складаныя ланцужкі, дзе парушэнне або падзеніне аднаго з элементаў — як у шэрагу костак даміно — можа прывесці да незвычайных наступстваў.

Прывяду прыклад дзівоснага нітратнага цыклу: зь ежай да нас трапляюць харчовыя нітраты, часцей за ўсё з гароднінай і зелянінай (больш за 85 %), у стрававальнай 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, зьніжае артэрыйальны ціск, зьніжае адгезію трамбацытаў, рост тромбаў, абаране 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 актыўнасці і сонца. Фізычная актыўнасць спрыяе паскоранаму сынтэзу аксіду азоту, шмат яго выдзяляеца і пад узьдзеяньнем ультрафіялету. Ідеальная камбінацыя — спорт у сонечны дзень. Такім чынам, для падтрымання аптымальнага ўзроўню аксіду азоту і сардэчна-сасудзістай систэмы трэба сачыць за цэлым ланцужком чыннікаў: ад ежы, дзе шмат гародніны і дастаткова бялку, мікрофлёры рота, кіслотнасці страўніка, фізычнай актыўнасці і сонечнага съятла. 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, нэўрапластычнасць і мноства іншых працэсаў, якія ўпłyваюць на наша здароўе.

Сувязь паміж станам ротавай поласці і работай сэрца на гэтым не заканчваецца. Напрыклад, карыес, гінгівіт, парадантоз і да т. п. павялічваюць адначасова як хранічнае запаленне, так і рызыку прамога пранікнення бактэрыяў у крывацёк з развіцьцём гострых ускладненій. Хранічнае інфекцыя ротавай поласці павышае імавернасць развіцьця сардэчна-сасудзістых захворваньняў на 70 %. Дадайце сюды іншыя хранічныя запаленчыя захворванні: ад цукровага дыябету да паскоранага (запаленчага) старэння і хваробы Альцгаймэра. Чым менш зубоў, тым вышэй рыскі захворванняў: кожныя два згубленыя зубы на 3 % павялічваюць рызыку інфаркту і інсульту. Чым горшая гігіена рота, тым вышэйшы артэріальны ціск, а прамое трапленьне бактэрыяў

у крывацёк можа выклікаць гострую інфекцыю сэрца і пашкодзіць сасуды.

Такім чынам, здароўе патрабуе систэмнага падыходу з улікам усіх яго рэурсаў. Розныя систэмы арганізма аказваюць адну на адну множны ўплыў, і аптымальны вынік будзе дасягнуты толькі пры комплексным рашэнні праблемаў.

Пытаныні і заданыні

1. Якія нечаканыя ўзаемусвязі паміж рознымі аспектамі здароўя вы заўважалі ў сабе?
2. Калі ў вас паляпшаецца адзін з рэурсаў здароўя (напрыклад, сон), то які становічы эфект гэта аказвае на астатнія (ежа, актыўнасць, стрэс, прадуктыўнасць)?
3. Калі ў вас пагаршаецца адзін з рэурсаў здароўя (напрыклад, харчаваньне), то як цярпяць астатнія рэсурсы здароўя (актыўнасць, сон, стрэс)?

13. Прынцып «разарваць заганнае кола»

Ніхто ня хоча хварэць і быць слабым. Але чаму ж тады людзі робяць мноства спробаў зъмяніцца і ня могуць гэта зрабіць? Адна з частых прычынаў — траплянне ў заганнае кола, якое з цягам часу пагаршае здароўе і не дае магчымасці зь яго вырвавацца. Заганнае кола як балата — чым больш напружваецца ў спробах выбрацца, тым мацней цябе засмоктвае. Тут важна зразумець, дзе яго можна разарваць, на якое звязано падзеянічаць. Бяздумныя герайчныя намаганні зъмяніцца любой цаной могуць адно пагоршыць сітуацыю.

У мэдыцыне заганным кругам называюць сітуацыю, калі само парушэнне становіцца чыннікам, які падтрымлівае гэтае ж парушэнне. Прычына і наступства замыкаюцца: напрыклад, пры страве крыві пагаршаецца кровазабесіпячэнне, гэта вядзе да недастатковасці сэрца, што яшчэ мацней пагаршае кровазабесіпячэнне.



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 «эручнага часу» ці «натхненія», праста пачынайце рухацца.

Заганнае кола ўзынікае пры шматлікіх парушэнінях здароўя — на ўзроўні тканак, на ўзроўні гарманонаў і на ўзроўні паводзінаў. Разгледзім узаемасувязь ніzkага тэстастэрону і вісцэральнага атлусьценыня ў мужчынаў. Чым ніжэйшы узровень тэстастэрону, тым мацней адкладаецца тлушч у жывице. Асаблівасць вісцэральнага тлушчу ў тым, што ў ім высокая актыўнасць ферменту араматазы, які ператварае тэстастэрон у 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 заганнія колы. Спачатку чалавек можа разахвоціца да алькаголю дзеля атрыманьня задавальненія, але затым, калі фармуеецца залежнасць, ён пачынае выпіваць, праста каб вярнуцца да звычайнага самаадчуваньня.



Высокі ўзровень дафаміну актыўуе нэўроплястычнасць, якая замацоўвае шкодныя звычкі глыбока ў нашым мозгу. Пры залежнасці чалавек атрымлівае задавальненіе ад небяспечных рэчаў, але развучваецца атрымліваць задавальненіе ад паўсядзённых рэчаў. Гэтым такая небяспечная «дафамінавая халіва».

Людзі могуць трапляць у заганнае кола жорсткага выхаваньня, калі бацькі ўжываюць да дзяцей гвалт рознага кшталту, а дзеці, вырастаючы, капіююць гэтыя паводзіны і перадаюць далей па пакаленінях. Пастка беднасці прымушае шмат працаўаць і залаціць у пазыкі, пагаршаючы беднасць. Асяроддзіце чалавек можа прыгнятаць яго імкненне зъяніцца, а пазней сфермаванае кола зносінаў падтрымлівае і правакуе шкодныя звычкі, і спробы нешта памяняць з'ягам часу зводзяцца на нішто. Сацыяльная ізаляцыя пагаршае камунікатыўныя навыкі: чым даўжэй чалавек знаходзіцца па-за соцыумам, тым цяжэй яму заводіць новыя контакты, такім чынам ізаляцыя ўзмацняеца, і гэтак далей.

Галаданьне

Працяглае галаданьне пры экстремальных дыетах вядзе да пэўных гарманальных зменаў і зменаў паводзінаў, пры якіх арганізм эканоміць энэргію. Вага спачатку падае, мы яшчэ мацней абмяжоўваем каляраж, затым гэта вычэрпвае валявия намаганьні, адбываецца зрыў, і мы хутка набіраем яшчэ больш. Затым цыкл паўтараецца, часта зь яшчэ горшымі наступствамі для здароўя. Каб выйсьці з гэтага цыклу, важна пабудаваць штодзённую сістэму харчаваньня.

Цыркадныя рытмы

Заганнае кола ладу жыцця можа ўзынікаць, калі чалавек паступова есьць і кладзецца спаць усё ў больш позні час. Гэта вядзе да того, што чалавеку яшчэ цяжэ прачнуща, раніцай няма апэтыту, ён прапускае сняданак, што выклікае начное пераяданье. Таму правільна не змагацца з начным голадам, а пачаць са шчыльнага ранняга сняданку кожны дзень, гэта і разарве заганнае кола.

Стрэс

У заганнае кола стрэсу мы трапляем, калі дзённая турбота і стрэс прыводзяць да бесса-

ні, недасып робіць нас яшчэ больш уразылівымі да стрэсу, што зноў пагаршае сон, што пагаршае стрэсаўстойлівасць і гэтак далей. Чым вышэй стрэс, тым менш адаптыўна мы дзейнічаем, і гэта яшчэ павялічвае стрэс. Пры стрэсе мы схільныя ўспрымаць съвет 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 «выкупаеце» віну трэніроўкай. Пасъля пакараньня 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 гэтым выпадку аптымальна не адчуваць віны, а сфакусавацца на прыняцьці — усвядоміць, што тое, што адбылося, нельга зъмяніць, бо гэта ўжо прайшло.

Заганнае кола ўзынікае і на клеткавым узоруні. 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 расце. Хранічнае запаленне зъніжае адчувальнасць да інсуліну і лептыну, што яшчэ мацней павялічвае апэтыт і далейшае пераяданье. Чым больш чалавек есьць, тым больш хочацца. Нават некалькі дзён высокакалірыйнага харчаваньня бывае дастаткова, каб «разжэрціся».

З узростам зъніжаецца здольнасць цяглічных клетак сасудаў расслабляцца, іх калінасць узмацняецца. Гэта вядзе да павышэння артэрыяльнага ціску. Мацнейшы ўдар току крыві ў съценку сасуда прыводзіць да таго, што яе клеткі сынтэзуюць яшчэ больш трывалага калагену і менш расцяжнога элястыну, што яшчэ мацней зъніжае яе расцягнутасць і можа зноў правакаваць павелічэнне ціску. Такім чынам, заганная колы могуць працяглы час падтрымліваць шкодныя паводзіны і стымуляваць развіцьцё хваробаў. Важна выяўляць такія мэханізмы і актыўна іх разрываць, бо самі яны ня зънікнуць. Няма сэнсу чакаць «матывацый» нешта рабіць.

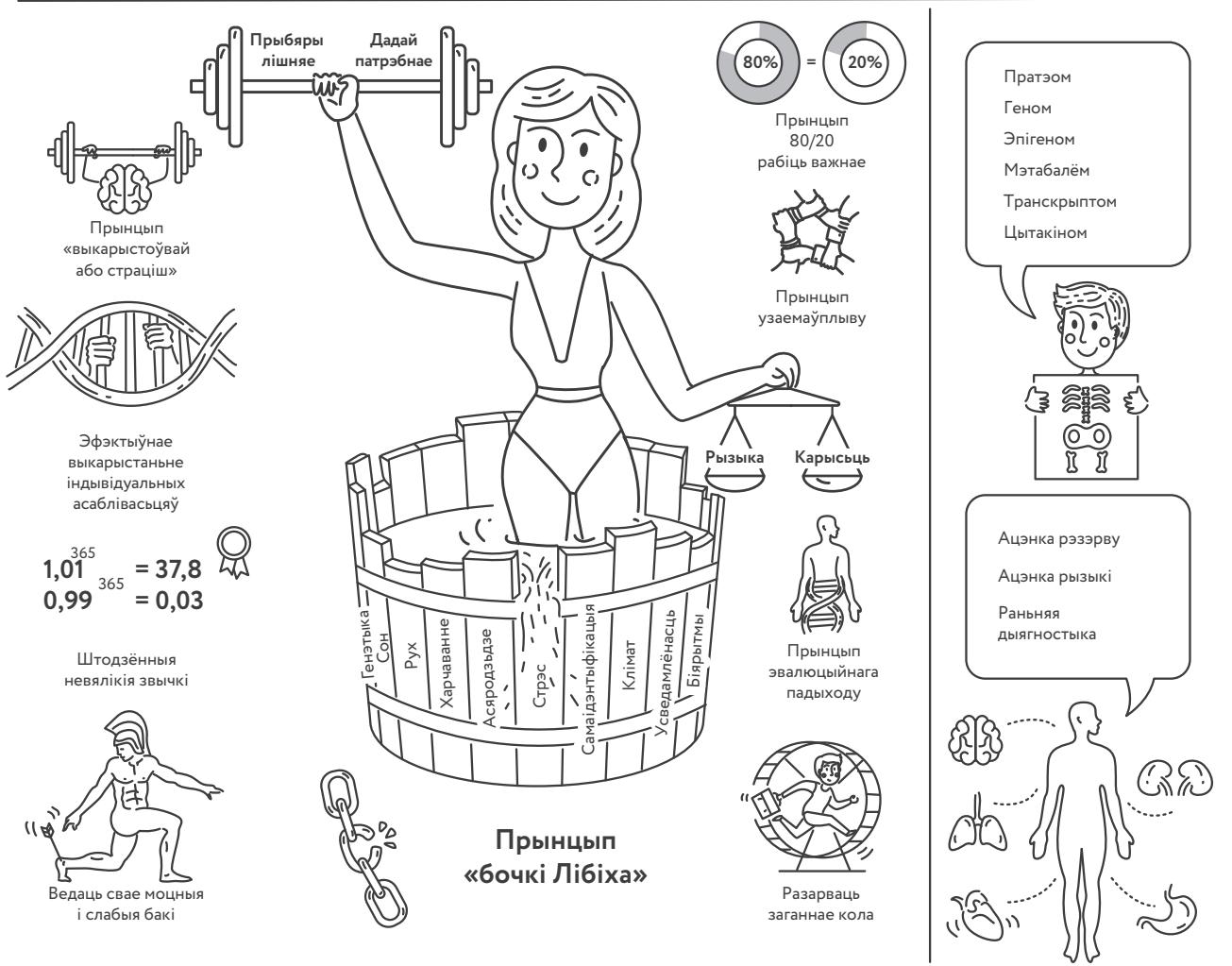
Чым горш мы сябе адчуваєм, тым менш нам хочацца рухацца. Чым менш мы рухаемся, тым горш сябе адчуваєм. Не чакайце «зручнага часу» ці «натхнення», проста пачынайце рухацца.

Пытаныні і заданыні

1. Прааналізуце 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 схуднечці павялічвалі вагу?



Харчаваньне

1. Харчаваньне як аснова здароўя

«Няхай ваша ежа будзе вашым лекамі, інакш лекі стануць вашай ежай», — сказаў Гіпакрат яшчэ прыкладна ў IV стагодзьдзі да н.э. Мы ямо некалькі разоў кожны дзень — гэта самае частае зъ дзеяньняў, што мы ажыццяўляем і якое значна ўплывае на наша здароўе.

Харчаваньне знаходзіцца пад нашым кантролем: мы самі вызначаем, што менавіта і ў якой колькасці 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 здравага харчаваньня — самы папулярны ў параўнанні з курсамі іншых рэсурсаў здароўя. Здравае харчаваньне павінна быць зручным для вас, сінхранізаванае з вашым ладам жыцьця і не зъяўляцца прычынай дыскамфорту і абмежаваньня.

! Памятайце, што мы ямо, каб жыць, а не живём, каб есьці!

Нават невялікія зъмены ў харчаваньні на працягу доўгага часу здольныя даць магутны становічы эфект. Павысіўши ўсъвядомленасць спачатку ў ежы, далей мы можам па аналёгіі распаўсюдзіць усъвядомлене стаўленыне і на іншыя аспекты: напрыклад, задумацца аб tym, якую ежу атрымлівае наш мозг ад камунікацыі і сацсетак. Харчаваньне зъяўляецца ключавой звычкай, яно трэніруе

ўвагу і вучыць рабіць выбар съядома, а не пад уплывам інстынктаў ці асяродзьдзя.

Рэжым харчаваньня, тыпы прадуктаў і колькасць ежы ўплываюць на працу гарманаў і адчуvalьнасць арганізма да іх, што, у сваю чаргу, уплывае на метабалізм, выпрацоўку энэргіі ў мітахондрыях, зъмену актыўнасці генаў, глыбіню сну, трывушчасць, лібіда, разумовыя здольнасці, працягласць 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 разьдзеле 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. Галадным не да сэксу, а галаданыне зыніжае і лібіда, і ўзровень палавых гарманаў. Звычкі, якія мы разьвіваем падчас яды, могуць быць перанесеныя і на іншыя сфэры жыцьця.

!
Усьвядомленасць зараджаеца як увага да ежы на сваёй талерцы, та-
му кожны прыём ежы можна перат-
варыць у мэдытацыю.

Уменьне актыўна ўзаемадзейнічаець зь ежай, калі мы старанна кусаем і разжоўва-
ем яе, — гэта база для таго, каб «грызыці
граніт навукі» або «ўрваць свой кавалак па
жыцьці», а не заставацца «сисунком». Хар-
чаванье можа разьвіць наш густ так, што
мы навучымся атрымліваць задавальненіне
ад складанай ежы і смакаў, а ня проста бам-
баваць свае рэцэптары вульгарнымі тлуста-
салодка-смажана-салёнымі спалучэннямі.

*Тое, як мы ставімся да ежы, праецыруеца і на наше стаўленьне да жыцьця наогул. Таму для таго, каб скласці ўяўленьне пра чалавека,
убачыць яго сапраўднага, паабедайце з ім. Тоё,
як ён есьць, як абыходзіцца зь ежай, як жуе, як
пачынае і заканчвае сталаванье, шмат ска-
жа пра яго асобу.*



«Ты — гэта тое, што ты ясі» — і мы разу-
меем важнасць якаснага складу ежы. «Калі
ты ясі, колькі трэба, ты корміш цела. А тым,
што пераядаеш, ты корміш хваробы», — ста-
ражытныя і мудрыя казалі так. Сёння мы
таксама разумеем, што важная таксама коль-
касць спажыванай ежы. Харчаванье можа

як павялічваць рызыкі шматлікіх захворвань-
няў, так і зъмяншаць іх.

*Няма, бадай, такой хваробы, цячэнне якой
так ці інакш не было б звязанае з харчавань-
нем, акрамя, мабыць, траўмаў. Хоць і траўмы
магчымыя, калі вы ясьце на хаду і пасылізвга-
ецеся на роўным месцы.*

Харчаванье — адзін з галоўных рэсурсаў здароўя, і гэты рэсурс да краёў запоўнены няслушнай інфармацыяй, мітамі і супраць-
леглымі меркаваньнямі. У гэтай тэмі багата адмыслоўцаў, інста-гуроў і аўтараў, якія пра-
пануюць сумнеўныя і адкрыта небяспечныя
методыкі «аздараўлення». Часта ў іх маецца
акцэнт толькі на адным з аспектаў хар-
чаванья: нехта змагаеца зь бялком, ін-
шыя — з вугляводамі, трэція — з тлушчамі,
чацвёртыя прapanуюць то закісьляць, то за-
шчолваць, пятыя вядуць вайну з глютэнам і
да т. п. Многія людзі ў выніку такой «аду-
кацыі» ставяцца да ежы спрошчана: галоў-
ным крытэрам становіцца, напрыклад, коль-
касць калёрыяў ці адпаведнасць ежы ней-
кім пунктам — арганічная, безглютэнавая ці
да т. п.

!
«Карысная ежа» таксама можа быць
нездаровай або разрэкламаванай:
у розныя перыяды карыснымі лі-
чыліся маргарын, фруктоза, сокі,
абястлушчаныя прадукты. Цяпер мо-
жна бачыць, як штогод зъяўляюцца
свае «модныя» карысныя прадукты,
то пік папулярнасці хлярэлы, то
годжы, то сыріуліны, то чыя.

Мы з вамі назіралі і фанатычнае зма-
ганье з тлушчамі, калі іх абвясьцілі галоў-
най прычынай сардэчна-сасудзістых захвор-
ваньняў, а затым, калі гэта не пацвердзіла-
ся, хвалю захапленыя кета-дыаетай. Зь бял-
камі дакладна такая ж гісторыя — спачат-
ку жывёльныя бялкі дэманізаваліся і ўсе хаце-
лі стаць вэганамі, затым модным стаў кар-
нівор, калі ядуць толькі ежу жывёльнага паход-
жанья, а расылінная абвяшчаецца шкоднай.
У моду ўваходзяць то доўгія галадоўкі, то дро-
бавае харчаванье, то захапленыне дэтоксамі

на фруктовых соках, то спробы замяніць паўнавартаснае харчаваньне наборам БАДаў. Усе гэтая скрайнасці як мінімум некарысныя, як максімум — небяспечныя.

! Акрамя фізычнае шкоды, зацыкленасць на харчаваньні можа прыводзіць і да разладаў харчовых паводзінаў: анарэксіі і буліміі. Ёсьць і яшчэ не прызнаныя навукай парушэнні, напрыклад артарэксія — фіксацыя на правільным харчаваньні.

Артарэксік упэйнены, што толькі яго харчаваньне правільнае і ён сам «правільны», а ўсё вакол — «няправільныя» і ядуць няправільную ежу. Гэтае парушэнніне суправаджаецца нецярпімасцю да поглядаў іншых людзей на здароўе і, як вынік, прыводзіць да ізаляцыі.

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 індывідуальна — пад асаблівасці арганізма і рэжым дня.

Нягледзячы на тое, што ў сьвеце расьце разуменіне важнасці здаровага харчаваньня, колькасць выпадкаў атлусыценьня працягвае павялічвацца. Зъмяніць харчаваньне досыць складана — гэта ж найважнейшы чыннік выжываньня, таму пры спробах паменшыць колькасць спажыванай ежы або зъмяніць тыя ці іншыя перавагі нашая біяллёгія можа працаваць супраць нас.

Як у анекдоце: ад адной думкі пра дыету на мяне нападае шалёны апэтит.

Улічвайце індывідуальныя асаблівасці. Мы ўсе розныя генетычна, вядзём розны лад жыцця, маєм розную мікрафлёр, таму складаньне індывідуальнай ідэальняй дыеты патрабуе персаналізацыі ўсіх рэкамэндацый. Кожны прадукт мае свае станоўчыя і адмоўныя бакі, гэта залежыць і ад кантэксту

ту дыеты, і ад колькасці зъедзенага. Ёсьць розніца паміж дададзеным цукрам і цукрам у цэльнім фрукце, паміж смажанай рыбай з салодкім соусам і прыгатаванай на пары, паміж рыбай дзікае лоўлі і дадаткам рыбінага тлушчу.

Часам дзеяньне прадукту вызначаецца мікрофлёрай. Так, пры ўжываныні граната ўтварэнніне ў кішачніку карыснага для здароўя рэчыва уралітыну залежыць ад наяўнасці пэўных бактэрый, гэтак жа, як і ўтварэнніне шкоднага трымэтылямін-аксіду пры спажываньні яек. Кафэін можа як падвышаць, так і зъмяншаць сістэмнае запаленіне, поліненасычаныя тлустыя кіслоты могуць як падвышаць, так і зъмяншаць узровень добрага халестэрыну ў залежнасці ад індывідуальнай генетыкі. На глікемічны індэкс упłyвае вага чалавека, узрост, мікрафлёра, прыём ежы да гэтага і нават выспаўся ён ці не.

«Я пачаў займацца спортам і правільна харчавацца, але не схуднеў. Відаць, таму, што не перастаў хлусіць сабе». Самы просты спосаб узяць харчаваньне пад кантроль — гэта вядзеніне 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 здзіліць прычыны адхілення ад здаровага харчаваньня (недасып, стрэс і інш.).

Карысна эксперыментаваць са сваім харчаваннем, прыбіраючы і затым дадаючы пэўныя прадукты. Элімінацыйная дыета, калі вы спачатку на тыдзень выключаеце з рацыёну пэўны прадукт, затым уводзіце яго і назіраеце за зъменамі, дзе магчымасць заўважыць непераноснасць ці асаблівасці дзеяньня тых ці іншых прадуктаў на ваш стан.

Можна правесці ДНК-тэставаньне, якое дазваляе выявіць некаторыя непераноснасці і асаблівасці вашага мэтабалізму. Назіраньне за паводзінамі глюкозы з дапамогай

глюкомэтра або систэмы сталага маніторынгу дапамагае выявіць індывідуальныя рэакцыі на розную ежу. Дастьледаванье мікрабіёмы кантралюе эфектыўнасць мерапрыемстваў, накіраваных на ўзбагачэнне рацыёну прабіётыкамі і прэбіётыкамі, павышэнне разнастайнасці кішачнай мікрофлёрэй.

Пытаныні і заданыні

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 пасыля?

2. Уплыў на здароўе

Назіраючы людзей з рознымі проблемамі здароўя, я бачу, што не існуе такой хваробы ці стану, на які не магло бы паўплываць паляпшэнне якасці і рэжыму харчаванья.

Здаровае харчаванье можа зьнізіць 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, зьяўляючыся прамой прычынай больш за 20 % усіх съмерцяў у съвеце і ўскоснай прычынай мноства іншых съмерцяў. Так, ежа сапраўды становіцца вельмі эфектыўным лекам.



Сярод самых небяспечных харчовых звычак навукоўцы лічаць дэфіцит садавіны і гародніны, недастатковае спажыванье клятчаткі і збожжа, залішнє спажыванье солі, цукру і інш.

На здароўе ўпłyваюць розныя аспекты: напрыклад, рэжым харчаванья, колькасць зъедзенага, віды прадуктаў, спосабы іх гатаванья. Рэжым харчаванья мяркуе: колькасць прыёмаў ежы, працягласць харчавана вакна, час дня, калі вы ясьце. Чым меншае харчовае вакно, тым гэта карысней для здароўя нават пры аднолькавым рацыёне.

не. А калі зъядаць позна ўвечары багатую вячэрну, 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 атлусыцення і раку грудзей.

Многія хваробы працякаюць цяжэй, калі чалавеку спадарожнічае атлусыченне. Залішняя вага ня толькі зъяўляецца «спадарожнікам» дыябету, яна гэтак жа зьніжае лібіда, фэртыльнасць, павышае ўзровень запалення, зьніжае таўшчыню кары галаўонага мозгу — нават у падлеткаў, паскарае стэрэнне мозгу, павялічвае рызыку анкалягічных, сардэчна-сасудзістых, аўтамунных захворванняў.

А калі ў вас нармальная вага? Нават у межах нармальной вагі аптымізацыя структуры цела аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Дастьледаваныні добраахвотнікаў паказалі, што зьніжэнне каляражу ўсяго на 300 ккал у дзень паляпшае шэраг біямаркераў, памяншаючы рызыку дыябету, сардэчна-сасудзістых і нэўрадэгенэратыўных захворванняў, падвышаючы лібіда і якасць сну. Пры гэтым людзі са звычайнай вагой скінулі 10 % масы цела, 70 % зь якога складаў чыстыя тлушчы. Худы чалавек можа мець лішнія тлушчы, бо вісцэральны тлушч бывае падвышаны як у людзей з нармальной масай цела, так і ў людзей з атлусыченнем — падрабязней пра гэта крыху ніжэй.

Абмежаванье калёрыяў у здаровых людзей зъяўляецца магутным чыннікам падаўжэння жыцця. Яно паляпшае функцыю сэру, зьніжае ўзровень інсулінападобнага чынніка росту — I (IGF-1) і цыклоксігеназы II (COX-2), што таксама скарачае рызыку некалькіх відаў раку. Паляпшае працу мітхондрый і памяншае ўзровень акісльяльнага стрэсу, павялічвае актыўнасць ахоўных генаў, такіх як PGC-1α і SIRT1. Важна, што як рэжым харчаванья, так і агульная колькасць калёрыяў могуць мадуляваць актыўнасць mTOR — галоўнага кірауніка клеткавага росту.

Мінусы харчовага ўстрываньня і абмежаваньня калёрыяў

Значнае абмежаваньне калёрыяў зъмяншае імунітэт, узровень палавых гарманоў, можа зъмяншаць аб'ём цяглічнай масы і шчыльнасць костак. Таму важна вызначыць для сябе аптымальнае харчаваньне бяз скрайнасцяў. Фастынг, або інтэрвальнае галаданье, пераносіца лягчэй і можа быць эфектыўным спосабам паменшыць колькасць калёрыяў зь вялікім псыхалягічным камфортом.

! У людзей са схільнасцю да пераяданья харчовыя абмежаваньні могуць справакаваць зрыў. Таму я супраць абмежавальных дыетаў: можна есьці ўсё, можна есьці заўсёды, але ня вам і ня сёньня — у вас на гэтым тыдні крыху іншы плян.

Ранніе старэніне

Уявіце, што ежа — гэта паліва. Чым больш і часцей вы ясьце, тым мацней стымулююце мэтабалічныя шляхі, як быццам ваша наға ўвесь час цісьне на пэдалі газу ў падлогу. Але пры гэтым вы мала рухаецеся — гэта як быццам ваша нага адначасова цісьне й на тормаз. Такая сітуацыя прывядзе да паломкі рухавіка, а ў выпадку арганізма — да заўчастнага старэння. Невыпадкова абмежаваньне калярыйнасці — гэта адна з універсальных методыкаў падаўжэння жыцця ва ўсіх жывых істотаў.

Пухлінныя захворваньні

Кожны трэці выпадак раку звязаны з нездаровым харчаваньнем, а калі казаць пра пухліны страўніка-кішачнага тракту, то і ўсе 70 %. Напрыклад, багатае спажываньне солі павялічвае рак страўніка. Нават рак лёгкіх мае падвышаную частату ў людзей, якія ядуць мала гародніны і садавіны.

Набор вагі і рызыка развіцця раку шчыльна звязаны: на кожныя 5 адзінак

ІМТ (індэкс масы цела) сымяротнасць ад раку павялічваецца на 10 %.

Кожныя 5 адзінак ІМТ у мужчынаў павышаюць рызыку раку шчытавіцы на 33 %, тоўстай кішкі — на 25 %, адэнакарцыномы стрававода — на 50 %. У жанчынаў — раку эндамэтыю на 60 %, адэнакарцыномы стрававода — на 50 %.

Харчовы дэфіцыт

Важнае значэнне мае і паўнавартаснасць харчаваньня. Дэфіцыт вітамінаў і мінералаў у харчаваньні прыводзіць да развіцця шматлікіх спадарожных проблемаў: дэфіцыт цынку — зыніканы тэастастэрон, дэфіцыт жалеза — анэмія, дэфіцыт ёду — хваробы шчытавіцы, дэфіцыт В₁₂ — рызыка анэміі, дэмэнцыі і да т. п. Менавіта таму абмежавальныя дыеты могуць прыводзіць да сур'ёзных пабочных эфектаў. У асаблівай зоне рызыкі цяжарныя жанчыны, якія захапляюцца рознымі дыетамі, або дэфіцыт мінералаў і вітамінаў можа прывесці да сур'ёзной шкоды для развіцця дзіцяці.

Ежа зъмянняе актыўнасць нашых генаў, праз мэханізмы эпігенетыкі ўплываючы на здароўе дзяцей і ўнукаў, на рызыку хваробаў у іх. Многія парушэнні здароўя могуць уплываць на будучых дзяцей ускоснымі шляхамі. Напрыклад, пераяданье можа выклікаць інсульнэрэзистэнтнасць і полікістоз яечнікаў, што павялічвае ўзровень андрагенуў у жанчыны, а гэта, у сваю чаргу, упłyвае на мозг плода і павялічвае рызыку аўтызму.

Дыета і мозг

Здаровае харчаваньне ўплывае на стан мозгу. Так, спалучэнніе міжземнаморскай дыеты і дыеты DASH (яе называюць таксама MIND-дыетай) на 7,5 гадоў запавольвае старэнніе мозгу, на 53 % скарачае рызыку хваробы Альцгаймэра. Нават у тых, хто прытрымліваецца яе час ад часу, рызыка таксама прыкметна зыніжаецца — на 35 %. У аснове гэтай дыеты — абмежаваньне шкодных працягіў харчаваньня, уключаючы соль і насы-

чаныя тлушчы, і акцэнт на гародніне, рыбе, гарэхах, ягадах, аліўкавым алеі і да т. п.

Памяншаюць рызыку ўзроставага зыніжэння кагнітыўных функцыяў: марская рыба і морапрадукты — нават адна порцыя на тыдзень, гародніна — ад дзвіюх да шасьці порцыяў зялёной ліставой гародніны на тыдзень, ягады — самыя розныя, але карыснейшыя з больш цёмнай сярэдзінкай (чарніцы, а не дурніцы).

Здаровае харчаваньне зыніжае і рызыку дэпрэсіі. Нізкая глікемічная нагрузкa звязаная са зыніжаным узроўнем запалення і рызыкай дэпрэсіі, а ўжываньне вялікай колькасці гародніны, садавіны, бабовых і аліўкавага алею зыніжае рызыку дэпрэсіі амаль на 50 %. Пераяданьне і фастфуд павялічваюць рызыку дэпрэсіі, таксама як і заўшняя вага. Навукоўцы пакуль спрачаюцца, што першаснае — атлусыценьне або дэпрэсія, але сувязь паміж імі несумненная.

Пытаныні і заданыні

1. Як зъмяненьне харчаваньня ўпłyвае на ваш стан?
2. Хто з ваших знаёмыx палепшыў сваё здароўe дзякуючы зъмене харчаваньня?
3. Як харчаваньне ўпłyвае на вонкавы выгляд знаёмыx вам людзей?

3. Рэжым харчаваньня: калі есьці?

Я заўсёды раю пачаць свой шлях да здаровага харчаваньня з таго, каб прыбраць перакусы і датрымлівацца чыстых прамежкau паміж прыёмамі ежы. Такі просты прыём дазваляе прыкметна зъменшыць колькасць зъяданых калёрыяў. Рэжым харчаваньня — неймаверна магутны інструмент, якім шмат людзей ня ўмеюць карыстацца або недаацэньяюць яго эфектыўнасць. Як адаптаваць харчаваньне да свайго графіку, што лепш есьці да і пасъля працы, сну, трэніроўкі — усё гэта пытаныні рэжыму харчаваньня. «Усё мае сваю пару, і гадзіна кожнае дзеі —

пад небам», — напісана 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 калёрыі.



Найлепшы пачатак здаровых зъменаў харчаваньня — гэта зъмена рэжыму харчаваньня.

Наш арганізм прыстасаваны да пэрыядычнага паступлення ежы, і мэтабалізм працуе па-рознаму ў «харчовы» час, калі мы ямо (высокі ўзровень інсуліну, засваенне калёрыяў, блякіроўка працэсаў спалення тлушчу і аўтафагіі), і «чысты» час без калёрыяў, калі мы не ямо (нізкі ўзровень інсуліну, аўтафагія, спаленне тлушчу).

У сучасных умовах харчовага багацця людзі часта ядуць хаатычна, на хаду, без рэжыму, прапускаюць прыёмы ежы і ядуць по-тym u непажаданы час, напрыклад унаучы. Гэта прыводзіць да дэсынхранізацыі харчовых гадзінаў, разъбалансоўвае мэтабалізм і сакрэцыю гарманаў і, у рэшце рэшт, пагаршае здароўe.

Рэгулярнасць харчаваньня

З цягам часу арганізм звыкае да рэгулярных прыёмаў ежы і ўжо загадзя рыхтуецца да іх, павялічваючы сакрэцыю харчовых фэрмэнтаў. Ідеальная, калі вы прачынаецся і сънедаеце ў адзін і той жа час. Акрамя харчаваньня, арганізм вельмі любіць прадказальныя рэжымы фізычнае актыўнасці, сну і працы. Нерэгулярнае харчаванье, у парытаныні зь ядой прыкладна ў адзін і той жа час, павялічвае рызыку атлусыценьня 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 ѹ правільнае разъмеркаванье працуктаў, бо зъядаць кожны дзень па яблыку —

гэта зусім ня тое ж самае, што зьесці 7 яблыкаў раз на тыдзень.

Чистыя прамежкі паміж прыёмамі ежы

Уся «магія», як спаленъне тлушчу і аўтафагія, адбываецца пры ніzkім узроўні інсуліну, паміж прыёмамі ежы. Любы прыём ежы (акрамя, мабыць, чистага тлушчу) выклікае ўздым узроўню інсуліну, што прыгнятае гэтых працэсы. Праблема сёньняшняга дня ўтым, 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 узьдзеяньнем стрэсу людзі яшчэ больш схильныя рэагаваць імпульсіўна і перакусваць, што вядзе да бадзяжніцкага стылю харчаваньня — так званага «грэйзінгу» або «снэкінгу». А чым больш фастфуду людзі зъядаюць 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 пахуданье і постаць), не выбірайце стравы ў дастаўках, не гартайце рэцепты ў інстаграме;
- калі вам замінаюць навязылівія думкі аб ежы, пасьмейцеся 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 трymацца, — гэта сырная гародніна або гарэхі з кавалачкам масла какавы;
- у некаторых выпадках на першым этапе можна дадаць адзін-два перакусы (гародніна, гарэх, бялковыя прадукты) для контрлю голаду, калі яго немагчыма кантраліваць іншымі спосабамі.

Многія людзі выкарыстоўваюць розныя псэуданаўковыя апраўданыні для перакусаў. Маўляй, я ем часта для таго, каб разагнаць мэтабалізм, кантраліваць голад, каб саліная кіслата не разъела стравунік, каб цягліцы не разбурыліся ад голаду, каб жоўць не застойвалася, каб падзяліць прадукты — пазъбегнуць зацісаньня, каб не расцягнуць стравунік, каб не перагрузіць кішачнік, каб ня ўпаў узровень цукру ў крыві, каб схуднець, каб узьняць настрой і ўзровень энэргіі, каб зъняць стрэс, які шкодны, каб пакаштаваць падчас гатаваньня і даесьці 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 канцэнтравацца. Нават невялікая колькасць калёрыяў — гэта ня проста даданье ежы, а запуск працэсу страваваньня і засваенія ежы ў выглядзе ўздыму ўзроўню харчовых гарманаў, працы кішачніка, печані і да т. п. Чистыя перакусы зъмяншаюць адчувальнасць да інсуліну, узмацняюць кілотную нагрузкку на зубы, павялічваюць рызыку атлусынення ў доўгатэрміновай пэрспэктыве. Правіла чистых прамежкаў — гэта базіс ваших харчовых паводзінаў і рэжыму харчаваньня.

Харчовая вакно

Пасылья таго як вы навучыліся датрымлівацца чистых прамежкаў паміж прыёмамі ежы, можна працягнуць удавсканальваць рэжым харчаваньня. Напрыклад, паменшыць харчовае вакно, аптымізаваўшы хранабіялёгію 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 зъядаеце 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 сьняданку, які ўключае начны час.

Дасьледаваньні паказваюць, што памяншэнне харчовага вакна нават без абмежаваньня спажываньня ежы аказвае дабратворны ўплыў на здароўе. Цяпер людзі часта ядуць, пачынаючы з самай раніцы да познняга 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 систэммы абазначаюць супадносінамі лічбаў, напрыклад, 10/14 ці 8/16.

Система 8/16 — самая папулярная, калі харчовае вакно складае 8 гадзінаў, а час бязь ежы — 16 гадзінаў. Скажам, вы сънедаеце ў 8 гадзінаў раніцы, тады вячэраеце 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 паслья 6 вечара», у прынцыпе, таксама зъяўляюцца разнавіднасцямі гэтага прынцыпу харчаваньня. Звужайце сваё харчовае вакно, ежце ўволю, трэніруйцеся як звычайна.

Я прытрымліваюся стражэйшай систэммы: ем два разы на дзень, і харчовае вакно ў мяне звычайна роўна 6 гадзінам — съняданак у 8:00, абед/вячэра ў 14:00.

Хранабіяллёгія харчаваньня

Акрамя харчовага акна, важна правільна разъяснякоўваць калёры і на працягу дня. У сучасным съвеце частым зъяўляецца пропуск съняданку і багатая вячэра: многія вядуць так званы “адкладзены” лад жыцьця, калі людзі імкнутьца ўвечары “пажыць для сябе”,

Калі есьці? Рэжым харчаваньня



Рэгулярны фастынг 24/0



Чистыя прамежкі
безь перакусаў



Шчыльны
высокабялковы
съняданак



Лёгкая
раныня вячэра

спажываючы розныя забаўкі і зацягваючы адыход да сну. Пры гэтым менавіта ўвечары людзі больш схільныя да пераяданьня праз стрэс і стому, самакантроль слабее. Якая-небудзь булка ці бігмак смачнейшыя ўвечары, чым раніцай, ці ня праўда?!

Аднак максімальная 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: расце ўзровень хранічнага запалення, вышэйшая рызыка раку грудзей, павялічваецца нават рызыка атрыманца сонечных апёкі на наступны дзень!

Наша харчовае вакно і большасць зъяданых калёрыяў павінны супадаць са съветным часам содняў. Яшчэ лепш, калі з гэ-

тым жа часам супадае і наша працоўная актыўнасць. Дасъледаваныні паказваюць, што, чым мацнейшае разыходжанье паміж съветлавым 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 калёрыяй паміж трывма прыёмамі ежы складае 50 % на съяданак, 30 % на абед і 20 % на вячэру, 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 кормленыне з абмежаваньнем па часе, то бок трэба зъядаць сутачны каляраж на працягу першых 8 гадзінаў пасля абуджэння. Іншыя систэмы рэкамэндуюць яшчэ большы перанос калёрыяй на съяданак і абед у судносінах 7:5:2 (съяданак, абед і вячэра).

Дасъледаваныні паказваюць, што людзі, якія рэгулярна сънедаюць, больш схільныя да зыніжэння масы цела, чым тыя, хто пэрыядычна пратускае съяданак. Уздельнікі з самым вялікім па каляражы съяданкам дэманструюць больш высокое зыніжэнне вагі, чым удзельнікі з самым вялікім абедам ці вячэртам.

Колькі разоў на дзень есьці?

Доўгатэрміновыя дасъледаваныні паказалі, што яда тройчи на дзень дапамагае падтримліваць 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 дасъледаваньнях паказана, што дыябетыкі на двухразовыем харчаваньні хутчэй худнеюць і аднаўляюць адчувальнасць да інсуліну. Дзеці, падлеткі і аслабленыя пасля захворванняў людзі могуць есьці часцей — чатыры разы на дзень.

Дробнае харчаваньне нават пры кантролі каляражу ў доўгатэрміновай пэрспектыве можа прыводзіць да павелічэння вагі. Калі ў дадзены момант вы ясьце шэсьць і больш

разоў у дзень, то зъмяншаць колькасць прыёмаў ежы трэба плыўна і паступова.

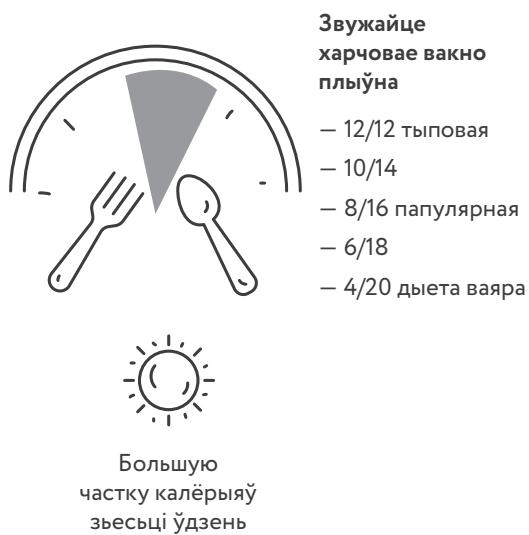
Спажываньне большай часткі каляражу раніцай і днём, ававязковы съяданак, частата прыёмаў ежы два-тры разы ў дзень і рэгулярныя пэрыяды фастынгу — усё гэта вядзе да такіх станоўчых зъменаў, як зыніжэнне хранічнага запалення, паляпшэнне цыркаднай рэгуляцыі, павялічаная аўтафагія, стрэсаўстойлівасць і лепшы стан мікрофлёры.

Съяданак і вячэра

Цяпер, калі вы разабраліся з агульнымі правіламі рэжыму, час перайсьці да прыёмаў ежы: съяданку, абеду і вячэры. 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 пратусьціце вячэрні прыём ежы.

Прыклады съяданкаў, абедаў і вячэр вы можаце знайсці на майм Youitube-канале, дзе ў вольным доступе выкладзеныя відэа-ролікі прыгатавання стравы тыднёвага рацыёну. Заўсёды майце зь вечара плян съяданку на рандзіцу, захоўвайце запас замарожанай ежы (агародніна, мяса, рыба, ягады, зеляніна), каб у выпадку чаго ў вас быў запасны варыянт съяданку.

Шчыльны бялковы съяданак дапамагае кантраляваць насычэнне, павялічвае ўзровень 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 якансны ранішні рытуал: зарадка, кантрасны ці халодны душ, яркае съяяло, шчыльны съяданак, плянаванне дня і фокус на прыярытэтах.

Абед павінен быць не занадта познім і таксама дастаткова шчыльным прыёмам ежы. А вось вячэраць варта ўмерана: гароднінай і зелянінай з карыснымі тлушчамі, скажам, аліўкам. Ня варта ўжываць крупы, гатовыя прадукты і вялікую колькасць бялку. Аптымальна вячэраць за трыватыры гадзіны да сну. Зрэшты, калі вы часам павячэраете ў рэстаране позна і з сацыяльнымі мэтамі, праблемы няма, але не прапускайце на наступны дзень съяданак.

«Пайду праверу, ці выключаны съяяло на кухні! Вазьмі і мне кавалачак!» Вечар — час крушэння ўсіх надзеяў на паходанье і правільнае харчаванье. Арганізуйце сабе рытуал на вечар для кантролю пераяданьня: заплянуйце расслабляльныя працэдуры, зрабіце дома няяркае жоўтае съяяло, 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 блякуюць доступ да яго ўвечары і ўначы, але я ўпэўнены, што вы дасце рады і бяз гэтага.

Харчовы пост ці фастынг

Устрыманье ад ежы на працягу розных пэрыядоў часу — традыцыйная і карысная практика. Фастынг — гэта кароткачасовая абмежаванье паступленья ежы (калёрыя), якое практикуецца съядома і рэгулярна для дасягненія конкретнай тэрапеўтычнай мэты.

Фастынг валодае мноствам узьдзейнінняў на арганізм чалавека: ад зыніжэння ўзроўня ІФР-1 і ўзнаўлення адчувальнасці да інсуліну і лептыну, да глубокіх зъменаў на ўзроўні актыўнасці генаў. Фастынг паляпшае ліпідны профіль, зыніжае ціск, зыніжае запаленне, павышае нэўраплястычнасць, зыніжае акісляльны стрэс, рызыку анкалягічных, нэўрадэгенэратыўных і сардэчна-сасудзістых захворваньняў, павышае ўзвечень 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 метабалічнага 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 рэгуля-
рнасць і асьцярожнасць. Калі вы
дрэнна пераносіце голад, знаходзіце-
ся ў стане стрэсу і ніzkай усьвядом-
ленасці, то фастынг можа вам наш-
кодзіць.

Важна не плянаваць галаданье адразу на некалькі дзён: фастынг — гэта як шпагат, са-
дзіцца трэба акуратна і павялічваць нагру-
зку паступова. Ваша стаўленыне да пачуць-
ця голаду можа або зыніжаць, або павышаць
стрэс — важна ўспрымаць гэтую практику як аздараўленыне і дысцыпліну для розуму і
цела, а не як гвалт над сабой.

Варыянты фастынгу

Пропуск прыёмаў ежы. Самае простае, што вы можаце зрабіць, — гэта прапусьціць вячэрну. Калі ў вас лёгкі дзень, паездка ці пералёт, то проста не вячэртайце. Пры гэтым шмат піце — і больш нічога адмысловага не патрабуецца. Можна так рабіць два-тры разы на тыдзень, празь дзень, прапускаць вячэрну — гэта просты варыяント 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 ўстрыманьне раз на тыдзень — у асноўным з мэтай большай разумовай яснасці. А калі вы прапусьціце яшчэ і съняданак, то атрымаецца каля 36 гадзінаў фастынгу.

Калі вы працуеце, то даўжэйшы пэрыяд галаданья я не рэкамэндую.

36/12, або фастынг празь дзень. Гэта систэма, калі вы рэгулярна посыціце 36 гадзінаў, а ясьце ў прамежак 12 гадзін — без абмежаваньня, пры гэтым колькасць зъяданых калёрыяў моцна скарачаецца. Гэтая 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 звычлага рацыёну, прыбраўшы жывёльныя бялкі. Рацыён складаецца з расылінных бялкоў на 10 %, 56 % калёрыяў — тлушчы, 34 % — нізка-глікемічныя вугляводы (агародніна, зеляніна і да т. п.). Аўтары гэтай дыеты рэкамэндуюць здаровым людзям праходзіць адзін такі цыкл раз на трох месяцы.

Працяглыя систэмы галадання. На маю думку, любыя систэмы фастынгу працягласцю больш за трох дні павінны праходзіць пад кантролем спэцыялістаў, інакш рызыка пабочных эффектаў 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 развеiцца так званая “спартыўная жаночая трывада”, якая ўключае адмыслова зроблены дэфіцит калёрыяў, парушэнне цыклу і астрапароз. Ня варта ствараць дэфіцит калёрыяў больш за 10 %, практикаваць “паскоранае паходанье” — гэта шкодна і небяспечна.

Чым жа фастынг лепшы за звычайнае штодзённае абмежаванье калёрыяў? Кля-
сычнае абмежаванье калёрыяў мае насам-
рэч шмат мінусаў: псыхалягічна цяжка ў доў-
гатэрміновай пэрспэктыве дакладна лічыць
калёрыі, ёсьць праблемы і з арганізмам — ад
стану костак да аслаблення імунітэту. Фа-
стынг просты, бо лічыць колькасць гадзін-
наў прасыцей, чым калёрыяў. Пры гэтым ад-
сутнічае пастаяннае харчовае абмежаванье,
дапушчальныя варыяцыі па ежы, дасягаеца
выдатны кантроль голаду і апэтиту.

Дасыледаваньні, якія параўноўваюць храні-
чнае абмежаванье калёрыяў з фастынгам
празь дзень, паказалі, што па большасці па-

казынікаў нават на прамежку 12 месяцаў паміж імі няма адрозненіняў. Іншыя дасьледаваныні паказваюць на эфектыўнасць фастынгу празь дзень у дачынені да большага скіду вагі і больш выяўленага паляпшэння шэрагу паказынікаў, напрыклад адчувальнасці да інсуліну.

Фастынг можа быць проціпаказаны людзям з захворванынямі стравнікава-кішачнага тракту, з гісторыяй парушэнняў харчовых паводзінаў, парушэннямі мэнструальнага цыклу і да т. п. Для бясспекі фастынгу важна пазбягаць абязводжвання і быць занятым. У цэльм жанчынам рэкамэндуоцца больш ашчадныя систэмы фастынгу, чым мужчынам. Так, ім часцей камфортнейшыя 3, а не 2 прыёмы ежы, 10/14, а не 8/16 у параўнаныні з мужчынамі.

Каб узмацніць эфект фастынгу і яго пераноснасць, важна дадаць больш умеранай актыўнасці ў выглядзе хады, велашпацыраў, бегу трушком. У доўгатэрміновай пэрспэктыве важна ацэнваць пераноснасць і эфектыўнасць фастынгу, ацэнваючы ўзорвень палавых гарманоў, С-рэактыўнага бялку, адчувальнасці да інсуліну. Можна выкарыстоўваць вымірэнне ўзору кетонавых целаў у праграме фастынг-трэкеру ў тэлефоне для аптымізацыі працэсу.

Пытаныні і заданыні

1. Пачніце нармалізацыю харчаванья з усталяваныня рэгулярнага рэжimu і захаваньня чистых прамежкаў.

2. Рэгулярна сънедайце і абедайце, паспрабуйце часам прапусціць вячэру, звузіўши сваё харчовае вакно.

3. Абярыце самы спакойны дзень і зрабіце 24-гадзіннае харчовае ўстрыванье, калі ў вас няма да гэтага мэдыцынскіх проціпаказаньняў.

4. Арганізацыя трапезы. Як есьці?

Фаіна Ранеўская неяк сказала: «Даражэнская, калі хочаце схуднець — ежце голай і перад лютэркам». Магчыма, гэта спрацуе, але ёсьць і менш экстравагантныя спосабы арганізацыі працэса 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 пераяданья.

Калі вы добра ясьце, то і больш насалоджваецца смакам, колерам і пахамі, становіцца больш сытымі і здаволенымі — а значыць, будзеце зь лёгкасцю прытрымлівацца такай систэмы харчаванья. Важна падтрымліваць пастаянны рэжым харчаванья бяз рэзкіх зьменаў часу съняданку, абеду і вячэры: тады арганізм наладжвае ўнутраны гадзіннік і пачынае рыхтавацца да сталавання загадзя.



Пры арганізацыі яды важна ўсё: час прыёму ежы, выбар прадуктаў, атрыманыне задавальненія, папярэдні апэтыт і пачуцьцё насычэння пасля яды.

Для таго каб прытрымлівацца свайго харчаванья ў доўгатэрміновай пэрспэктыве, трэба кантраліваць голад і сытасць. 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 сыртасцю, вывучаць, што і як на іх упłyвае.

Схему харчаванья 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 ўзоровень “гармону голаду” грэліну расьце, калі мы просста глядзім на ежу.

Чым даўжэй глядзім, атрымліваем асалоду ад водару і прыгожага выгляды, тым вышэйшы ўзоровень грэліну і лепшы апэтыт. Фон апэтыту важны для распазнання сапраўднага насычэння: калі вы пачынаеце есьці, высокі ўзоровень грэліну падае, і арганізм такім чынам атрымлівае сыгнал аб сытасыці. Калі вы пачалі есьці зь ніzkім грэлінам, гэта значыць без апэтыту, то вы лёгка пераядаецце!

Добра адрегулюванае 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 памянашаецца і трэба яго папоўніць. Дарэчы, гармон грэлін станоўча ўзьдзейнічае на здароўе: умацоўвае імунітэт, павялічвае ўзоровень дафаміну, умацоўвае і амалоджвае цягліцы.

Успрымайце лёгкае пачуцьцё голаду становічаа, бо гэта смак да жыцця, ён “уключае” рэжым паляўнічага і пошуку ежы.

Вызначайце эмоцыі, вырашайце рэальнія проблемы, 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 дапамогуць вырашыць вашыя практиўныя проблемы. 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, тлуштага, вэнджанага, а яшчэ лепш — усё гэта разам. Бо яшчэ тысячы гадоў таму людзі заўважылі: «Лепей міска гародніны і зь ёю любоў, чым укормлены бык і зь ім няnavісць» (Выслоўі 15:17).

Рэарганізуйце час прыёму ежы:

1. Зрабіце паўзу перад ядой.
2. Ежце павольна — аптымальны час складае 15–20 хвілін.
3. У час яды рабіце перапынкі на пару хвілінаў — адчуйце, ці сапраўды вы хочаце працягнуць прыём ежы.
4. Ежце съядома і атрымлівайце больш некаліярыйнага задавальненія.
5. Калі паелі — “завяршыце сталаванне”.

А зараз падрабязней

Правіла паўзы перад ядой. Сядзьце за стол і не пачынайце адразу есьці, пачакайце 1–3 хвіліны. Паглядзіце на сіравы, панюхайце, расслабіцца. Падумайце пра ежу як кропніцу энэргіі, якая патрэбная вам для вырашэння важных справаў. Цікава, што ў першыя сэкунды зъяўляецца жаданьне зьесьці болей, але дзіве і больш хвіліны нюху зъмяншаюць цягу і дапамагаюць абраць больш здаровыя сіравы. Выпіце шклянку вады — гэта дапаможа зьесьці менш.

Таксама карысна ўспомніць, што вы елі ў мінулы прыём ежы, і сфатаграфаваць ежу ў выгадным ракурсе — гэта дапаможа атрымаць больш задавальненіння і насыціца меншай колькасцю ежы. Выкладваць кожны раз фота ў інстаграм зусім не абавязкова.

! Падумайце пра харошае, няхай у роце зьявіцца сыліна — гэта значыць, што актыўнасьць стрэсавай сымпатыйнай систэмы зьніжаецца, і вы гатовыя да прыёму ежы. Заўсёды памятайце, што ежа — гэта сапраўдны дар, які мы прымаем зь любою і падзякай, які дае нам сілы жыць і радавацца жыцьцю.

Правіла павольнай яды

Калі я працаваў анэстэзіёлягам-рэаніматолягам, важным навыкам было паесці вельмі хутка. Гэта ўвайшло ў звычку, мне складана было потым перавучыцца і пачаць есьці павольна. Затое цяпер павольная дыета — slow food — мабыць, адзіная з усіх дыетаў, якую я могу рэкамэндаваць кожнаму без асьцярогаў.

Устаноўлена, што хуткая ежа звязаная з рызыкай пераяданьня, атлусьценіня і дыябету. Павольная ежа дазваляе зъесці менш і пры гэтым адчуваць сябе больш сытым. Паглядзіце па сэкундамэры, зь якой хуткасцю вы ясьце і ці трэба вам запавольвацца.

Для таго каб есьці павольна, важна старанна 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 ўпэўнена сытыя і задаволеныя. Падумайце, што вы яшчэ хочаце зъесці ці выпіць? Невялікі смачны дэсерт у выглядзе

арэхаў ці садавіны, ягадаў, горкай чакаляды дапаможа вам атрымаць яшчэ больше задавальненіне ад сталаваньня. Пасьля прапалацьчице рот, але ня чысьціце зубы, асабліва калі елі садавіну.

Атрымлівайце задавальненіне ад ежы

Задавальненіне ад ежы ўплывае на пачуцьцё сытасці. Мы можам павялічыць задавальненіне калярыйным і некалярыйным спосабамі — перавагу аддаём, вядома, апошняму. Чым прыгажэй будзе сэрвіраваны ваш стол, tym 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. Любімыя смакі, сэрвіроўка, кампанія, месца прыёму ежы — усё гэта мае значэніне і абмяжоўваецца толькі вашай фантазіяй.

Арганізуйце рытуал прыёму ежы

Памятаце сабак Паўлава? Вялікі навукоўца выявіў рэфлексы на прыкладзе выдзяленіня страунікавага соку ў сабак у адказ на розныя стымулы, у tym ліку і нехарчовыя, напрыклад гук званочкі. Вы можаце выпрацаваць у сябе такія ж рэфлексы, засыцілаучы стол абрусам перад ежай і прыбираючы яго паслья. З гэтай жа прычыны важна есьці толькі на кухні ці ў гасціёні, а не на працоўным месцы ці ў ложку, інакш там будзе ўвеселі час зъяўляцца апэтыт.

Усьвядомленае харчаванье — эфектыўны спосаб есьці менш і быць больш сытымі. Успомніце, які кавалачак марожанага самы смачны? Першы і апошні! А чаму? Бо мы зъвяртаем на іх больш увагі. Калі вы трывамаеце ўвагу на ежы, на tym, як зъмяняеца яе смак і кансыстэнцыя, то задавальненіння больш. Будзьце ўсьвядомленыя і сканцэнтраваныя на ежы, гэта складана, але паступова трэніруеца. Паўтаруся: ежа з праглядам тэлевізара, гартаньнем стужкі смартфона або

чытаньнем кнігі звязаная зь большым пераяданьнем і меншым задавальненем.

Сытасьць цікавым чынам звязаная з павагай да ежы. Людзі, якія лічаць сваю порцыю больш сытнай, паказваюць значнае зыніжэнне гармону голаду грэліну. Нядзіёна, што і кошт віна ўпłyвае на яго смак.

Як есьці? Рытуал ежы



Адным з выдатных інструментаў павышэння некалярынага задавальнення зьяўляеца разъвіцьцё смаку. Чым больш харктарыстык ежы мы можам назваць, тым больш атрымліваем уражаньняў і стымулай. Для гэтага трэба пашираць свой слоўнікавы запас, апісваць смак, выгляд, пах кожнага прадукту, даваць адценіні базавым смакам: салодкае, салёнае, кіслае, горкае, умамі, — і іх узаемадзеянню паміж сабой. Рабіцца гурманамі!

Пазбаўцеся ад стымулятараў апэтыту

Сярод прадуктаў і дадаткаў ёсьць тыя, якія насычаюць, і тыя, якія ўзмацняюць апэтыт. Стымулююць пераяданье смажанае ці вэнджанае, соль, цукар, араматызатары, фарбавальнікі, цукразаменінікі, узмацняльнікі смаку, а таксама іх спалучэнні. Насычаюць — клячатка, зеляніна, спэцыі, гарэхі. Зыніжаюць апэтыт горкі і кіслы смакі. Сярод нутрыентаў добра насычае бялок, ён дае доўгую сытасьць. Невялікія колькасці тлушчу

запавольваюць перыстальтыку і могуць падаўжыць пачуцьцё сытасьці.

Важным кампанентам сытасьці з'яўляеца аб'ём зъедзенага: калі павялічыць колькасць прадуктаў з нізкай удзельнай шчыльнасцю, вы зможаце есьці болей аб'ёму і меней калёрыяў. Напрыклад, у кашу варта дадаць болей гародніны і зеляніны.

Цьвёрдая дыета

Цяпер модна многія прадукты ёсьць у здробненым выглядзе: супы-пюре, катлеты, фрэши. 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 рызыкі нэўрадэгенэратаўных захворваньняў. Таму карысна пагрызыці гародніну і пажаваць мяса — як для дзяцей, каб правільна фармаваўся тварны шкілет, так і для дарослых, каб адчуваць сябе больш сытымі. Грызіце гародніну, а не сябе ці навакольных!

Датрымлівайцеся правільнага парадку страваў

Старожытныя рымляне, якія любілі парадак, складалі сваё сталаванье па пляне “ab ovo usque ad mala”, то бок пачыналі зь яек, а заканчвалі яблыкамі (садавіной). Сучасныя дасьледаваньні пацьвярджаюць традыцыйную эмпірычную ідэю аб tym, што парадак страваў важны для здароўя: пры аднолькавым складзе і каліражкы гэты парадак істотна ўпłyвае на нашыя гармоны.

Некаторыя прадукты могуць упłyваць на выпрацоўку гармону GLP-1, які запавольвае апажненуе страўніка і падаўжвае насычэнне. Ніжэйшая хуткасць апажнення страўніка звязаная зь лепшым насычэннем і павольнейшым паступленнем ежы ў тонкі кішачнік, павольнейшым яе ўсмоктваннем. А чым павольней, тым меншая посттрандыаль-



ная глікемія — залішні ўздым глюкозы ў крыві пасъля яды. Такая глікемія зьяўляецца ранній прыкметай дыябету, а таксама можа ўзьнікаць і ў (пакуль) здаровых людзей, узмацняючы выяўленасць глікацыі, аксідантнага стрэсу і падвышаючы рызыку сардэчна-сасудзістых хваробаў.

Калі вы ясьце гародніну перад прыёмам вугляводаў больш высокай калярыйнай шчыльнасці і больш высокага глікемічнага індэксу, гэта паляпшае глікемічны контроль: меней інсуліну, меншы ўздым глюкозы. Калі вы зъядаецце першым бялок, то гэта таксама паляпшае глікемічны контроль. Пачынайце сталаваныне зь бялковых прадуктаў, гародніны, багатых клятчаткай, і тлушчу: напрыклад, спачатку салата з аліўкам 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 крытэрыи выбару. Што есьці?

У гэтай главе сформулюем агульныя прыўлы, якія дапамогуць вам рабіць самы здаровы выбар у любой прадуктовай групе. Сярод правілаў харчаваныя ёсьць шэраг універсальных, якія пасавацьмуць любому чалавеку зь любым стылем харчаваныя. Яны простыя, але пры гэтым навукова аргументаваныя і эфектыўныя. Паспрабуйце іх прыт-

рымлівацца, і вы ѿ дастаткова хуткім часе зможаце ўбачыць вынікі.

Агульныя крытэрыи 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 дзінве групы.

Першая — гэта цэльныя прадукты, якія выраслі самі: яблык, яйка, рыба, арэх.

Другая — харчовыя рэчывы, зробленыя зь 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 рэчывай ствараюць штучныя (ультраперацаваныя) прадукты харчаваныя.

Апрацоўка ўключае ўсе віды ўзьдзеяння: драбненыне, тэрмаапрацоўку, кансервацыю, рафінаваныне, уключэнне ў склад іншых харчовых субстанций для змены смаку, ачыстку, дэзадараўваныне, адбелку і да т. п. Калі для жывёлаў нават адно здробніць ежу, то ѿ пароўнаныні з кантрольнай группай яны зъядаютъ яе на 30 % і набіраюць вагу. Чым глыбейшая апрацоўка прадукту, тым больш у прадукце калёрыяў і харчовых дабавак, тым менш карысных кампанэнтаў і горшое яго засваеніне. Напрыклад, цэльны авёс мае глікемічны індэкс 40, а аўсяная каша хуткай гатоўкі — 80.

Паліўнічыя-зьбіральнікі выкарыстоўваюць цэльныя прадукты зь мінімальнай апрацоўкай, смажаннем і варкай. І нават калі ѿ ёсьць лішак прадуктаў, яны не пераядаюць.

Памідор — гэта не тое ж самае, што кетчуп з даданьнем солі і цукру, а цэльнае мя-

са адрозыніваецца ад смажаных сасісак; сок шкодны, у адрозыненьне ад цэльнага фрукта. Аддаючы перавагу цэльнім прадуктам, мы можам прыкметна зьнізіць рызыкі для здароўя і атрымаць шмат плюсаў. Старайцеся 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 розыніца з замарожанымі рыбнымі катлетамі ці крабавымі палачкамі будзе вялікая.

Глыбокая апрацоўка вядзе да страты карысных спалучэнняў, пагаршэння якасці прадукту, уключэння ў яго вялікай колькасці дабавак, такіх як схаваны цукар і соль. Перапрацаваная ежа можа нават цалкам супадаць па калярыйнасці і макронутрыентах, але пры гэтым інакш узьдзейнічаць на харчовыя паводзіны чалавека.



Ежце больш цэльніх прадуктаў,
меньш перапрацаваных



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 голаду! Іншыя дасьледаваньні пацвярджаюць,

што перапрацаваныя прадукты правакуюць набор вагі, павялічваюць рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і зьніжаюць працягласць жыцця. Кожны 10 % калёрыяў з ультрапрацаваных прадуктаў на 10 % павялічваюць рызыку разъвіцця раку. Даданне цукру, солі, тлушчу ў прадукты ўзмаксняе 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 продажу выкарыстоўваюцца розныя маркетынгавыя прыёмы, ствараюцца арэол здаровага харчаваньня, калі даданне аднаго карыйнага кампанента мянья 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 выкарыстоўваюцца акцэнт на адным кампанэнце, напрыклад упор на карыйніцу пэктыну ў зэфіры. Але зэфір – гэта перадусім цукар, а пэктын мы атрымліваем, зъеўшы звычайны яблык. Карыйныя прысмакі часта ўяўляюць сабой проста іншыя формы цукру. Усе цукры біяэквівалентныя: цукар зь мёду ці фінікаў сапраўды гэтак жа ўплывае на наша здароўе, як і звычайны белы цукар. Надпісы “эка”, “бія”, “фрэш”, “raw”, “вэган”, “фэрмэрскі”, “арганічны”, “нізкакалірыйны”, “здаровы”, “без дадання цукру” і да т. п. могуць прысыпаць нашу пільнасць.

Правіла калярыйнае шчыльнасці

Старайцеся выбіраць ежу зь сярэдняй і нізкой удзельнай калярыйнай шчыльнасцю, то

бок невысокай колькасъцю калёрыяў у адзінцы аб'ёму. Крупы, батончыкі, гатовая ежа ўтрымліваюць шмат калёрыяў у малым аб'ёме, і іх пераесьці. Акрамя гэтага, канцэнтраваныя прадукты аказваюць негатыўнае ўздзеянне на мікрафлёр, выклікаючы запаленчы адказ. Звычайна ў прадуктах зь нізкай удзельнай каларыйнасцю больш карысных кампанэнтаў, якія ўключаюць клятчатку, вітаміны, мінералы і да т. п.

Напрыклад, мы можам выбіраць ня хлеб, белы рыс ці пасту, а моркву ці гарбуз. Гэтае правіла тычыцца ня толькі вугляводаў: напрыклад, марская рыба мае ўдзельную каларийнасць амаль у два разы меншую, чым сывіна.

Зъменшыце долю прадуктаў з высокай каларийнай 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: абавязкова дадавайце ў кожны прыём ежы больш зеляніны і гародніны, каб каларийныя 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 лістовая зеляніна, ягады, водарасьці, грыбы, гарэхі, насеньне, парасткі і да т. п. Нават невялікая порцыя гарэхаў робіць прыкметнае дадатнае ўздзеянне на арганізм, зъмяншаючы рызыкі захворванняў, паляпшаючы абмен халестэрыну. Зеляніна, грыбы і водарасьці можна съемела патроху дадаваць амаль да любой стравы. Калі зімой зеляніна і ягады недаступныя, выкарыстоўвайце замарожаную зеляніну або высушаныя водарасьці, пасыпайце ежу сушанымі травамі ды спэцыямі. Гэта міт, што спэцыі правакуюць язву страўніка і ўзмацняюць апэтыт: наадварот — зьніжаюць колькасъць зъедзенага, становіча ўплываюць на здароўе. Важна толькі выкарыстоўваць цэльныя спэцыі, а ня сумесі

з сольлю, глутаматам і ўзмацняльнікамі смаку.



Меньшая ўдзельная
калярыйная шчыльнасць



Разастайнае
харчаванье



Вышэйшая ўдзельная
біялягічная каштоўнасць



Ашчаднае
гатаванье

Правіла разнастайнага харчавання

Важна не замыкацца на невялікай колькасъці прадуктаў: чым разнастайней мы ямо, тым лепей закрываем свае запатрабаваныні ў неабходных арганізму спалучэннях. Добра, калі ў нас за сталом на працягу дня розныя прадуктовыя групы, стравы не паўтараюцца, а за прыём ежы мы зъядаем ня менш за 5–7 розных прадуктаў.

У тыповым рацыёне сучаснага чалавека вельмі часта адсутнічаюць цэлыя групы прадуктаў. На гэта ўплываюць розныя модныя тэндэнцыі, ненавуковыя тэсты на “непераноснасць”, дэмантазыя тых ці іншых прадуктаў. Заўсёды імкніцеся пакаштаваць што-небудзь новае, каб узбагаціць свой рацыён. Сярод лінейкі падобных прадуктаў вы можаце выбраць тыя, якія вамі лепш пераносяцца ці здаюцца смачнейшымі: не ідзе фасоля — паспрабуйце нут або сачавіцу, не смакуе цыбуля — пакаштуйце кінзу, не падабаецца вішня — ежце больш чарніц.

Разнастайнасць дыеты — гэта добра, але разнастайнасць на стале падчас прыёму ежы праваюце пераяданье. Таму карысна аблежаваць колькасъць 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 знайсьці дзясяткі тысячаў відаў прадуктаў харчаваньня.

! Ежце простую ежу, розныя прадукты ў розных прыёмы ежы і мінімум розных прадуктаў у адзін прыём ежы! Ідэальна гатавана прадукту, які зъмяшчае ў сабе ўсё неабходнае, не існуе.

Правіла ашчаднай апрацоўкі

Пры тэрмаапрацоўцы многіх прадуктаў могуць утварацца канчатковыя прадукты глікацыі — іх называюць КПГ або Age, мы іх бачым як брунатна-карычневае адценыне або скарыначку. Запяканье, вэнджанье, смажка максімальная павялічваюць утрыманьне КПГ. При гэтым смажанае здаецца нам смачнейшым — такая эвалюцыйная спадчына чалавека.

Фастфуд зъмяшчае шмат КПГ: смажанае мясо, бэкон, выпечка, бульба і да т. п. Асабліва інтэнсіўна КПГ утворыцца, калі пры высокіх тэмпературах спалучаюцца бялок і цукар. Чым большы контакт з паветрам, чым вышэйшая тэмпература, чым большы час гатаваньня, тым большы КПГ.

! Лішак КПГ павялічвае ўзровень акісльянага стрэсу, хранічнага запалення, зьніжае адчувальнасць да інсуліну.

Самыя ашчадныя спосабы гатаваньня — варэнне і гатаваньне на пары. Мяса можна марынаваць у кіслых субстанцыях (воцат, цытрына) з дадаткамі, якія зъніжаюць утварэнне 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 цвёрдай. Карысна дадаваць больш сырой неапрацаванай ежы ў выглядзе зеляніны і гародніны, яна валодае мінімальнай глікемічнай нагрузкай. Цікава, што сырая і вараная гародніна па-рознаму ўплываюць на мікрафлору.

Заліваць крупы водой можна ня толькі для зьніжэння ўтрыманьня ў іх фітатаў, але і для хутчэйшага 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, навучыцесь іх гатаваць.
2. Ежце больш па аб'ёме, але менш па калёрыях.
3. Бярыце на спробу новыя прадукты ў краме, каштуйце новае ў падарожжах.

6. Вугляводы

Вугляводы часта абвінавачваюць ва ўсіх грахах. Сапраўды, ня ўсе вугляводы аднолькава карысныя, бо яны ўяўляюць сабой вельмі разнастайную групу прадуктаў харчаваньня.

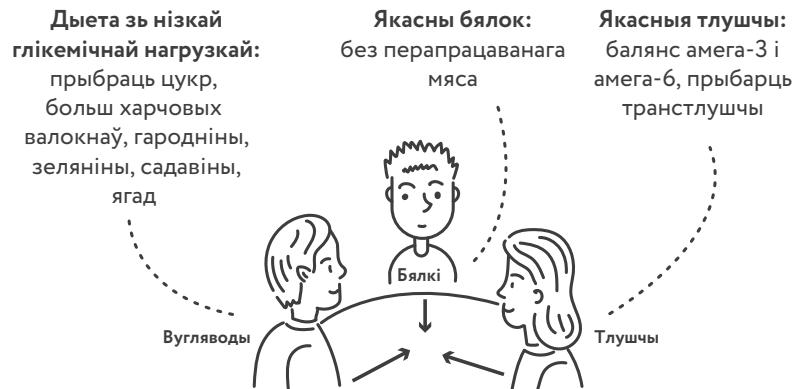
Упарадкуйце свае вугляводы:

- прыбярыце крніцы даданага цукру;
- зменшыце глікемічную нагрузкую: больш зеляніны і гародніны, менш крупаў і мучнога;
- павялічце колькасць харчовых групаў розных расылінаў: гародніна, зеляніна, садавіна, ягады;
- ежце якасныя расылінныя прадукты зь мінімальнай апрацоўкай, яны павінны складаць аснову здаровага рацыёну.

Plant based diet — так званая дыета, заснаваная на расылінах, — пропануе зъядыць ня менш за 500 г зеляніны, гародніны і садавіны ў дзень, а калі больш, то яшчэ лепш.

Мінімізуйце даданы цукар

Нормай даданага цукру зъяўляецца ня больш за 5 % агульнага каляражу. Важна 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 трывснёг, какосавы цукар, глюкоза-фруктозны сірап і



яшчэ дзясятак назваў. Цукар ёсьць ня толькі ў салодкім, яго шмат у хлебе, соўсах, паўфабрыкатах. Скараціўшы колькасць цукру, вы зьнізіце і колькасць зъяданай ежы, бо цукар узмацняе апэтыт і стымулюе пераяданье, зьніжае адчувальнасць да інсуліну, паскарае «зацукроўку» (глікацыю) скуры і ўнутраных органаў, паскарае старэнне.

Скараціўшы колькасць спажываных кандытарскіх вырабаў, фастфуду, гатовых прадуктаў, вы аўтаматычна зьнізіце і спажываньне цукру. СААЗ рэкамэндуе зьніць даданы цукар да 5% ад агульнага каляражу, што ў сярэднім роўнае 25 грамам у содні для дарослага чалавека. Для прыкладу, у 0,5 л колы або соку знаходзіцца 45 грамаз цукру, а ў 100-граммовай порцыі марозіва — 21 грам цукру.

Зъменшыце глікемічную нагрузкы. Глікемічная нагрузкы — гэта вытворнае ад колькасці грамаў вугляводаў у 100 г прадукту (шчыльнасць вугляводаў) і яго глікемічнага індэкс (здольнасць уплываць на ўзровень цукру ў крыва). Ашчадная гатоўка, даданыне воцату, астуджэнне, даданыне тлушчу зъмяншае глікемічны індэкс, а высокая тэмпература гатаванья, даданыне солі, драбненне — павялічваюць. Дыета зь нізкай глікемічнай нагрузкай дазваляе мінімізаваць ваганыні глюкозы ў крыва і падтрымліваць высокую адчувальнасць да інсуліну. У аснове такой дыеты — садавіна і гародніна з ашчаднай тэрмічнай апрацоўкай, цэльназерневыя прадукты ў правільных пропорцыях. Напрыклад, спалучэнне сырой зеляніны і гародніны з варанымі, вялікая доля гародніны да крупаў і да т. п.

Вельмі важна абмежаваць колькасць вугляводаў з высокім глікемічным індэксам, у іх лік уваходзяць і мучныя вырабы (хлеб, выпечка), і многія крупы (белы рыс).

З крупаў я раю выбіраць цэльназерневыя, напрыклад кіноа, амарант, цэльны авёс, і папярэдне заліваць іх водой, каб паменшыць час гатоўкі і глікеміческій індэкс, зъменшыць колькасць антынутрыентаў і змыць магчымыя плеснёвыя забруджваныні. Зъменшыць глікемічную нагрузкы можна і дадаючы больш зеляніны і спэцыяў у прадукты, выкарыстоўваючы даданыне воцату ці іншых кіслых прадуктаў (цытрына, лайм і інш.).

Асаблівую ўвагу звязаную з зялёным замарожаным, нут, маш, фасолю, бабы, сачавіцу. Бабовыя — важная частка міжземнаморскай дыеты, яны ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў, стабілізуюць ваганыні цукру ў крыва і, акрамя таго што самі валодаюць нізкім індэксам, паліпшаюць глікемічны кантроль на наступны прыём ежы. Нядзіўна, што рэгулярнае спажываньне бабовых культураў на 10% зъмяншае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Але ўсё ж такі найлепшыя крупы — гэта гародніна! Аптымальная выбудаваць свой рэцепт на прадуктах зь нізкай глікемічнай нагрузкай, напрыклад замяніўшы мучныя прадукты вугляводамі з караняплодамі. Сыпіс досьць вялікі: морква, салера, чырвоны бурак, рэдзька, радыска, рэпа, пастанак, бручка, батат ды іншыя больш рэдкія — пятрушка, катран, турнэпс, скарцанэра, джыкама.

Іх можна грызці і даваць дзесяцам сырымі, можна нацерці ў салату або як дадатак у іншыя стравы, зварыць а-ля вінэгрэт, зрабіць а-ля бульбу фры, нарэзаць і патушыць палачкамі.

Чым больш гародніны вы ўжываеце, тым лепш: розныя тыпы маюць свае плюсы, пачынаючы ад лікапіну ў памідорах да сульфарафану ў брокалі (і іншых капустах).

Садавіна таксама карысная, але яе колькасьць не павінна перавышаць паловы ад аб'ёму спажыванай гародніны. Высокую карысць для здароўя дэмансструе ўжываньне гарэхаў. Кожная дадатковая порцыя гарэхаў у тыдзень зыніжае рызыку раку кішачніка і падкарэнніцы (падкарэннай залозы), рызыку съмерці — на 24 %. Дзённая норма складае ад 20 да 50 грам.

Кантэкст харчаваньня

Глікемічная нагрузкa залежыць і ад інды-відуальнай мікрафлёры, таму важна весьці маніторинг глюкозы, ацэньваючы сваю персанальную рэакцыю на розныя прадукты ды іх спалучэнні. Значэньне 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 зваротная сувязь: постпрандыйная глікемія (павышэнне глюкозы пасля прыёму ежы) пасля стандартнага съяданку была прыкметна ніжэйшай, калі вячэра перад гэтым была з прадуктаў зь ніzkім глікеміческім індэксам.

Харчовыя валокны

Павелічэнье колькасці цэльнага збожжа, бабовых, зеляніны дапаможа павялічыць колькасць харчовых валокнаў. Харчовыя валокны зъмяншаюць імавернасць разъвіцца шматлікіх хваробаў, ад сардэчна-сасудзістых да дэпрэсіі, прычым чым больш клятчаткі ў рацыёне, тым мацнейшае зыніжэнне

рызыкаў. Харчовыя валокны як распушчальныя (пэктыны і інш.), так і нераспушчальныя (лігнін і інш.) зъмяншаюць глікемічны індэкс і дабратворна ўплываюць на мікрафлёр. А празь мікрафлёр у робяцца магутнае аздараўленча ўзьдзеянне 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 зыніжае рызыку запораў. Спажываньне грыбоў трэ разы на тыдзень зыніжае рызыку дэмэнцыі і цукроўкі. Цікава, што ўплыў на вугляводны абмен ускосны, празь мікрафлору: грыбы павялічваюць долю бактэрыяў Prevotella, а тыя ўжо, у сваю чаргу, упłyvaюць на мэтабалізм. Шмат карысных уласцівасцяў маюць грыбы: апрач валокнаў яны ўтрымоўваюць шмат антыаксідантаў ды іншых карысных злучэнняў, напрыклад грыбны цукар трэгалоза, а таксама валодаюць імунамадулюючымі ўласцівасцямі.

Фітанутрыенты. Расылінная ежа ўтрымлівае мноства фітанутрыентаў — біялягічна актыўных злучэнняў, якія хоць і не зьяўляюцца незаменнымі, як вітаміны, але становяцца ўплываюць на здароўе чалавека, зыніжаючы рызыку захворваньняў. Порцыя гародніны можа зъмяншыць сотню розных фітанутрыентаў. Яркі колер морквы (бэта-каратаын) і татаматам (лікапін) надаюць каратаиноіды, група флаваноідаў уключае антацыянідыны (чарніцы), лігнаны (насеньне лён), катэхіны (зялёны чай), ізафлавоны (бабовыя), сульфарафан і індол-3-карбінол (капусты), алісульфіды (часнык і цыбуля), капсаіцын (чырвоны перац), піпэрын (чорны перац), куркумін (куркума), фісэтын (трускаўкі), гесперыдын (цытрусы) і многія іншыя (кверцетын, берберын, рэзвэратрол, геністэін, сілімарын, элагавая кіслата і інш.).

Што дадаць з прадуктаў?

Гарэхі (мігдал, грэцкі і інш.), ягады (чарніцы, дурніцы, маліны, абляпіхі, чарнаплод-

ная рабіна, ажыны і інш.), насеньне (кунжут, чыя, ільняное, гарбузовае), водарасьці (вакамэ, лямінарыя і інш.), зеляніна (шпінат, кале, пятушка, рукола, усе капусты), гранат, авакадо і многія іншыя.

Памятайце, што ключ не ў адным канрэтным 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. Прааналізуіце 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, вэгетарыянскія дыеты і абменяваныне бялку, некаторых амінакіслотаў зъмяншаюць рызыкі хваробаў і падаўжаюць жыцьцё. Але дэфіцыт бялку можа правакаваць пераяданыне і атлусьценыне, а адмова ад бялковых прадуктаў вядзе да дэфіцыту вітаміну В₁₂, жалеза, цынку і да т. п.

Ключавыя падыходы да бялковых прадуктаў:

- ежце бялок з цэльных прадуктаў, а не зь перапрацаванага мяса. Стэйк, а не сасіскі, рыба, а ня крабавыя палачкі;
- пазъбягайце лішку і дэфіцыту бялку, рабіце часам вэганскія дні і прыёмы ежы без бялку. Ежце чырвонае мясо не часцей за 2-3 разы на тыдзень, тлустую марскую рыбу 2-3 разы на тыдзень;
- выбірайце якасны бялок: рыба лепшая за чырвонае мясо;
- выкарыстоўвайце ашчадную апрацоўку мяса. Варэнне, а не смажаныне. Калі

вы смажыце мяса, пры гэтым назапашваюцца поліцыклічныя араматычныя вуглевадороды, небяспечныя 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 старажытныя цыклі паляўнічых-зьбіральнікаў, калі ўдалае паляваныне зъмянялася пошукам караняплодаў. Так і вам трэба знайсці сваю залатую сярэдзіну бяз скрайнасцяў.

Карысць бялкоў у тым, што яны выдатна насычаюць, дапамагаюць схуднець і павялічыць аб'ём цягліц. Дастатковая колькасць бялку ў ежы стымулюе, павышае энэргічнасць і настрой. Амінакіслоты зъяўляюцца важным будаўнічым матэрыялам для арганізма, а таксама папярэднікамі многіх гарманаў і нэўрамэдыятарапіі. Такія ўласцівасці забяспечылі 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 кілаграм вагі.

Павялічыць колькасць бялку можна ў дні інтэнсіўнай працы, як разумовай, так і фізичнай. А таксама ва ўзроўні старэйшым за 65 гадоў для падтрымання цяглічнай масы і прафіляктыкі саркапеніі.

Лішак бялку, асабліва жывёльнага, у ежы зьніжае працягласць жыцьця і павялічвае рызыкі захворваньняў (пухлінныя, цукроўка). Жывёльнія бялкі ўтрымліваюць шмат мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў (лейцын, ізалейцын, валін) — памяншэніе колькасці гэтых амінакіслотаў падаўжае жыцьцё амаль эквівалентнае нізкакалірыйнаму харчаванню. А вось расціліны бялок ня мае негатыўнага ўплыву, мо празъ меншасе ўтрыманыне мэтыяніну і ВСАА-амінакіслотаў. Таму рэгулярнае спажываныне бабовых, якія маюць даволі высокое ўтрыманыне 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 абмежаваньне бялку дапамагае рэляксцыі.

Добрай крыніцай бялку зъяўляецца мяса жывёл пашавага выпасу, вельмі карысныя морапрадукты і марская рыба, яйкі. Кампенсація зьніжэнью жывёльнага бялку можна павелічэннем расыліннага. Чырвонае мяса варта ўжываць не часцей за 2–3 разы на тыдзень, варта дадаваць у рацыён субпрадукты і болей белага мяса (птушка). Марскую рыбу рэкамэндуеца таксама есьці 2–3 разы на тыдзень. Самай частай рыбай у нашым рацыёне зъяўляецца скумбрый (цэльная, глыбокай замарозкі). Абумоўлена гэта цэлым шэрагам прычынаў: гэта рыба дзікае лоўлі, напрыклад нарвэская скумбрый даяжджае ў добрым стане, у ёй адносна невялікая колькасць костак, тату яе лёгка есьці дзецям.

Звычайна я зъядою сярэднюю скумбрью (350 г) за раз, гэта дае порцию адварной скумбрыві ў 250 г. Што гэта значыць на мове лічбаў? Такім чынам, адна скумбрый — гэта 550 ккал, зь іх 50 грамаў адборнага бялку, 36 грамаў выдатнага тлушчу. А таксама 129 мкг селену (больш за 200 % ад патрэбы ў содні), 135 мкг ёду (амаль поўная содневая патрэба), 3,6 г Амэга-3 тлустых кіслотаў. Як бачыце, пры 2–3 порціях рыбы на тыдзень няма ніякай неабходнасці ў прыёме дадатковых дабавак.

Рыбныя бялкі прыкметна адрозніваюцца ад чырвонага і белага мяса, ён валодае даведзеным антыгіпертэнзіўным эфектам, стымулюе фібриноліз, спрыяе зьніжэнню вагі і зьніжае ўзровень С-рэактыўнага бялку, паляпшае адчувальнасць да інсуліну.

Калі высокія колькасці жывёльнага бялку ў дыеце могуць павялічваць запаленінне, то расыліны і рыбныя бялкі не аказваюць такога дзеяньня.

Самым шкодным зъяўляецца перапрацаванае мяса (вяндліна, сасікі, каўбаса, бэкон і да т. п.) — варта гранічна мінімізаваць гэтыя

прадукты ў сваім рацыёне. Калі кожная дадатковая порцыя чырвонага мяса ў тыдзень павялічвае рызыку съмерці на 10 %, то порцыя перапрацаванага мяса — на 23 %.

Лішак малочных прадуктаў таксама нэагатыўна ўзьдзейнічае на здароўе. Варта абмежаваць іх спажываньне, уключаючы цэльнае малако, сыры і да т. п. Малочныя бялкі ўтрымліваюць вялікую колькасць ВСАА-амінакіслотаў, якія павялічваюць узровень IFR-1 і актыўнасць mTOR, што можа паскараць старэніне, галактоза ў складзе малака паскарае старэніне 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 нізкакрухмалістыя гародніна і зеляніна, напрыклад мяса з салатай ці рыба з гароднінай, ня варта спалучаць мяса з крухмалістымі прадуктамі, салодкай садавінай, мучнымі вырабамі.

Пытаньні і заданьні

1. Ці ясьце вы рыбу? Дадайце яе ў рацыён 1–2 разы на тыдзень.
2. Мінімізуйце спажываньне перапрацаванага чырвонага мяса.
3. Абмяжуцьце спажываньне малака і сырuru, а вось кефір і ёгурт у невялікіх колькасцях карысныя.

8. Тлушчы

Тлушчам не пашанцавала мацней, чым астатнім макранутрыентам, яшчэ нядаўна яны лічыліся галоўнымі вінавайцамі атлусценія і сардэчна-сасудзістых захворванняў. Апошняя дасьледаваньні паказалі, што самі па сабе тлушчы ні ў чым не вінаватыя, таму няма ніякага сэнсу імкніцца да экстрэмальна нізкатлушчавых дыет. Але сыходзіць у іншую скрайнасць — высокатлушчавыя і кета-дыеты — таксама неапраўданы. Тлушчы вельмі калярыйныя, таму іх даданьне ў рацыён павінна быць умераным, суправаджац-

ца памяншэньюнем долі вугляводаў, асабліва высока- і сярэднеглікемічных. Калі вы зъмяншаеце колькасць канцэнтраваных вугляводаў у вашым рацыёне, тлушчы цалкам могуць папоўніць дэфіцыт калёрыяў.

Упараткайце свае тлушчы:

- ежце тлушчы ў цэльных прадуктах харчаванья. Так, спалучэнье цукар + тлушч не сустракаецца ў прыродзе, а толькі ў фастфудзе;
- аддавайце перавагу аліўкаму алею;
- пазьбягайце ўжываць Амэга-6 расылінныя тлушчы;
- дадавайце больш Амэга-3 тлушчу;
- скараціце спажыванье шкодных тлушчу.

Вылучаюць наступныя віды тлустых кіслот, якія ўваходзяць у склад тлушчу: насычаныя (без падвойных сувязяў, напрыклад сметанковое масла, какосавае), моненасычаныя (Амэга-9, аліўкавы алей, авакада), поліненасычаныя Амэга-3 (АЛК – альфа-ліноленавая ў ільняным алеі), ЭПК (эйказапэнтаенавая), ДГК (даказагексаенавая ў рыбінім тлушчы) і поліненасычаныя Амэга-6 (сланечнікавы, кукурузны, соевы алеі).

Уплыў розных відаў тлушчу на організм вызначаецца шмат у чым індывідуальнай генетыкай, гэта тычыцца і пэўнай долі насычаных тлушчу у рацыёне. Напрыклад, паводле майго ДНК-тэсту, нізкатлушчавая дыета з падвышанай доляй вугляводаў у мяне павялічвае рызыку атлусыцення. Пры гэтым адміжземнаморскай дыеты з падвышаным утриманьнем моненасычаных кіслотаў я атрымліваю шмат перавагаў, а вось наяўнасць генетычнага варыянту GG у rs5082 спрыяе больш актыўнаму набору вагі і павялічвае рызыку атлусычення пры спажываныні насычаных тлушчу, чаго няма ў іншых генетычных варыянтаў.

Умераная колькасць насычаных тлушчу будзе дарэчы ў рацыёне, але важным зъяўляецца кантэкст: аптымальна спажываць тлушчы ў складзе цэльных прадуктаў і ў спалучэнні з гароднінай і зелянінай. Поліненасычаныя тлушчы Амэга-6 і Амэга-3 незаменныя для організма, але іх лішак шкод-

ны. Рэч у тым, што яны мацней, чым іншыя віды тлушчу, схільныя да перакіснага акісьленыня, 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 моненасычаная алеінавая тлустая, яна ёсьць ў авакада, аліўкам алеі і да т. п. Як і іншыя моненасычаныя кіслоты, яна зъмяншае ўзровень запаленія, рызыку разъвіцца шматлікіх захворванняў, паляпшае адчувальнасць да інсуліну. Аліўкавы алей – самы вывучаны прадукт, які ўтрымлівае алеінавую кіслату. Спажыванье аліўкавага алею зьніжае рызыку съмяротнасці ад усіх прычынаў на 23 %, эфектыўнае ў прафіляктыцы сардэчна-сасудзістых захворванняў, паляпшае ліпідны профіль і зьніжае запаленіне. Вельмі важна выбіраць правераны алей першага халоднага адціску, каб пазьбенуць падробак.

Аптымальны выбар – аліўкавы алей першага халоднага адціску. Панюхайце яго, вы адчуцеце расылінны (травяны, фруктовы ці агароднінны) пах, а калі праглыняце, то павінны адчуць горыч на языку (гэта алеуропэін) і раздражненіе і пякоту ў горле (алеакантал), аж да пакашлівання. Гэта паказнікі якасці і карысці алею, звязаныя з высокім утриманьнем фітанутрыентаў алеуропэіну, алеаканталу і алеацыну. Гэтыя злучэніні валодаюць добра вывучанай супрацьзапаленчай актыўнасцю, антыаксідантнай, яны павялічваюць адчувальнасць да інсуліну, павялічваюць выпрацоўку аксіду азоту, памяншаюць выпрацоўку малекулаў адгезіі. Усё гэта прыводзіць да зьніжэння рызыкі атэросклерозу, дыябету, раку, нэўрадэгенэратаўных захворванняў, зьніжэння артэрыяльнага ціску.

Апошнімі дзесяцігоддзямі мы сутыкнуліся зь лішкам танных алеяў, якія зъмяншаюць шмат поліненасычаных Амэга-6 тлустых кіслотаў (соевы, сланечнікавы, кукурузны і інш.). Зъяўляецца дысбаланс, і каб яго ўраўнаважыць, варта абмежаваць спажы-

ваньне Амэга-6 і павысіць у рацыёне колькасць Амэга-3 тлустых кіслотаў. Для гэтага рэкамэнду ўжываць марскую тлустую рыбу 2-3 разы на тыдзень, у іншых выпадках можна зьвярнуцца да дадаткаў. Вымераць судносіны Амэга-3 / Амэга-6 можна па аналізе крыві.

Зьвярніце ўвагу, што лініяны алей не зьяўляецца паўнавартаснай крыніцай жывёльных Амэга-3 тлустых кіслотаў, патрэбных нашаму арганізму, у адрозненіе ад рыбінага тлушчу.

Акрамя даданьня карысных тлушчу, важна прыбраць шкодныя. Пазъбягайце смажаных тлушчу, фастфуду, тлушчу, якія доўга захоўваюцца. Транстлушчы часцей за ёсё ўтрымліваюцца ў кандытарскіх вырабах і павялічваюць рызыку шматлікіх захворванняў — максімальна абмяжоўвайце іх спажываньне.

Як ужо згадана вышэй, ня варта спажываць шмат расылінных алеяў (за выключэннем аліўкавага і какосавага), замест алею грэцкага арэха лепш ежце цэльнага арэхі, а замест ільнянога алею карысьней 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 кілот ЭПК і ДГК, ня менш за 1 грам.

9. Водна-солевы баланс

Многія людзі ўпэўненыя, што пастаяннае ўжываньне вялікай колькасці вады вельмі карыснае, але дасьледаваньні абвяргаюць гэта. Дадатковая вадкасць не паляпшае здароўе. А для воднага балансу ўлічваецца і вадкасць у супах, гародніне і садавіне. Вада карысная, калі ўжываецца ў меру, каб пазъбегнуць абязводжваньня. Чистая вада карысная для працы мозгу, кішачніка, смага часам можа выяўляцца і ў выглядзе голаду. Пачуцьцё

смагі падкажа вам, колькі трэба піць, бо дакладная колькасць вады залежыць ад мноства чыннікаў: тэмпературы, вільготнасці, зъедзеных прадуктаў, адзеніні, фізычнай актыўнасці ды інш.

Я раю выкарыстоўваць правіла тэставага глытка: трymаць каля сябе ваду і пэрыядычна адпіваць па глытку. Калі пасьля глытка хочацца яшчэ піць — п'яце, колькі хочацца, ня хочацца больш — не п'яце. Стапаляйце смагу толькі чыстай вадой і максімальна абмяжоўвайце спажываньне «вадкіх калёрыяў» у выглядзе соку, смузі, газіровак, гарбаты ці кавы з вяршкамі 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 вылучэннем сыліны важнае для паўнавартаснага страваваньня.

З напояў варта адзначыць каву, какаву і зялёную гарбату. Кава, нават дэкафайнізаваная, зыніжае рызыку многіх захворванняў за кошт высокага ўтрыманьня антыаксідантаў, а таксама зыніжае рызыку раззвіцця некалькіх відаў раку. Але індывидуальнае дзеяньне кавы можа залежаць ад генетыкі — у некаторых кава пагаршае ліпідны профіль, павялічвае ўзровень запаленія, узмацняе трывогу.

Карысьць горкай чакаляды або какавы, якую нават называюць “салодкім асыпрынам”, вялікая: яна зыніжае рызыку ўзынінення многіх захворванняў — ад сардэчна-сасудзістых да нэўрадэгенэратыўных. Фляваноіды какавы перадухіляюць гібелль нэўрону, зыніжаючы экспататааксічнасць. Пажылыя 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, зыніжае тонус сасудаў, павялічвае крывацёк у артэрыях сэрца і да т. п. Поліфэнолы какавы зыніжаюць узровень запаленія, памяншаюць апэтыт, таксама какава павялічвае адчувальнасць да інсуліну і зыніжае ры-

зыку дыябету, паляпшае гаstryнню зроку і здольнасць адрозніваць кантрасныя колеры.

Карысная гарбата, асабліва зялёная, а яшчэ больш матэ, праз высокое ўтриманье эпігалакатэхіну.

Іншыя безкафэіnavыя напой, напрыклад каракадэ або зёлкавыя гарбаты, таксама маюць карысныя ўласцівасці. А вось папулярныя віды расыліннага малака ды іншыя калярыныя напой, у тым ліку сокі, я не рэкамэндую. Гэта можа прывесці да залішняга спажываньяня калёрыяў, а акрамя таго, дрэнна задавальняе пачуцьцё смагі.

Галоўнае правіла солевага балянсу — гэта балянс натрому і калію. Наша цэла эвалюцыяна створанае для асяродзьдзя, дзе мала натрому 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 натрому і калію ў дыеце: 1:3 — 1:4.

Для гэтага перастаньце саліць, выкарыстоўваць соевы соўс, памяншайце колькасць гатовых прадуктаў і пайфабрыкатаў (шмат натрому ў хлебе і выпечцы, сырах, каубасах і да т. п.), а таксама ежце больш цэльнай расыліннай ежы — менавіта яна зьяўляецца крыніцай калію.



Як і ўсе скрайнасці, поўнае пазбяганне солі небяспечна. Дасьледаваныні паказалі, што вельмі малая і вельмі вялікая колькасць солі шкодныя для здароўя. Калі вы часам зъядаецце гатовыя прадукты, то атрымліваецце зь імі дастаткова натрому. Калі хочацца разнастайць смак, выкарыстайце больш спэций і пернасцяў. Яны — сапраўдныя су-

пэрфуды, утрымліваюць шмат карысных злучэнняў, даюць сытасць. Раней перац працавалі на вагу золата, сёньня гэта даступна кожнаму. Чырвоны і чорны перцы, прапанская трава, размарын, кмен, куркума, імберац, кроп, гваздзік, шафран і многія іншыя — гэта смачна і карысна! Насуперак мітам, спэцыі зыніжаюць пераяданье, перац не правакуе язвавую хваробу, а наадварот — абараняе ад яе! Такія спэцыі, як размарын, абараняюць прадукты ад пашкоджанняў пры тэрмапрацэсах.

Пытаныні і заданыні

1. Трымайце каля сябе воду і рэгулярна рабіце тэставы глыток.
2. Смакуйце безкафэіnavыя карысныя напой: гарбата зь зёлак, каркадэ, какава.
3. Скараціце колькасць солі, уключаючы соль у гатовых прадуктах харчаваньяня.

10. Кіраванье колькасцю. Колькі есьці?

«Гэта ж нізкакалярыйныя булачкі», — так я супакойваў сябе, даядаючы дзявятую. Эвалюцыя чалавека праходзіла ва ўмовах пэрыядычнага недахопу калёрыяў, а часам — лішку. Таму наш арганізм прыстасаваўся набіраць тлушч, калі ёсьць лішак ежы, каб выжыць на гэтых запасах, калі ежы будзе нестываць. 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, калярыйнасць 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 ражэньнем будзе спроба есьці менш. Ужо шмат дзесяцігодзідзяў залатым правілам пахуданьяня зъяўляецца “спажываць менш калёрыяў, чым выт-

рачаць". Зъмена вагі залежыць ад розыніцы паміж спажываньнем і выдаткам энергіі. Наша цэла выдаткоўвае энергію на базавы мэтабалізм, засваеніне ежы і фізычную актыўнасць.

Існуюць розныя спосабы кіраваць колькасцю зъедзенага: **колькасныя** (падлік каляражу і вытраты калёрыяў), паўколькасныя (зъмена прародцыяў прадуктаў, выкарystаныне рук для кантролю аб'ёму і да т. п.) і **якасныя** мэтады (вылучэніне меншага часу на ежу, перавага цэльных прадуктаў, павелічэніне колькасці насычальных прадуктаў, кантроль прычынаў пераядання і да т. п.).

Падлічыць свой энергетычны баланс можна з дапамогай адмысловых анляйн-калькулятараў, якія ўлічваюць і ваш узровень фізычнай актыўнасці, масу, структуру цела. Сярэдні мужчына мае значэнне 2400 ккал, жанчына — 2000 ккал, а для паходання, як правіла, прапануецца ствараць дэфіцит каля 10 %, падтрымліваючы суадносіны бялкі-тлушчы-вугляводы як 20–30–50. Старое правіла абавяшчае, што дэфіцит у 3500 ккал прывядзе да страты 500 грам вагі. Аднак пры практичным увасабленыні гэтае правіла мае шмат перашкодаў.

Ацэнка зъедзенага па руках

Усё ў вашых руках, у тым ліку і просты падлік колькасці зъедзенага. Правіла руکі ці далоні — гэта выкарystаныне 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, рэкамэндуюць ня меней за 5–6 порцыі 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 паступленьне калёрыяў, так і спальванье, могуць пастаянна мяняцца. Вы можаце спальваць розную колькасць калёрыяў у залежнасці ад адсотку цягліцаў, вашае масы, прародцы макранутрыентаў, асаблівасцяў страваванья (2–10 % калёрыяў не засвойваюцца), пры дэфіцыце калёрыяў мы падсьвядома менш рухаемся, пры прафіцыце — больш, па-рознаму працуе наш буры тлушч, што ўплывае на долю энергіі, 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 ніzkавугляводнай дыеце, калі мы гублем ваду, і ў розныя дні мэнструальнага цыклю. Таму вымяраць зъмены масы цела лепш у адзін і той жа дзень цыклю. Зрэшты, і ўстрыманьне ад паходу ў туалет можа няўзнак дадаць вам кіляграм. Менавіта таму важна не худнець, а падтрымліваць здаровую структуру цела: больш цяглічнай масы, аптымальны працэнт тлушчу ў правільных месцах.

Мэтад падліку калёрыяў дазваляе праанализаваць свой рацыён і ўбачыць памылкі. Нават калі вы лічыце каляраж толькі прыблізна, гэты мэтад карысны, бо ня так важна падлічыць, як усьвядоміць, што вы ясьце, і выявіць харчовыя памылкі. Часта людзям важна ўсьвядоміць сапраўдную калярыйнасць "карысных лёгкіх фінікаў", "усяго толькі" адной чакалядкі, убачыць реальную калярыйнасць свайго рацыёну, знайсці прычыны гіпэркаляражу, падлічыць колькасць бялку і цукру. Бо чалавек можа лічыць, што ня есьць салодкага, а разам з гэтым спажываць вялікую колькасць схаванага цукру і тлушчу ў гатовых прадуктах харчаванья.

Падлік калёрыяў можа быць карысны на ранніх этапах зъмены харчовых звычак. Але калі вы можаце абысьціся без падліку, то лепш абысьціся, таму што гэты мэтад мае

шмат нэгатыўных эфектаў. Напрыклад, падлік правакуе ствараць мацнейшы дэфіцыт, замяняць карысныя прадукты нездаровымі (бо ўсе калёры аднолькавыя!), прыводзіць да парушэння харчовых паводзінаў, калі чалавек пачынае баяцца ежы і імкнецца 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 паказнікі сваёй рухальной актыўнасці, таму так важны дзёньнік харчаваньня.

«Страчуа час, а хацелася б вагу». Зыніжаючы колькасць калёрыяў, многія дзівяцца, маўляў, ня ем ужо трэй гадзіны, і чаму я да гэтага часу не схуднеў? Мне вельмі хочацца, каб вы зразумелі: мае сэнс укараняць у свае харчовыя паводзіны толькі тыя правілы, якіх вы можаце прытрымлівацца на працягу дзесяцігодзьдзяў. Усе кароткатэрміновыя дыеты шкодзяць і адно правакуюць набор вагі. Радыкальнае зыніжэнне вагі (crash diets) можа сур'ёзна нашкодзіць мэтабалізму (мэтабалічная адаптацыя), гарманальнае рэгуляцыі і харчовым паводзінам.

Героі ТВ-шоў The Biggest Loser, якія худнеюць за гроши, праз 6 гадоў пасля перадачы моцна набралі вагу (13 з 14 ўдзельнікаў), 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 падсъядома 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 расшэнні, якія ўплываюць на нашы харчовыя паводзіны, сытасць і апэтыт. Занадта смач-



ная ежа, лішак съятла, стрэсу, зъмена долі тлушчу зъбіваюць наш ліпастат.



Рэгулярныя эпізоды пераяданьня таксама могуць парушыць нармальную працу мэханізмаў насычэння, таму нядзіўна, што наступствы навагодніх съятаў «вісяць» у нас на баках да лёта.

Хранічае запаленне, напрыклад, вядзе да таго, што ў гіпаталямусе зъмяняецца актыўнасць нэўронаў, і яны пачынаюць выпрацоўваць больш гарманаў голаду. А калі развязіваеща лептынарэзыстэнтнасць, то работа ліпастату зъмяняецца, чалавек пачынае думаць пра ежу, трывініць 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 пачынаеце думаць і сумнівацца, уключаць і хутка адключаць сілу волі.

Калі ў спектаклі на сцяне вісіць стрэльба, то яна абавязкова стрэліць, а калі ў вас у суміцы ляжыць баўніці, дык вы, ясная рэч, яго зъясьце і прыдумаеце потым сабе рацыянальнае апрауданье для гэтага. Не спакушайце сябе дарма!

Старажытныя інстынкты працуюць супраць нас: мы хочам выжыць і працягнуць род, і, калі раней набор вагі пры цяжарнасці дапамагаў выжыць маці і дзіцяці, то сёньня атлусьценыне павялічвае рызыкі для здороўя 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 гатаванья, ані нават жаваныня ці выкарыстаныя прыбораў, ежа з высокай калярыйнай шчыльнасцю. Менавіта таму так важна есьці цэльнную простую ежу: немагчыма атрымаша 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 харчаванья, від прадуктаў так, каб паменшыць колькасць чыннікаў, якія павялічваюць апэтыт і пераяданье, і павялічыць колькасць чыннікаў, якія павялічваюць сътасыць і зыніжаюць спажываныне калёрыяў. Выпрацаваўшы такія звычкі, мы зможем не пераядаць нават без штодзённага падліку калёрыяў.

Пытаныні і заданыні

1. Вы перакусваеце? Падлічице, колькі лішніх калёрыяў вы атрымліваеце выпадковымі перакусамі.
2. Як вы пераносіце пачуцьцё голаду?
3. На працягу аднаго тыдня падлічвайце свой сутачны каляраж і энэргетычны баланс.

11. Падтрымка асяродзьдзя

Наша цэла хоча быць здаровым і супрацьўляеца відавочнай шкодзе, але паступова гэта систэма дае збой — з розных прычынаў, пачынаючы ад амаль прымусовага закормліванья з самага дзяцінства, заканчваючы лішкам фастфуду, рэклямы і высокім узроўнем стрэсу.



Няўжо мы вымушаныя ўесь час змагацца з сабой, валявым намаганьнем адводзяць вочы ад смачнай ежы? Наўрад ці гэта будзе эфектыўна, бо нашая воля — канечны рэсурс.

Вялікая колькасць спэцыялістаў упэўненая, што навучаныне падліку калёрыяў іх штодзённы кантроль — аснова здаровага харчаванья, а людзі, якія ня могуць прытрымлівацца гэтай систэмы, — слабавольныя стварэнні. Але дасьледаваныні паказваюць, што нават тыя людзі, што лічаць калёрыі, робяць хібы, якія даходзяць да 25% калярыйнай сътасыці, пры гэтым падлічыць свой сапраўдны выдатак энэргіі вельмі цяжка. Дык што ж атрымліваеща — 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.

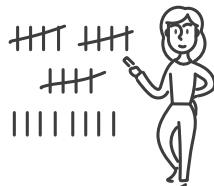
Мноства харчовых рашэнняў прымалі несвядома, і толькі потым мозг рацыяналізуе ўжо прынятае рашэнне. Падлік калёрыяў і плянаваныне рацыёну патрабуе канцэнтрацыі і валявых рашэнняў, што цяжка для чалавека з высокай працоўнай нагрузкай і ў стане хранічнага стрэсу. Акрамя таго, важным зъяўляеца і кіраваныне голадам, бо тое харчаваныне, якое не забясьпечвае больш-менш прымальны ўзровень сътасыці, вырачанае на правал.

Спалучэнне «пастаянны голад + стрэс» непазыбежна прывядзе да зрыву, за якім рушыць усыед рыкашэтны набор вагі. Таму варта ствараць такую систэму харчаванья, якая б дазволіла зъменшыць колькасць зъяданых калёрыяў без павышэння пачуцьця голаду і затратай на валявы самакантроль.

«Я мяркую, што калі адзіны інструмент, які вы маеце, — малаток, то заманіва разглядыць усё як цьвікі», — сказаў Маслоу. У дачыненіні да харчаваныня гэта канцепцыя падліку калёрыяў. Зразумела, зыніжэнніе каля-

ражу — гэта эпіцэнтар правіла «еж мени, будзь танчэйшым, жыві даўжэй». Правіла адно, але шляхоў яго дасягнення шмат. Напрыклад, для адной тэарэмы Піфагора вядома на мени 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 кропніцы энэргіі 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 праста зыніжэнне стрэсу і трывогі.



Лічыце гадзіны,
а не калёрыі

Існуюць розныя прыёмы, кожны з іх дае невялікі вынік, але ў суме яны дзейнічаюць эфектыўна — напрыклад, кіраваньне сытасцю, стварэнне асяродзьдзя без харчовых трывгераў, мікрамэнеджмент харчавання, прыёмы гастрофізікі. Стварыўшы такую систэму, вы будзеце ёсьці менш, а адчуваць сябе больш сытаўмі. Напрыклад, звужэнне 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 зыніжэння каляражу на супастаўнае значэнне пры захаванні ранейшай сытасці.

Харчовае ўстрыманье

Да ліку самых эфектыўных стратэгіяў адносіца звужэнне харчовага вакна і пэрыядычны фастынг, пра якія мы казалі вышэй. Лічым гадзіны, а не калёрыі, і не абмяжоўваем сябе ў ежы ў вузкім харчовым вакне: такое абмежаванье дазваляе зменшыць колькасць зъяданага.

Удзельная калярыйная шчыльнасць

Агульная ідэя — скарачаць колькасць калярыйных прадуктаў, адначасова павялічваючы аб'ём малакалярыйных. Напрыклад, ёсьці ня проста крупы, а іх сумесь з гароднінай і зелянінай, заправіць салату кефірам або воцатам і да т. п. Так мы будзем ёсьці больш па аб'ёме, а дастатковы аб'ём ежы расцягвае сыценкі страўніка, што стымулюе выдзяленне гарманаў сытасці.



Павялічвайце
аб'ём, памяняшава
каляраж

Мянайце прапорцыі прадуктаў

Напрыклад, дзіве трэці агародніны і трэць крупаў на талерцы. Можна і перакінуць прапорцыі, зрабіць салату з фасольлю, а не фасолью, пасыпаную невялікай колькасцю зеляніны. Вы можаце падлічыць усе свае прадукты за дзень і намаляваць сваю асабістую «прадуктовую талерку» для лепшага разуменя, што і ў якіх прапорцыях вы ясьце.



Прадукты з больш высокай удзельнай шчыльнасцю варта ёсьці самымі апошнімі падчас сталаванья.

Эфектам насычэння валодае і вада: 500 мл вады, выпітыя перад прыёмам ежы, змяншаюць аб'ём зъедзенага на 22 %. А калі вы дадасце ў ваду імберац або мэнтол, гэта дасць яш-

чэ мацнайшае насычэньне. Іншае дасъледаваньне паказала, што зъедзены першым суп памянаў пацуцьцё голаду і колькасць зъедзеных калёрыяў на 100 ккал.



Больш вады
перед ежай

Кіраваньне голадам і сытасцю

Сытасць – гэта зынікненне голаду, таму для таго, каб злавіць сытасць, важна мець апэтыт перад ежай. Як толькі апэтыт зынікае – гэта і ёсьць сапраўдны пункт сытасці. Насычэньне – шматступенны працэс, дзе мы можам кіраваць кожным этапам: сэнсарнае насычэньне, мэханічнае, кішачнае, мазгавое, энэргетычнае.



Прадукты
з высокім
індэксаам сытасці

Важна ў кожны прыём ежы есьці ўволю, тады вы будзеце пачувацца сытымі да наступнага прыёму ежы. Наступныя кампанэнты павялічваюць сытасць, зьніжаюць 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 зъесці. Нават калі вы проста панюхаецце горкую чакаляду, гэта можа зьнізіць узварень гармону голаду грэліну. А наогул такія прадукты, як какава ці горкая чакаляда, імберац, чырвоны перац, памяншаюць апэтыт, павялічваюць сытасць, зьніжаюць цягу да

салодкага і могуць дапамагчы ў паходзені.

Для розных прадуктаў ёсьць табліцы індэксу, якія ацэньваюць судносіны калярыйнасці і сытасці. Напрыклад, сытасць 100 грамаў курыцы і 250 грамаў пірага аднолькавая. Часам паразноўваюць 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 ацэньвае стравы, і мы несвядома выбіраем той іх аб'ём, які забясьпечыць нам сытасць, – гэта называецца «чаканая сытасць страваў». Не выпадкова надзеянаі «схэмай» для паходання лічыцца «гародніна + рыба», бо яны выдатна насычаюць і дапамагаюць кантраляваць голад, перадухіляючы пераяданье!

Бабовыя, садавіна, гародніна, водарасьці, грыбы, цэльназерневае збожжа ўтрымоўваюць шмат клятчаткі, якая зьяўляецца магутным сродкам падтрымання сытасці. Дасъледаваныні паказваюць, што даданье бабовых можа павялічыць сытасць на 31% у паразаныні 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% зъмяншаюць колькасць зъяданых калёрыяў.



Больш
клятчаткі

Падвышаюць апэтыт і пераяданье высокаглікемічныя вугляводы і рафінаваныя прадукты, якія ўтрымліваюць вялікую колькасць стымулятараў апэтыту і малую – тармазоў: глутамат, узмацняльнікі смаку, араматызаторы, фарбавальнікі – некалярыйны фарбавальнік можа на 13% павялічыць колькасць зъедзенага. Акрамя гэтага, яны яшчэ ў вельмі калярыйныя, бо ўтрымоўваюць

шмат даданага крухмалу, соі, тлушчу, цукру, солі і нізкае ўтрыманьне клятчаткі і бялку. Найболыш небясьпечная для нашай сыстэмы насычэння камбінацыя цукар+тлушч. У прыродзе яна амаль не сустракаецца, але вось у гатовых прадуктах харчаваньня — паўсюдна. Такая ненатуральная камбінацыя стымулюе пераяданьне і правакуе харчовую залежнасць.

Упłyваюць на апэтыт і іншыя чыннікі, напрыклад, узровень фізычнай актыўнасці, вячэрняе асьвятленье, 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

Бялок зьяўляеца адным з магутных чыннікаў насычэння. У дасъледаваньнях на жывёлах навукоўцы выявілі, што менавіта ваганьні бялку ў дыце ўпłyваюць на іх паводзіны. Гэтую зяву назвалі гіпотэзай бялковага рычага: яе сутнасць у тым, што жывёлы імкнуцца ў першую чаргу набраць неабходны мінімум бялку і толькі затым зважаюць на тлушчы і вугляводы. Патрэбны набор бялку прыкметна зьніжае апэтыт і абмяжоўвае далейшае пераяданьне. Матэматычная мадэль, якая апісвае ваганьні макранутрыентаў, пацвердзіла, што доля бялку ў агульнай колькасці калёрыяў у розных людзей па ўсім съвеце сапраўды вагаеца ў вузкіх межах (каля 10–15 %), у той час як прапорцыі тлушчаў і вугляводаў моцна вар’іруюцца. У паляўнічых-зьбіральнікаў сярэднє ўтрыманьне бялку ў рацыёне было дастаткова высокім — ад 20 % да 30 % ад агульнай каларыйнасці.

Ідэя *аб* тым, што павелічэнье долі бялку дапаможа зынізіць пераяданьне і будзе спрыяць пахудзенню, здаецца заманлівай, але гэта занадта моцнае спрашчэнне. Шэраг дасъледаваньняў паказвае, што доля бялку ў рацыёне мала адразыніваеца ў людзей з атлусыценнем і без, і што ключавая роля ў пахудзеніі належыць усё-ткі зыніжэнню колькасці высокаглікемічных вугляводаў. Акрамя таго, высокабялковыя дыеты ў доўгатэрміновай перспектыве маюць шэраг нэгатыўных 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 зъесці шмат вугляводаў і тлушчаў. Па выніках дасъледаваньня, бялок з рыбы прыцішае апэтыт мацней, чым зь ялавічыны, так што вядомая мудрасць пра аптымальную дыету «рыба + гародніна» знаходзіць сваё пацверджанье.

Я ўжо пісаў вышэй: для таго каб днём апэтыт быў меншы, важна зъядць шмат бялку на съняданак. Дасъледаваньне паказала, што высокабялковы съняданак на 51 % мацней прыцішае апэтыт, чым праста павелічэнне колькасці бялку ў рацыёне. Бялковы съняданак, у параўнаньні з вугляводным, прыводзіць да на 65 % больш выяўленай страты масы цела пры пахудзеніі на працягу восьмі тыдняў дасъледаваньня.

Псыхалёгія харчаваньня

Памяць, гіпакамп і колькасць зведзенай ежы шчыльна звязаныя паміж сабой. У выпадках рэтраграднай амнэзіі, калі чалавек забываеца на тое, што адбываеца зь ім, ён увесел час адчувае моцны голад і хоча есці. Наш мозг плянуе каляраж, зыходзячы са стратэгічных мэтаў. Таму дакладная памяць *аб* тым, што вы зъелі сёняня, зыніжае колькасць зъедзенага. А вось калі вы елі, адцягваючыся на тэлевізар ці інстаграм, то гэтая яда запомніцца дрэнна, і вы будзеце прыкметна пераядаць у наступныя прыёмы ежы.

У дасьледаваныні ўдзельнікі ўяўлялі, што зъядоюць з ці 33 салодкіх дражэ, а затым атрымлівалі міску зь імі. Тыя, хто ва ўяўленыні мляваў 33 дражэ, у выніку зъядалі на 60 % менш. Так што нават візуалізацыя вялікай колькасці ежы прывядзе да зъніжэнья аб'ёму фактычна зъедзенай ежы.

У іншым дасьледаваныні паддосьледныя атрымлівалі малочны кактэйль аднолькавай калярыйнасьці 380 ккал, але з рознымі этыкеткамі: на адных — з калярыйнасьцю 140 ккал, на іншых — 620 ккал. Адзначыўшы зыходны ўзорень грэліну, вымералі яго пасля прыёму напою. У тых, хто выпіў 620 ккал, грэлін рэзка ўпаў (зъніжэнне грэліну — гэта сыгнал сытасці), у тых, хто выпіў «дыметычны» 140 ккал, — нічога не зъмянілася.

Трэніраваць памяць і ўяўленыне — карысна і для фігуры. Калі сядаецце есьці, успомніце, што вы елі мінульым разам. Вядзіце харчовы дзённік — гэтыя запісы аўтаматычна зъніжаюць колькасць зъедзенага. *Што практычнага 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 задавальненіня, ні сытасці не атрымаем. Калі ўспрымаєм ежу з удзячнасьцю і падзякай, калі ведаем, колькі ў ёй вітамінаў, мінералаў і карысных рэчываў, то гэтыя веды і павага трансфармуюцца ў сытасць і задавальненіне.



Думайце пра ежу як пра крыніцу энэргіі. Бо гэта сапраўды так: лічаныя месяцы таму энэргія, заключаная ў хімічных сувязях вашай бронкалі, была фатонамі, якія нарадзіліся ў тэрмаядзерных сонечных рэакцыях. Ведайце і паважайце ежу, і яна адкажа вам узаемнасцю!

Згадваю свае перамовы з адной кавярнай. Ідэя была даць стравам назвы, якія гучачаць цудоўна, каб пры замове госьць атрымліваў аркуш з падрабязным апісаньнем інгрэдыенту, іх карысці, уплыву на арганізм, працэсу га-

таваньня. Чытаныне запускае мазгавую стадыю страваваньня, дазваляе весялей пррабавіць час, чакаючы страву, пашырае спектар харчовых ведаў. Такія назвы, як «далікатэсная гародніна на грэлі беражлівага гатаваньня па рэцэптах праванская кухня», павялічваюць колькасць атрыманага «некалярыйнага» задавальненіня і насычэння ад ежы. Пры гэтым ёсьць плюсы для рэстараана: продажы растуць, рэйтинг установы павялічваецца, кліенты гатовыя плаціць больш.

Дома мы заўсёды даём заданыне дзецям назваць усе інгрэдыенты стравы і даць ёй «смачную» назуву. Рабіце так і самі — і ежа будзе смачнейшай. А вось у рэстараане будзьце больш уважлівымі да такіх назваў, яны могуць уводзіць вас у зману!

Стварэніне асяродзьдзя

Ваша непасрэднае асяродзьдзе істотна на вас уплывае: чым больш у вас сяброў з атлусыценнем, тым вышэйшая рызыка набраць вагу і для вас. І наадварот, павелічэнне колькасці людзей са звычайнай вагой вакол вас павялічвае і вашыя шанцы мець нормальную вагу. Пераезд у раён з больш высокім узроўнем даходу зъніжае рызыку атлусыценні. Цікава, але ўпłyвае нават блізкасць крамаў: чым бліжэй яны да доду, тым вышэйшая рызыка атлусыценні. Усё гэта яшчэ раз нагадвае нам, што велізарную колькасць харчовых рашэнняў мы прымае несвядома, таму так важна ствараць асяродзьдзе, якое нас падтрымлівае: натхняцца сваімі мэтамі, камунікація з аднадумцамі і падтрымліваць правільны набор прадуктаў на кухні.

Не трymайце ежу навідавоку, не захоўвайце дома снэкі і алькаголь, нават пад маркай «для гасьцей». Раскладзіце правільна ежу на паліцах і ў лядоўні: тое, што вы хочаце есьці часцей, хай ляжыць на ўзроўні вачэй і ў празрыстых кантэйнэрах, тое, што хочаце ёсьць радзей, — далей ад вачэй і ў непразрыстых кантэйнэрах з накрыўкамі. Не захоўвайце на кухні паўфабрикаты, а майце запас замарожанай гародніны, рыбы і яек. Выкла-



двойце на стол ня печыва з цукеркамі, а сырную парэзаную гародніну, гарэхі і несалодкую садавіну.

! Многія людзі ядуць на аўтамаце: калі бачаць, будуць есьці, пакуль ежа не скончыцца. Эфектыўна будзе проста прыбраць спакусу з поля зроку і ўласнай кухні. Чым менш будзе правакацый, тым радзей вы ім будзеце паддавацца.

Геданістычнае пераяданыне — яда для задавальненіня, а абжорства, нагадаю, гэта съмяротны грэх. Атрымліваць задавальненіне ад наталеніня 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 задавальненіня ад працэсу яды і адначасова ад іншых сфероў свайго жыцця. Ежце з задавальненінем, а ня ежце дзеля задавальненіня!

Вы можаце выбіраць любімую прадукты і даваць яркія назывы стравам, і пры гэтым заплянаваць сабе на вечар прыемную спрабу — тады вы зъясце на вячэру меней! Калі ў вас ёсьць залежнасць ад ежы, то рэзкая адмова ад усяго «смачнага» можа прывесці вас да зрыву, таму кампэнсуйце калярыйны дафамін некалярыйным.

Радасць валодае тлушчаспаляльным эфектам: мае назіраныні паказваюць, што займаць хобі ці закаханасць могуць лёгка пазбавіць чалавека ад лішніх кіляграмаў. Шэраг даследаваньняў звязвалі зъніжэніе ўзроўню дафаміну і атлусценніне — разглядаліся вэрсіі зъніжэнія рухальной актыўнасці і адчувальнасці да інсуліну.

Стрэсавае пераяданыне — частая зъява. Існуе анекдот, што ўсе хваробы ад нэрваў і пераяданыня, таму ня трэба перажываць і перажыраць. Навукоўцы высьветлілі, што нізкі сацыяльны статус, нявызначанасць, беднасць павялічваюць пераяданыне. Нават аднаразовы стрэс прыводзіць да таго, што пасля яго паддосьльная зъядоць на 22 % калёрыяў больш. **Што яшчэ горш, пераяданыне на тле стрэсу вядзе да павелічэнняню менавіта вісцэральнага тлушчу, самага небяспечнага для здароўя.**

Стрэс, роўна як і стома, альлаголь, съпешка, забароны, недасып, зыніжае самакантроль і павялічвае імпульсіўнасць, што робіць нас больш адчувальнымі да вонкавых харчовых сыгналаў. Невыпадкова раней рэклама аднаго вядомага напою з кафэінам і цукрам мела побач з рэкламным стэндам пункт продажу гэтага напою.

Талерка і прыборы

Кажуць, што пад дажджом суп можна есьці вечна. У адным даследаваньні да талеркі паддосьледных правялі шланг і ўвесь час папаўнялі міску супу. Гэтыя людзі зъелі на 73 % больш, чым тыя, хто наліваў 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 дзіве траціны таго, што вы хочаце зъесці, або выпрацаваць звычку не даядаць хаця б трошкі.

Памер мае значэніне: выкарыстоўваючы аптычныя ілюзіі, можна паўплываць на ўс-

прыманьне колькасъці ежы. Рэч у тым, што наш мозг ацэньвае колькасъць ежы яшчэ да таго, як мы пачалі есьці. Мы зъядаем «дас-таткова» менавіта на думку мозгу.

Ілюзія Дэльбэфа — пра ўплыў кантэксту на ўспрыманьне. У клясычным яе варыянце ёсьць два колы аднолькавага памеру, але адно зь іх у кольцы вялікага дыямэтру, а другое — маленькага. Другое кола візуальна здаецца нам большым за першае, хоць насамрэч яны роўныя. Чым большая ваша талерка, тым меншай вашаму мозгу здаецца порцыя і тым больш вы ясьце.

Чым кантрасьнейшая талерка ў адносінах да ежы, тым менш мы накладваем: удзельнікі дасъедаваньня, якія выбіраюць пасту на белай талерцы, кладуць сабе на 30% больш, чым удзельнікі з чырвонай талеркай. Чым кантрасьнейшы абрус у адносінах да талеркі, тым менш мы накладваем. Пры гэтым чым вышэйшы ўзоровень адукцыі і чым больш уважлівы ўдзельнік, тым менш ён скільны да гэтай ілюзіі.

Памер і колер маюць значэньне. Калі сэрвіраваць напой ў высокіх і тонкіх шклянках, удзельнікі вып'юць на 20% менш. Выкарыстаныне 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 зъясьце 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 колькасъць 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 спаталяюць смагу.

Салодкія дэсэрты на белай талерцы здаюцца на 7% саладзейшымі і на 13% смачнейшымі, чым на чорнай. З чырвонай талеркі мы зъядаем менш дэсертаў, а з чырвоных кубкаў выпіваем менш салодкіх напояў, у па-

раёнаныні зь сінімі ці белымі. Паэкспэрымэнтуйце.

Пытаныні і заданыні

1. Якія прадукты правакуюць пераяданьне?
2. Якія эмоцыі, паводзіны, самаадчуванье падштурхоўваюць вас да пераяданьня?
3. Якія прадукты насычаюць вас надоўга?

12. Структура цела

Традыцыйна мы вымяраем сваю вагу і індэкс масы цела (ІМТ). Гэты індэкс састарэлы і часцяком зьяўляецца толькі крыніцай стрэсу. Чаму? ІМТ — вельмі грубы ўсярэднены паказынік, які выкарыстоўваецца для дасъедаваньня вялікіх груп людзей, пры гэтым сыціраюцца іх індывідуальныя адрозненінны. Для персанальнай ацэнкі гэты індэкс выкарыстоўваецца нельга: рэч у тым, што з пункту гледжаньня ІМТ няма падзелу паміж цяглічнай і тлушчавай тканкай. Чалавек зь лішкамі тлушчамі і атлет з разьвітой мускулатурай будуць мець аднолькавы ІМТ, а адначасовая страта цягліц і павелічэнне тлушчу зь цягам часу можа нават не адбіцца на ІМТ.



Наш мозг ці, напрыклад, ныркі ня могуць заўважна мяняць сваю вагу на працягу жыцьця. Толькі тлушчавая тканка, цяглічная і колькасъць вадкасъці (водна-солевы баланс) даюць ваганыні вагі.

Калі гаворка ідзе пра тлушчавую масу, трэба ўлічваць дзіве яе галоўныя разнавіднасці — падскурны і вісцэральны тлушч. Вісцэральны тлушч разъмяшчаецца ў поласцях цела і вельмі небяспечны для здароўя, пры гэтым яго цяжка выявіць. Падскурны тлушч разъмяшчаецца ў падскурна-тлушчавай клятчатцы, для яго мае значэньне ня толькі колькасъць, але і характар разьмеркаваньня. Разьмеркаваныне залежыць як ад генэтычных асаблівасцяў, так і ад гарманальнага статуту. Напрыклад, «ніжні» тлуш-

на ягадзіцах валодае ахоўным дзеяньнем, а вось павышэнне тлушчавай праслойкі па контуры твару (паўмесяцовых твар) можа быць звязана з лішкам картызолу. Характар разъмеркавання тлушчавай тканкі не залежыць ад велічыні IMT.

Праведзенныя дасьледаваныні на сумаістах паказалі, што нават у вельмі тоўстых, але фізычна актыўных спартсменаў назірае ўзростная добрая адчувальнасць да інсуліну, а вось у быльых сумаістах адчувальнасць ужо горшая — і больш вісцэральнага тлушчу.

Колькасць цяглічнай масы — таксама вельмі важны паказынік здароўя чалавека. Чым больш цягліцаў, тым менш рызыкаў для здароўя і даўжэйшая працягласць жыцця. Праблема ў тым, што з узростам ахоп кандавінаў можа асабліва не мяняцца: цягліцы замяшчаюцца тлушчам, і чалавек гэтага не заўважае. Адыліж страта цягліц (саркарпнія) — гэта адна з самых сур'ёзных, але разам з тым цалкам перадухільных пагроз для здароўя.

Для ацэнкі здароўя трэба дакладна ацаніць колькасць і разъмеркаванне кожнага віду тлушчавай тканкі, іх судносіны і колькасць цягліц. Для зручнасці давайце ўявім, што тлушч і цягліцы канкуруюць за пажыўныя рэчывы, якія знаходзяцца ў крыўі. 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 жа вазе не заўсёды можа быць аднолькавая структура цела. Як я кажу на курсах, «усё роўна, тоўсты ты ці худы, галоўнае — каб ня тлусты». Што гэта значыць? Людзі са звычайнай вагай могуць мець лішак вісцэральнага або агульнага тлушчу (больш тлушчу і менш цягліц), што павялічвае іх рызыкі для здароўя.

У сярэднім ад 45% жанчынаў і 60% мужчынаў з нармальным IMT маюць лішак вісцэральнага тлушчу, да 10% мужчынаў і жанчынаў маюць выяўлены лішак вісцэральнага тлушчу. Нават худыя мадэлі могуць мець яго лішак. Такі стан называецца «худы тлусты», або TOFI — Thin Outside, Fat Inside.

Тофі — гэта як чалавек-бомба: праз нармальную вагу ён нават не падазрае, што яму нешта пагражает. Пры гэтым над ім «навісаюць» усе праявы мэтабалічнага сіндрому: артэрыяльная гіпэртэнзія, цукровы дыябэт, сардэчна-сасудзістая захворваньні, рак, дэпрэсіі і інш. Дасьледаваныні паказалі, што 22% мужчынаў і 8% жанчынаў мелі лішак вісцэральнага тлушчу нават пры нармальным аб'ёме 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 зъмены ў аналізах: у 10–27% асобаў са звычайнай масай цела сустракаюцца інсульнайнарэзістэнтнасць і дысыліпідэмія.

Адваротны стан «тоўсты ня тлусты» — гэта FOTI — Fat Outside, Thin Inside, або мэтабалічна здаровае атлусценьне. Ад 10 да 40% пацьентаў маюць пры лішку вагі нармальныя паказынікі вугляводнага аблінену, ліпіднага профілю, артэрыяльнага ціску, узроўню глюкозы, С-рэактыўнага бялку і адчувальнасці да інсуліну. Але лічыцца, што пры IMT > 30 кг/м² рэальная распаўсюджанасць гэтага стану ня больш за 5–15%. Пры дасьледаваннях 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: дасьледаванье блізнятаў давяло, што пры дасягненныні 20 % тлушчу ў мужчынаў і 39 % у жанчынаў вісцэральны тлушч пачынае актыўна расці. Таму мужчынам нават пры нармальных аналізах ня варта мець працэкт тлушчу вышэй за 15 %.

Залішняя вага — гэта ня проста касметычны недахоп, гэта сур'ёзнае павелічэнне рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў, дыябету, дэпрэсіі, пухлінавых захворванняў. Напрыклад, у пажылых жанчынаў нават зь невялікім атлусыценнем рызыка раку маткі ў 10 разоў вышэй, чым пры нармальнай вазе.

! Выяўнае атлусыченне скарачае працягласьць жыцця да 9 гадоў. Кожны кілаграм, які вы скінече, падаўжае ваша жыццё на 3–4 месяцы.

Падабаецца нам гэта ці не, але цяпер структура цела зьяўляецца адным з ключавых паказнікаў сацыяльнага статусу чалавека. Успрыманье статусу адбываецца на падкорцы, літаральна ў першыя сэкунды знаёмства, а ад ацэнкі статусу залежыць і камунікацыя, і разъмерканье рэсурсаў. Дык вось, кожны лішні кілаграм вагі ў сярэднім адымае ад зарплаты 1 %, незалежна ад полу, групы, сацыяльнага становішча. Самае непрыемнае, што проблема можа пачынацца ўжо ў дзяцінстве. Дзеці, якія пакутавалі ад атлусычення, пасталеўшы, атрымліваюць заробак на 18 % менш, проста поўныя — на 4 % менш. Гэта звязана з тым, што яны атрымліваюць менш навыкаў, чым аднагодкі.

Вісцэральны тлушч. У 1947 годзе прафэсар Жан Ваг апублікаваў работу, дзе адзначыў, што рызыка гіпэртэнзіі, ССЗ, падагры, дыябету залежыць ня столькі ад масы цела, колькі ад разъмерканья тлушчу, і можа сустракацца ў пацьентаў са звычайнай масай цела. Пасля было ўстаноўлены, што менавіта вісцэральны тлушч — прычына развіцця многіх захворванняў, і што заліш-

няя колькасць вісцэральнага тлушчу можа быць і ў худых, і ў тоўстых. Вісцэральны тлушч больш супрацьзапаленчы, больш інерваваны, мае больш высокі ўзровень ліполізу, упłyвае на ўзровень систэмных гарманоў: лептыну, адипанэктину, палавыя гармоны. Застаецца пытанье: чаму ён усё ж узьнікае?

Існуе некалькі тэорый, чаму расце вісцэральны тлушч

Першая — гэта «перапаўненне», калі нарастае інсулінарэзістэнтнасць печані, цягліц, тлушчавай тканіны, і тлушч адкладаецца ў «этапічных» месцах: сальнік, печань, цягліцы, падстраўніца і інш. А яго адрозненіе ад падскурнага тлушчу ўласцівасці тлумачацца нетыповай лакалізацыяй. У гэтым меркаваньні ёсьць рацыональнае зерне: «мэтабалічна здаровае атлусыченне» ня можа быць якім заўгодна вялікім: калі перавышэнне масы цела больше за 15 %, то вісцэральны тлушч пачынае павялічвацца. Аднак гэта не тлумачыць феномену «худых тлустых».

Другая тэорыя пра тое, што вісцэральны тлушч пачынае расці пры гарманальных парушэннях: лептынрэзістэнтнасці і інсулінрэзістэнтнасці. Бо лептын, акрамя ўсё іншага, яшчэ і «рэгуляроўшчык» тлушчу, які упłyвае на харектар яго адкладаў. Свой унёсак робіць парушэнне работы палавых гарманоў і картызол.

Схільнасць менавіта да вісцэральнага атлусычення часцей выяўляецца ў мужчынаў, асабліва пры недасыпе і хранічным стрэсе. У вісцэральных тлушчавых клетках больш рэцэптараў да картызолу, таму пры стрэсе яны растуць хутчэй за ўсё. Картызол павялічвае тлушч у жывице, верхній палове цела і менш за ўсё — у нагах. Дэфіцыт тэастастэрону, які бывае пры стрэсе, пагаршае працэс. А чым шырэйшая талія і больш вісцэральнага тлушчу, тым меншы ўзровень тэастастэрону.

Трэцяя, эвалюцыйная тэорыя тлумачыць унікальныя ўласцівасці вісцэральнага тлушчу праз імуналагічную функцыю сальні-

ка. Сальнік — гэта зморшчына вісцэральнай брушыны, якая грае важную ролю ў імунітэтце — яна фільтруе кроў ад кішачніка. Імунныя клеткі сальніка адразыніваюцца 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 распаўсюджванье запалення па брушной пласці. Такія ўласцівасці сальніка дапамагалі ў асяроддзі з вялікай колькасцю кішачных інфекцыяў.

Што адбываецца цяпер, у часы лепшай гігіёны і меншай разнастайнасці мікрафлёры? Запаленне ў кішачніку першапачаткова выклікаюць не мікрабы, а нездарае харчаванне.

Канцэнтраваныя насычаныя тлушчы, фруктоза, высокаканцэнтраваныя вугляводы нэгатыўна ўпłyваюць на мікрафлёр, што прыводзіць да разъвіцця постпрандыяльнай «мэtabалічнай эндатаксэміі», якая выяўляецца ў павышэнні ўзору цыркуляцыі ў крываі ліпаполіцукрыду і іншых запаленчых маркераў на працягу пяці гадзін на пасля яды. Звярніце ўвагу, што вінаватыя не вугляводы самі па сабе, а іх удзельная калірыйная шчыльнасць.

Такім чынам, падвышаная актыўнасць сальніка на тле хранічнага запалення прыводзіць да дэкампэнсацыі яго ахоўнай функцыі, утвараючы заганнае кола: больш запалення — больш вісцэральнага тлушчу — больш запалення.

Колькасць тлушчавай тканкі не зададзеная генэтычна. Яна рэдка фармуецца да нараджэння і яе колькасць малая да падлетковага ўзросту. Але пры наборы тлушчу больш за 20 % у мужчынаў, 39 % у жанчынаў вісцэральная тканка пачынае моцна расыці, а недасып, стрэс і зыніжэнне тэастастэрону павялічваюць яе ўзровень. Пры розных экстремальных «сушках» можна зынізіць колькасць падскурнага тлушчу, але больш ус-

тойлівы вісцэральны тлушч застаецца — успомніце атлетаў з выпнутымі жыватамі.

Менавіта зыніжэнне вісцэральнага тлушчу, а ня проста схудненне, зыніжае рызыку для здароўя. Чым меней тлушчу ў лёгкіх, тым лягчэйшае цячэнне астмы; чым меней тлушчу ў падстраўніцы, тым лепшая адчувальнасць да інсуліну; чым меней тлушчу ў печані, тым лепей усяму арганізму. Вісцэральная схудненне — гэта самае здаровае схудненне: зъмена харчавання, добры сон, фізычная актыўнасць.

Вісцэральны тлушч

Вісцэральны тлушч і агульны тлушч можна вымяраць рознымі спосабамі. Самы дакладны зь іх — гэта рэнтгенаўскае вымярэнне структуры цела, дзе можна ацаніць тлушчавую, цяглічную і касцянную тканкі (DEXA). Але для паўсядзённага выкарыстання добра пасуе і антрапамэтрыя, і зъмешаныя спосабы, а таксама УГД.

Для вымярэнняў вам спатрэбіцца сантымэтровая стужка і паўгадзіны часу. Рэкамэндуецца праводзіць такія вымярэнні раз на адзін-два тыдні.

Абхоп таліі. Вымерайце абхоп таліі з дапамогай мернай стужкі без адзеніння. Акружнасць таліі павінна быць вымераная пасярэдзіне паміж ніжнім краем ніжняга рабра і вяршины падуздышнага грэбеня (верхняя костка таза, яе відаць у нас збоку). Пастаўце ногі разам, руکі расстаўце ўбакі, дыхайце спакойна, вымярайце ў канцы выдыху. Кожны замер паўтарайце двойчы, і калі паміж імі розніца ў сантымэтар, то бярыце сярэдні вынік.

Для мужчынаў: норма — 94 см, павышаны паказынік — да 102 см, звыш 102 см — крытычны паказынік.

Для жанчынаў: норма — да 80 см, павышаны паказынік — да 84 см, звыш 88 см — высокая рызыка для здароўя.

Чым шырэйшая талія, тым большая рызыка разъвіцця хваробаў сэрца, палавой систэмы, раку. Кожныя 5 сантымэтраў на таліі павялічваюць рызыку заўчастнае съмерці на

17 %. Нават невялікае зъмяншэнье таліі карыснае для здароўя.

Абхоп съёгнаў. Вымерайце з дапамогай мернай стужкі акружнасьць съёгнаў у самым шырокім месцы (ніжэй за вялікія съечнавыя бугры).

Сярэдня значэньне: 90–107 см — мужчынскія съёгны, 90–110 см — жаночыя съёгны.

Занадта вузкія съёгны ў жанчынаў павялічваюць рызыку дыябету, гіпэртэнзіі і жоўцекамянёвай хваробы. Нармальныя памеры ягадзіц звязаныя з лепшым ліпідным профілем і меншай рызыкай шэрагу захворванняў, ад сардэчна-сасудзістых да некоторых відаў раку. Гэтая сувязь больш харектэрная для жанчынаў, чым для мужчынаў. Памер ягадзіц залежыць як ад разьвіцця цягліц, так і ад тыпу адкладу тлушчу.

Судносіны талія-съёгны.

Для мужчын: норма 0,9 (0,88–0,92), павышаны паказынік — 0,92–1,0, больш за 1,0 — атлусыценьне.

Для жанчын: норма 0,7 (0,68–0,77), павышаны паказынік — 0,75–0,85, больш за 0,85 — атлусыценьне.

Гэты паказынік звязаны з ніzkай рызыкай разьвіцця дыябету, сардэчна-сасудзістых захворванняў і гармон-залежных ракаў (у жанчынаў яечнікаў і грудзей, у мужчынаў — падкарэнінцы), з нармальнай фэrtыльнасцю і большай прывабнасцю.

ABSI індэкс (www.absicalculator.eu). Індэкс формы цела паказвае адносіны паміж аб'ёмам таліі, ростам і вагой. Формула складаная, скарыстаецца калькулятарам, які ёсьць на сایце. Акрамя лічбаў, гэты індэкс яшчэ дае і ацэнку рызыкаў: чым вышэй лічба, тым вышэй рызыка хваробаў.

У мяне ён роўны 0,76. Гэтая лічба азначае, што ў мяне рызыка хваробаў меншая, чым у сярэднім (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 гаргані.

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 таўсыцейшая шыя, тым ніжэйшы ўзровень «добра» холестэрыну і горшая адчувальнасць да інсуліну, мацнейшая рызыка мэтабалічных парушэнняў, падвышанага ціску і рызыкі апноэ.

Павелічэньне абхопу шыі ў спартуцаў, якія прыцэльна прымяняюць практыкаваныні для яе ўмацаванья, не звязаная з ростам рызыки.

Судносіны рост-талія. Для гэтага абхоп жывата ў см дзеляць на рост у см. Можна зваротным способам разьлічыць ідэальную талію для дадзенага росту і вылічыць, колькі сантиметраў 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 гарызантальнымі: той, якая ляжыць на паверхні жывата, і той, якая датыкаецца пазванка сьпіны. Вымяраць трэба, прыціснуўшыся сьпінай да падлогі і сагнуўшы ногі ў каленях, на ўзроўні крыжа. Норма — да 25 сантиметраў. Вышыня жывата больш за 25 см — гэта рызыка разьвіцця хваробы Альцгаймэра.

Інструментальная і лябараторная мэтады. Залаты стандарт ацэнкі структуры цела — гэта DEXA-сканаванье (Dual-Energy X-Ray Absorptiometry). Але гэта дорага, звязана з апраменіваннем і не заўсёды даступна для ацэнкі дынамікі.

Вымярэньне біяэлектрычнага супраціву (біяімпеданс) дае памылкі да 10 % пры параўнанні з DEXA. Чым менш электроды, тым горшая дакладнасць вымярэння, але шалі з 8 электродамі паказваюць досыць высокую дакладнасць, да 94 % карэляцыі з DEXA.

Біяімпэданс карысны, калі адсочваць дынаміку на адным апараце з аднолькавымі ўмовамі, але чым мацней ваш целасклад адрозыніваецца ад сярэдніх значэнньняў, тым вышэйшай будзе яго памылка. У худых біяімпэданс пераацэньяе сухую масу цела і недаацэньяе яе ў поўных.

На біяімпэданс упłyваюць і ўмовы яго правядзення. Так, нават невялікае абязводжванье на 5 кг прыніжае сухую масу цела і завышае ўтрыманье тлушчу, прыём ежы можа завысіць утрыманье тлушчу на 4,2 %, фізичная актыўнасць нават за 2 гадзіны да зъмены можа прывесці да пераацэнкі сухой масы цела да 12 кг.

Ультрагукавое дасъледаванье можа ацаніць шэраг маркераў вісцэральнага атлусьценьня.

Спачатку робім дасъледаванье 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 узроўнем вісцэральнага тлушчу, і таўшчыню пэрыкардыяльнага тлушчу (сардэчныя ризыкі).

Пасъля чаго вымяраем адлегласць паміж белай лініяй жывата і пярэдняй съценкай аорты (больш за 100 мм — вісцэральнае атлусьценьне).

Дадаткова можна разьлічыць індэкс тлушчу брушной съценкі (ІТБС) — гэта адносіны максімальнай таўшчыні перадбрушнога тлушчу да мінімуму таўшчыні падскурнага тлушчу. Гэтыя паказынікі проста вымяраецца ў дынаміцы (лепш на адным апараце ў аднаго спэцыяліста).

УГД печані і падстраўніцы важныя для ацэнкі правільнага паходанья. Да 25 % хворых з тлушчавай хваробай печані могуць не пакутаваць на атлусьценьне, але мець інсульніарэзістэнтнасць. Тлушчавая хвароба шырока распаўсюджаная: бывае ў кожнага трэцяга чалавека. Прыкметай гепатозу зьяўляецца павелічэнье памераў печані, пры вышэйшым фэмэнтаў трэба выключыць вірусныя гепатыты ды іншыя іх формы. Такса-

ма назіраеца дыфузнае павышэнне рэхагеннасці печані, зярністасць парэнхімы і да т. п.

УГД падстраўніцы таксама можа паказаць прыкметы назапашванья ў ёй тлушчу, што папярэднічае зъяўленню цукроўкі. «Глустая» падстраўнікавая залоза прайяўляеца павелічэннем яе памеру, дыфузным павышэннем рэхагеннасці органа. Колькасць панкрэатычнага тлушчу зваротна пропарцыйная сакрэцыі інсуліну, узровень якога нармалізуеца пры зыніжэнні 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. Фу-гра — гэта печань качак ці гусей, гвалтоўна перакормленых вугляводамі і зачыненых у клеткі. Лад жыцьця шматлікіх з нас нічым не адрозыніваецца ад ладу жыцьця качак, выгадаваных пшаніцай для атрыманья тлустай печані: нерухомасць і частае гіпэркалярыйнае харчаванье высокавугляводнай ежай. Адно адрозыненне — мы робім гэта добраахвотна.

У норме ў печані зъмяшчаеца каля 5 % тлушчу, і перавышэнне гэтага невысокага парога ўжо выклікае праблемы са здароўем, якія доўгі час працякаюць утоена. Людзі, якія пераядаюць і вядуць маларухомы лад жыцьця, могуць атрымаць сваё «фу-гра» ўсярэдзіне ў выглядзе тлушчавай дыстрафіі печані. Добрая навіна — тлушчавая дыстрафія печані цалкам зварачальная: худненне вы — худненне і печань, і гэты працэс можна кантраляваць па УГД.

Падскурны тлушч

У агульным аб'ёме тлушчавай тканіны вісцэральны тлушч у норме складае ня больш за 8–10 %, большая частка — гэта падскурны тлушч. Хоць падскурны тлушч і спрабуюць «спаліць», у нармальных пропорцыях ён карысны для здароўя: выпрацоўвае многія карысныя гармоны, напрыклад адышпакткын, якія зыніжаюць ризыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябету. Пры

старэныні колькасць падскурнай тлушчавай клятчаткі памяншаецца прапарцыйна ўзросту.

Выдаленне падскурнага тлушчу пры ліпасакцыі не прыводзіць да паляпшэнья ста-ну чалавека, а вось рызыка съмерці ўзрастаете ў некалькі разоў, прычым рызыка вышэйшая для мужчынаў.

Яе разъмеркаваньне і колькасць можна ацаніць дакладна — **каліпэрэмэтрыяй**, а прыблізна — візуальна, падышоўши да люстэрка.

У мужчынаў:

30 % і больш тлушчу — выступае жывот, талія шырэйшая за съцёгны і зыніклыя падтлушчам цягліцы (атлусыценьне);

25 % адпавядзе 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 вянознасці рук і ног няма (спартыўны выгляд);

10 % — выразна бачныя ёсе кубікі прэсу, вянознасць канцавінаў, выразна вылучаюцца ёсе цягліцы (атлетычны выгляд).

Для мужчынаў нармальны працэнт тлушчу ад 10 да 17 %, небяспечным для здароўя зъяўляеца зыніжэнье меней за 8 %.

У жанчынаў:

40 % і больш тлушчу — выступае жывот, страта формаў, рост бакоў (атлусыценьне);

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 (ладнасць);

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. Зыніжэнье тлушчу менш за 13 % (калі бачныя кубікі прэ-

су) вядзе да заўважнага зыніжэнья эстрагену, парушэнья мэнструальнага цыклю, зынікненія авуляцыі ды іншых небяспечных для здароўя наступстваў.

Акрамя агульной колькасці, важнае і разъмеркаваньне падскурнага тлушчу. Ідэальная фігура — гэта мінімум тлушчу на таліі, плоскі жывот і вытарклыя 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 звязаная 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 актыўнасці важных генаў: выдзяляе больш супрацьзапаленчых малекул, а таксама можа працаўаць як «буфер», паглынаючы лішак свабодных тлустых кіслот, — гэта важны чыннык разъвіцца інсулінарэзістэнтнасці. У людзей, якія страваюць ягадзічны тлушч, раствуць мэтабалічныя рызыкі.

Цікава, што ў мышэц перасадка такога тлушчу перадухіляла разъвіцца інсулінарэзістэнтнасці і запалення на высакатлушчавай дыеце.

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 тлушчаспаленне практична немагчымае. У тых частках цела, дзе больш альфа-2, чым бэта-1, тлушч будзе сыходзіць пры тлушчаспаленні слабей, чым у іншых месцах, — розніца можа быць сяміразовая!

Праблемныя месцы могуць сыходзіць толькі пры моцным зьнясіленьні, што шкодна для здароўя. Пры гэтым хранічны стрэс прыводзіць да таго, што «праблемныя» месцы будуць яшчэ мацней назапашваць тлушч: картызол мяняе суадносіны адрэнарэцэптараў, так пры стрэсе альфа-2 становіцца больш у верхній палове цела. А вось гармоны шчытавіцы і тэстастэрон павялічваюць адчувальнасць бэта-2 рэцэптараў, таму пры дастатковым узроўні тэстастэрону мужчынам нашмат лягчэй скінуць вісцэralьны тлушч, ды і схуднець у цэлым. Гостры стрэс можа дапамагчы паскорыць тлушчаспальванье і ў праблемных зонах.

Пазъбягайце працяглыя 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 суадносіны талія-сьцёгны?
3. Які ў вас адсотак падскурнага тлушчу?

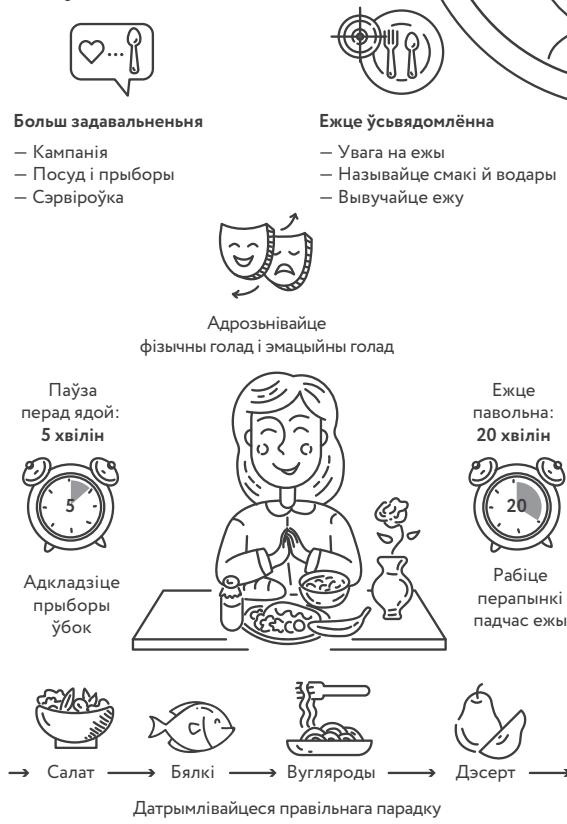
Калі есьці? Рэжым харчаваньня



Што есьці? Выбар прадуктаў



Як есьці? Рытуал ежы



Колькі есьці? Кіраваньне каляражам



5 РАЗДЗЕЛ

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 здарою і самаадчуванью, прычына нізкай энэргічнасці. Чым меней мы трацім энэргіі, тым болей стомненымі пачуваемся.

Праблема ўласна ў сядзені: атрымліваецца, што больш за дзесяць гадзінаў на дзень чалавек сядзіць, і гэта прыводзіць да безльчы неспрыяльных праяваў, у тым ліку і не звязаных зь лішнім вагой: болі ў сьпіне, артэрыяльная гіпэртэнзія, гемарой, дэпрэсія і многае 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 сэриял 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 жыць, рухаючыся больш. Як слушна кажуць, практиканыні могуць замяніць шмат лекаў, але ніводны зь іх не заменіць практиканыні.

Паглядзіце на сябе ў лютэрка: вы можаце ўбачыць, як фізычная актыўнасць зъмяніла нас у працэсе эвалюцыі. На нашым целе ёсьць некалькі дзясяткаў прыкметаў, напрыклад, доўгія ногі, адсутнасць футра, пашыраныя потавыя залозы, вузкая талія, якая дазваляе махаць рукамі пры бегу, вялікія ягадзічныя цягліцы, форма чэрата, астуджальная кроў (у жывёлаў сістэма астуджэння працуе горш), патылічная звязка, якая стабілізуе галаву, невялікая пятавіца (пятавая косьць), адмысловае ўладкаваньне эластычных звязкаў — усё гэта прынадлы для трывушасці пры бегу. Калі двух мільёнаў гадоў таму насы продкі маглі бегма на доўгай дыстанцыі загнаць жывёлаў да зьнясілення і так палявалі. Таму наше цела ідэальна прыстасаванае для працяглага бегу.

З фізычнай актыўнасцю шчыльна звязаныя многія органы і сістэмы, у тым ліку мэтабалізм і функцыянаваньне 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 трывушасць і рухомасць; той, хто ня рухаўся, — гінуў. Цывілізацыя прынесла нам магчымасць перасоўвацца на тысячы кілямэ-

трай, пры гэтым мы рухаемся ўсё менш і менш. Грамадзкі і асабісты транспарт, цягнікі, самалёты — усё гэта скарачае нашу рухальную актыўнасць. Замест карыстання лесьвіцамі мы ездім на ліфтах, а рост насельніцтва ў гарадах прывёў да таго, што вуліца становіцца загазаваным, шумным і небяспечным месцам, што, натуральна, зъмяншае наша жаданьне персоўвацца па ёй пешшу.

Наша праца стала амаль цалкам разумовай — ня толькі ў офісе, але й дома. Мы куплем ежу, якую нам прывозіць кур'ер, посуд мые пасудамыйная машина, адзеньне мые пральная машина, прыбірае робат-пыласос. Шмат часу мы бавім не на вуліцы, а ў памяшканьях, 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 падтрыманьня аптымальнага здароўя. Рух — гэта натуральная чалавечая патрэба, такая ж, як патрэба ў ежы, вадзе, бясьпецы або інтэрнэце. Многія людзі недацэньваюць пагрозу дэфіциту фізычнае актыўнасці, прытым што менавіта адсутніць руху зъяўляецца адной зь вядучых прычынаў неінфэкцыйнай хворасці і пашкоджае практычна ўсе органы і систэмы арганізма.

Фізычная дэтрэнованасць — гэта чыннік рызыкі заўчаснага старэння. Стан нашых цягліцаў шмат у чым вызначае наш біялагічны ўзрост. Як гаворыцца ў анекдоце: «Трэнэр сказаў, што спорт дадасць мне некалькі гадоў жыцця, і гэта праўда. Я зрабіў 10 адцісканняў, і па адчуваньнях мне 85». Чым

ніжэйшая ваша трывушасць, тым вы сапраўды «старэйшыя». Слабы — значыць, старавінны. Моцны — значыць, малады, незалежна ад вашага пашпартнага ўзросту. Станавіцца мацнейшымі!

Дэфіцыт руху — гэта чацвёрты па значнасці чыннік рызыкі съмерці: кожны трэці дарослы ў съвеце рухаецца недастаткова і 9 % усіх заўчастных съмерцяў у съвеце звязаныя менавіта зь недахопам руху. Яшчэ са школьніх часоў, калі дзеці з хваробай вызваліліся ад фізкультуры, існуе міт: калі вы захварэлі, то найлепшым выйсьцем будзе ляжаць і меней рухацца. Гэта ня так. Рухацца важна ня толькі для зыніжэння рызыкі захворванняў, але й хворым людзям.

Напрыклад, нават пры ракавых захворваннях сілавыя трэніроўкі дазваляюць як захаваць, так і павялічыць цяглічную масу, лягчэй пераносіць хіміятэрапію, палепшиць зыходы. Раней лекары забаранялі рухацца і паслья проблемаў з сэрцам, і пры расцеянным склерозе. Цяпер жа даведзена, што ранняя рухальная рэабілітацыя дапамагае пры хваробах сэрца, а пры расцеянным склерозе нават запавольвае разъвіцьцё хваробы.

Пытаньні і заданьні

1. Наколькі энэргічным вы выглядаеце і пачуваецеся?
2. Якімі відамі спорту або актыўнасці вы захапляецеся?
3. Ці «сядзячы» ў вас мозг? У сітуацыях чаканьня вы адразу шукаеце крэсла ці гатовыя пастаяць?

2. Здароўе і рух

«Як суконшчыкі чысьцяць сукны, выбіваючы іх ад пылу, так і гімнастыка чысьціць арганізм», — слова Гіпакрата, а яму можна верыць. Сапраўды, рух стымулюе аўтафагію — самаачышчэнне клетак.

!
Жыццё — гэта рух, і калі руху становіцца менш, то становіцца менш і жыцця.

Гэта такое замкнёнае кола: чым больш мы фізычна актыўныя, тым лягчай нам падтрымліваць гэтую самую актыўнасць. Апроч іншага, практыкаваныні важныя для падтрымання дастатковай цяглічнай масы: у сэрэднім з 35 гадоў пачынае адбывацца паступовая страта цяглічнай масы, якая з узростам толькі ўзмацняецца (саркапэнія), і цягліцы замяшчаюцца тлушчам.

Размаўляючы з многімі людзьмі, я дзіўлюся, наколькі мы недаацэнваем важнасць руху і пераацэнваем важнасць спорту. Рух ня толькі для таго, каб напампоўвацца, рух упłyвае на ўсе сфэры жыцця — ад упэўненасці ў сабе, контролю апэтыту, паляпшэння працы мозгу і шматлікага іншага. Фізычная актыўнасць — гэта яшчэ і прывабнасць і сексуальнасць за кошт контролю вагі, лепшай структуры цела і выдатнага цяглічнага тонусу.

Рэч ня толькі ў колькасці, але і ў якасці цягліцаў. «Гультайаватыя» цягліцы горш 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 працаўваць нашмат лепш.

Мэтабалізм

Цягліцы важныя ня толькі для руху, яны таксама зъяўляюцца магутнай абаронай мэтабалізму. Фізычная актыўнасць і цяглічны тонус зъмяняюць рызыку атлусценні і цукроўкі, павялічваюць адчувальнасць да інсуліну. Щапер, калі я пішу гэтыя радкі, мільёны людзей па ўсім сьвеце замкнёныя ў дамах на карантын. Адыліж часта мы зусім добраахвотна замыкаем самі сябе.

Актыўнасць меншая за 1000 кроکаў на дзень за паўмесяца ў людзей зь пераддышбетам выклікае моцнае пагаршэнне вугляводнага абмену. Умераныя сілавыя трэніроўкі ўсяго два

разы на тыдзень аднаўляюць адчувальнасць да глюкозы ў кожнага трэцяга ў гэтай жа групе людзей.

Сэрца

Фізычная актыўнасць павялічвае элястычнасць сасудаў, паляпшае працу сэрца, спрыяе выдзяленню рэчываў, якія расслабляюць сасуды і паляпшаюць крывацёк.

У прадстаўнікоў пляменаў паляунічых-зьбіральнікаў нават з узростам не адбываеца прыкметнага павелічэння артэрыяльнай гіпэртэнзіі. Чаму? Таму што іх звычайная паўсядзённая актыўнасць, такая як хада пешшу, зъмена паставы, сядзеніне на кукішках, у 14 (!) разоў большая, чым у ўропейцаў. Чыннік сонца, якое таксама зъмяняе ціск, таксама грае сваю ролю.

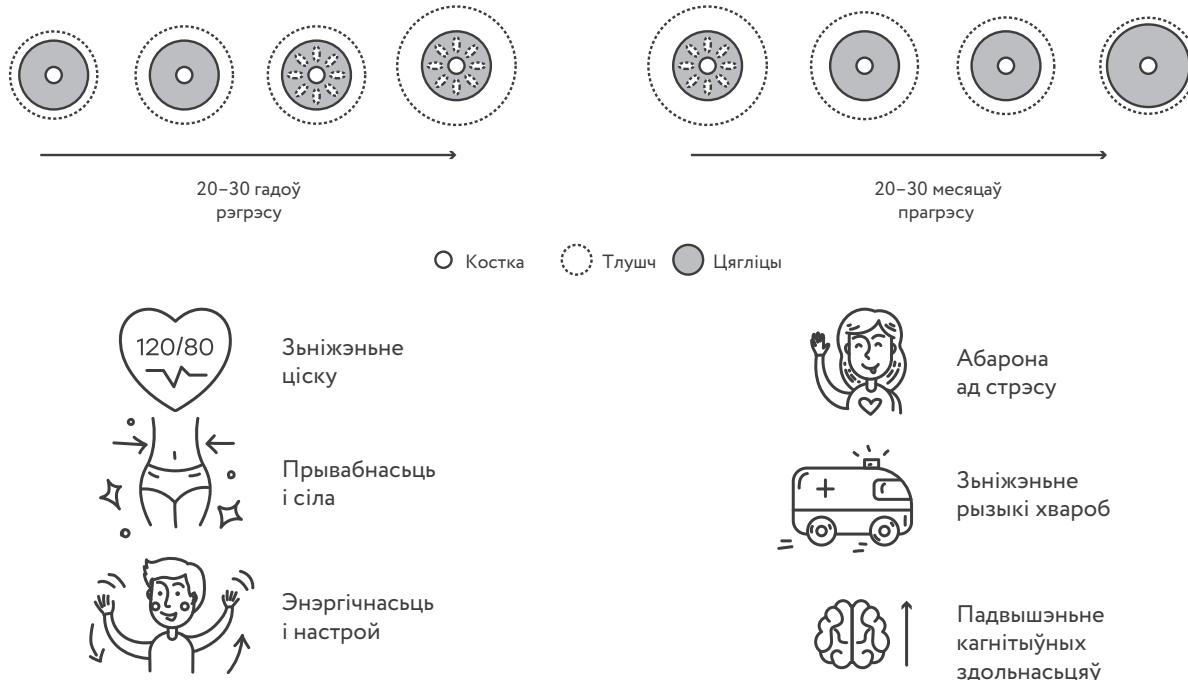
Пры любой актыўнасці выдзяляеца аксід азоту NO — ён ня толькі зьніжае ціск, але і паширае сасуды, запавольвае працэсы старажыння, паляпшае працу мітахондрый, памяняе акісьляльны стрэс, важны для імунітэту. У мужчынаў першымі часта пакутуюць сасуды чэлеса, а эрэктыльныя парушэнні ў два разы павялічваюць імавернасць ня толькі інфаркту, інсульту, але і на 33% павялічваюць рызыку ранняй съмерці. Ужо калі вам пляваць на вашыя цягліцы, няўжо вам напляваць і на сваю эрэкцыю?

Батанік ці мацак?

Напэўна кожны чуў показкі пра разумнага, але кволага «батаніка» і дурнога, але дужага «мацака». У рэальнасці гэта хутчэй выключэнне, чым правіла. Даведзена, што чым вышэйшы ў дзіцяці ўзровень актыўнасці і чым лепш у яго разьвітыя цягліцы, тым больш эфектыўна яно праходзіць тэсты на памяць, можа лягчай засяродзіцца і лепей вучыцца.

Зрэшты, ніколі ня позна пачаць займацца спортом. У дарослых людзей розныя віды актыўнасці паляпшаюць розныя мазгавыя функцыі: сілавыя трэніроўкі ўпłyваюць на выканаўчыя функцыі і асацыятыўную памяць,

Практыкаваньні амалоджваюць цягліцы



аэробныя — на вербальную памяць, бег басанож або лазанье па дрэвах — апэратыўную памяць.

У пажыльных 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 панижэнне яго аб'ёму.

Як казаў Ніцшэ, «не давярай аніводнай думцы, якая нарадзілася ў нерухомасці». Рух пачынаецца з актыўнасці нэўрону, і вельмі многія структуры мозгу так ці інакш звязаныя з рухам. Таму фізычная актыўнасць крытычна важная як для мазгавой прадуктыўнасці, так і для прафіляктыкі нэўрадэгеннэраторыўных 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 расьцяжка аказалася неэфектыўная, а вось бег і сілавыя віды спорту выдатна дапамагаюць «пара-

зумнець». Таму я не лічу ёгу і расцяжжу адэватнай заменай фізычнай актыўнасці.

Фізычная актыўнасць запавольвае старажытне і значна паляпшае якасць жыцця ў старасці: на 20 % паляпшае 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 съмартнасць ад ракавых хваробаў: анкалягічныя 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 натрэніраваны фізычна, тым больш стрэсаўстойлі-

вяла і стрыманыя на перамовах: невыпадкова многія палітыкі і бізнесмэны актыўна займаюцца спортом, а многія спартоўцы пасъпаховыя ў бізнесе і палітыцы.

Сярэдній актыўнасці недастаткова: у людзей, якія рухаюцца «ўмерана», рызыка дэпрэсіі на 25% вышэйшая ў параўнаньні з тымі, хто актыўна займаецца спортом.

Аздаравіце свае гены. Фізычная актыўнасць аздараўляе ня толькі звонку, але і знутры: зыніжае ўзровень хранічнага запалення, а таксама актывуе многія карысныя для здароўя гены і рэгулятарныя каскады, напрыклад AMPK, што зыніжае залішнюю «дзейнасць» ужо вядомага нам mTOR і стымулюе аўтафагію.

У адным з дасьледаваньняў менавіта фізычная актыўнасць змагла павысіць экспрэсію некалькіх сотняў ахойных генаў. Іншыя навукоўцы вывучалі эпігенетычны ўплыў спорту на актыўнасць генаў: уздельнікаў прымушали круціць пэдалі велатрэнажора адной ногой цэлыя трох месяцы. Дзіўнае заданьне, але яно дапамагло выключыць уплыў іншых чыньнікаў. Высветлілася, што цягліцы на назе зъмяніліся ў пяці тысячах пунктаў, акрамя таго спорт упłyваў на актыўнасць 175 генаў у клетках сэрца, прымушаючы іх больш актыўна аднаўляцца і расыці.

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 развіцця больш за 15 відаў раку: кішачніка, малочнай залозы, эндамэтрыя, нирак, печані, стрававода, лёгкіх, страўніка, маткі, лімфомы, міеламы. Пры гэтым для многіх відаў раку ступень зыніжэння рызыкі была дозалежнай, то бок больш спорту — менш рызыка. Вядома, занадта захапляцца бегам пад пякучым сонцем ня трэба: у дасьледаваньні выявілі павелічэнне рызыкі развіцця мэляномы пры павышэнні актыўнасці. Актыўнасць паліпашае шматлікія біямаркеры: зъмяншаюцца паказнікі запалення, мачавой кіслаты, ціск, глікаванага гемаглабіну. Можа нават памяншацца таўшчыня комплексу інтым-мэдыя, што

гаворыць пра адваротнае развязвіццё атэрасклерозу.



Чым даўжэй вы трэніруецеся, тым больш прыкметна нарастаем розніца паміж вамі і тымі, хто ляжыць на канапе, менавіта ў разрэзе рызыкі для здароўя. И наадварот: калі вы рухаецца менш, усе гэтыя лічбы працуяць супраць вас.

Гіпадынамія павялічвае рызыку інфаркту ў два разы, съмяротнасці ад яго — у тро разы, таксама павышаецца рызыка атэрасклерозу і тромбаўтварэння. Расыце рызыка захворваньня ў суставаў, зыніжаецца лібіда, нарастаем атлусьценьне. Кожны трэці выпадак цукроўкі, кожны чацвёрты выпадак раку малочнай залозы і тоўстай кішкі звязаны зь нізкай рухальнай актыўнасцю. Што ўжо казаць пра вэнозны застой, завалы, гемарой. Гіпадынамія на 50% павышае рызыку съмяротнасці ад усіх прычынаў і на 150% рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.



Падаўжэнне жыцця



Умацаванне імунітэту



Паліпшэнне метабалізму

Таўсьцейшыя людзі сядзяць на дзве гадзіны даўжэй, чым людзі са звычайнай мацай 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 цяглічная радасць зъяўляецца пасъпаху. Чым актыўней мы рухаемся, тым лягчэй нам гэта рабіць, тым лепей працуяць цягліцы і тым болей задавальненнем мы атрымліваем і меней сядзім.

Тромбаўтарэньне

Нерухомасьць звязаная з павелічэннем рызыкі тромбаў: чым менш працуець ногі, тым мацнейшы застой, бо праца цягліцаў ніжніх канцавінаў важная для забесьпячэння вэнознага звароту (т.зв. «цяглічнае сэрца»). Часцей за ўсё тромбы ўтвараюцца ў нагах, але могуць трапляць у лёгкія (ТЭЛА — тромбазмбалія лёгачнай артэрый, у 25% пры буйным тромбе надыходзіць раптоўная смерць), сэрца (інфаркт), мозг (інсульт), выклікаючы цяжкія наступствы. Пастаянная ўмераная побытавая фізычная актыўнасць — важны чыннік даўгальцацца, у тым ліку для прафіляктыкі тромбаўтарэньня.

Навукоўцы апісваюць «офісны трамбоз», «трамбоз вандроўцы», «трамбоз геймэра»: апісаныя неаднаразовыя выпадкі, калі геймэры атрымлівалі гострыя трамбозы ног пры працяглай гульні і паміралі ад ТЭЛА. Спалучэнье нерухомасьці, абязводжвання і стрэсу (адрэналін узмацняе звінаныне крыві) правакуе гэтыея выпадкі. Іншыя прычыны нерухомасьці: пералёты, падарожжы, шпіталізацыі, сядзячая праца. Кожныя дзівэ гадзіны за кампутарам звыш мяжы ў 2,5 гадзіны павышаюць рызыку трамбозу лёгачнай артэрый на 40%.

Эвалюцыйна нам патрэбныя розныя спосабы актыўнасці. Мы, як нашчадкі паляўнічых-зьбіральнікаў, маем патрэбу ў працяглай нізкайнтэнсіўнай нагрузкы — як зьбіральнікі, і ў сярэдняй або высокайнтэнсіўнай — як паляўнічыя і ваяры. Паляваныне — гэта працяглая хада, затым бег (перасыль здабычы), у пэўны момант часу набор высокай хуткасці ѹмагутнасці.

! **Ідеальнае і прыдатнае для ўсіх спорту няма, але ёсьць камбінацыя розных відаў актыўнасці, аптымальная для большасьці людзей.**

Гэтая структура фізычнае актыўнасці можа быць уяўленая ў выглядзе пірага. Разумею, што метафора пірага як мадэлі рухомасьці ня вельмі здорава гучыць, затое на-

вочна дэманструе, як усё працуе. Такім чынам, цеста пірага — гэта нетрэніроўная актыўнасць, а вось начынне — адмысловая заняткі спортом або любая іншая фізычная нагрузкa. Таму спачатку трэба «замясіць цеста», то бок стварыць дастатковы і пастанянны ўзровень нетрэніроўнай актыўнасці, а затым дадаваць «начынне».

Таксама фізычную актыўнасць можна паказаць у выглядзе піраміды, дзе на вяршыні знаходзяцца высокайнтэнсіўныя трэніроўкі, а ўнізе — нізкайнтэнсіўныя.

Мэта:

- высокайнтэнсіўная фізычная актыўнасць: мінімум 4–6 хвілінаў на дзень, оптimum — 10 хвілінаў, ня больш за 3 трэніроўкі на тыдзень;
- сярэднайнтэнсіўная аэробная фізычная актыўнасць: каля 3–4 гадзінаў на тыдзень;
- шмат нетрэніроўнай актыўнасці: ня менш за 7–10 тысячаў крокаў ці 4–6 гадзінаў «ня седзячы».

Такое спалучэнье сілавых і аэробных трэніровак, дастатковы час хадзьбы і скарачэнне часу сядзення на крэсле працуе лепш за ўсё. Дасьледаваныні паказалі, што злучэнне некалькіх тыпаў мацней паляпшае фізычную працаздольнасць, чым даўжэйшыя заняткі адным відам спорту.

Пытаныні і заданыні

1. Як мяняецца ваша самаадчуванье, калі вы рухаецеся шмат? А калі седзіце ўвесь дзень?
2. Ці заўважалі вы, што былыя спартовцы пасыпаховыя і ў бізнэсе?
3. Ці звязрталі вы ўвагу, што нават пры захворваннях умераная фізычная 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 апэтыгт. Няўжо трэба сябе ламаць і прымушаць бегаць, калі ня хочацца? А рэч у тым, што пры атлусыценьні, а таксама пры шэрагу іншых станаў, такіх як лептынарэзыстэнтнасць ды інсулінарэзістэнтнасць, пры выгаранні, дэпрэсіі, арганізм як бы пераходзіць у «энэргазьберагальны рэжым», павялічваючы спажываньне калёрыяў і зыніжаючы актыўнасць. Таму пачынаць у такім разе трэба з простай актыўнасці, з рухаў, якія прыносяць задавальненінне.

Давайце разъяромся, што мы павінны прыбраць са свайго жыцця для паляпшэння фізычнае актыўнасці.



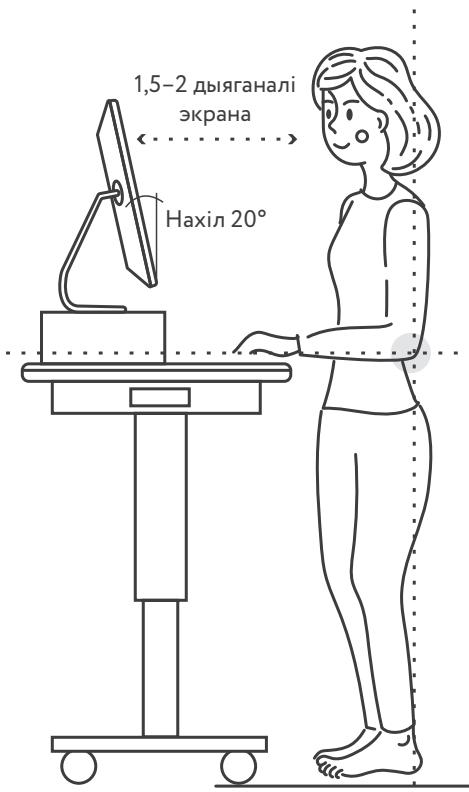
Самае важнае — гэта скараціць агульны час, праведзены седзячы і лежачы, і разбіць прамежкі доўгага становішча седзячы на драбнейшыя, зрабіўшы рухальную актыўнасць раўнамернай на працягу дня.

Меней сядзець. Становішча седзячы — гэта асноўная форма гіпадынаміі, на другім месцы — становішча лежачы. Больш за палову ўсіх людзей праводзяць свой дзень, седзячы ў самых розных формах: у офісе, за стырном аўтамабіля, дома ў фатэлі і да т. п. Калі мы сядзім, то цягліцы кора (восевыя цягліцы цела, якія ўдзельнічаюць 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.

Сядзеніне звыш 4–6 гадзінаў на дзень наносіць нам шкоду, якая толькі часткова кампенсуецца фізычнымі практикамі. У выніку працяглага сядзеніння ў цягліцах на 90 % памяншаецца актыўнасць фэмэнту ліпапратэінліпазы, якая расшчапляе тлушчы. Кароткая і сярэдняя працягласць нагрузкі істотна не ўплывае на гэты працэс. Галоўная задача — скарачаць час, праведзены ў становішчы седзячы: падлічыць, колькі гадзінаў на дзень вы седзіце, 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 спэцыяльнай спартам, цэлы дзень знаходзяцца ў руху і амаль не сядзяць. Карысна частку сядзячай працы перанесьці “на ногі” і пачаць працаваць стоячы. У гэтым няма нічога незвычайнага: яшчэ нядаўна людзі працавалі стоячы, за канторкамі. Калі мы працуем стоячы, у нас задзейнічаныя буйныя групы цягліц, а нагрузкa на сыпіну ў два разы меншая ў параўнанні з сядзенінем.



Працуйце
стоячы

Цяпер існуе вялікая колькасць сталоў і спэцыяльных падставак для працы стоячы — вы можаце выбраць на свой густ. Галоўнае — сачыце за базавай эрганомікай.

Праца стоячы спальвае на 1,36 кілакалёрыяў у хвіліну больш, чым сядзеніне. Гэта амаль 80 дадатковых калёрыяў у гадзіну. Стаяніне на працягу дзвююх гадзінаў на

2% зьніжае ўзровень глюкозы ў крыві і на 11% — узровень трыгліцерыдаў. Становішча стоячы — гэта больш моцная поза, таму мы лепей трываем стрэс і падвышаем прадуктыўнасць, бо пракрастынаваць стоячы нашмат складаней.

Скарачайце колькасць гадзінаў, праведзеных седзячы, і дома

Прагляд тэлевізара, камптарныя гульні і да т. п. таксама шкодныя. Любімы сэрыял можна паглядзець і з велатрэнажора, а ад тэлевізара варта наогул адмовіцца: глядзець «скрыню» — гэта ўжо мавэтон.

Сядзеньне сядзеньню ня ройнае. Назіраючы за сваімі дзецімі, я заўважаю, што яны актыўна выкарыстоўваюць позу на кукішках, паднімаючы рэЧы з зямлі і разглядаючы казурак. У эўрапейскай культуры існуе негалоснае табу на сядзеньне на кукішках, лічыцца, што так сядзяць некультурныя ці чужыя людзі. Аднак са старажытных часоў, дзясяткі тысячаў гадоў таму назад, людзі часта сядзелі на кукішках. РэЧ у тым, што пры сталым выкарыстаныні гэтай позы на касцяцах утворацца дадатковыя паверхні — фасэткі. Таму тым людзям, хто не сядзіць так зъ дзяцінства, поза здаецца нязручнай як праз асаблівасці развіцця шкілета, так і праз скарочанае ахілесава сухожыльле. Напрыклад, у Японіі больш за 20% маладых людзей ужо ня могуць пратымацца некалькі хвілінай у гэтай позе.

Навукоўцы, дасьледуючы лад жыцця паляўнічых-зьбіральнікаў хадза, выявілі, што яны даволі шмат сядзяць. Вывучэньне паказала, што з пункту гледжанняня біямеханікі сядзеньне на кукішках дае нашмат больш высокую статычную нагрузкку на цягліцы ног і кора, чым звычайнае сядзеньне, набліжаючыся да хады! Гэта вядзе і да меншых рызыкаў для здароўя. Поза на кукішках можа быць адным з элемэнтаў дынамічнае позы, разам зъ сядзеньнем на крэсьле, з працай стоячы, працай лежачы. Акрамя таго, так бяспечней за ўсё паднімаць нешта з падлогі і нашмат карысней для здароўя зьдзяйсняць у ёй дэфекацыю. На жаль, некаторым будзе складана яе выка-

рыстаць з ужо апісаных анатамічных прычынай.

Выкарыстоўвайце дынамічную позу

Зъмена позы дапамагае пазьбегнуць зацяканьня цягліцаў, падвысіць прадуктыўнасць. Ня трэба стаяць гадзінамі: як толькі адчуле стому ў нагах — сядайце і працуіце седзячы. Доўгае нерухомае стаяньне таксама можа нашкодзіць. Для адпачынку на 15 хвілінай закіньце ногі на стол або сцяну вышэй за ўзровень галавы — гэта паляпшае адток крыва. Вы можаце прыдумаць любыя зручныя вам працоўныя позы — галоўнае не захрасаць у іх надоўга. Працуіце пэрыядычна лежачы — гэта падвышвае креатыўнасць.

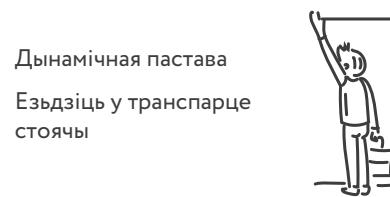
Поза напаўлежачы не перагружае хрыбет і падабаецца многім. Напрыклад, Максім Багдановіч звычайна чытаў і пісаў толькі лежачы, лежачы працавалі палітык Уінстан Чэрчыль, пісьменнік Марк Твен, а філёзаф Томас Гобс неяк нават паспісваў усе прасыціны — настолькі яму не хацелася вылазіць з-пад коўдры па паперу.



Становішча стоячы — гэта «мацнейшая» поза, таму мы лепш пераносім стрэс і павялічваем прадуктыўнасць, бо пракрастынаваць стоячы заўважна складаней!

Рабіце перапынкі

Небяспечны ня толькі агульны час сядзеньня, але й працяглыя эпізоды нерухомасці. Навукоўцы давялі, што чым больш перапынкаў, тым карысней для здароўя: гэта ўплывае на аб'ём таліі, масу цела, узровень глюкозы і тлушчаў у крыва. Таму страйцеся рабіць перапынкі, кожную гадзіну ўстаючы з-за стала хаця б на хвіліну. Нават калі вы прыўстанеце ўсяго на некалькі сэкундаў і проста сядзеце па-іншаму чыста анатамічна, будзе менш зацяканьня ў целе і лепш для вас.



Запоўніце перапынкі рухам

Нават дзьве хвіліны фізычнай актыўнасці могуць аказаць істотны ўплыў на здароўе. Такія перапынкі карысныя і для прадуктыўнасці, бо перадухіляюць стомленасць і выгараныне. Купіце пясочны гадзіннік на 2–3–5 хвілін для міні-перапынкаў. Схадзіце да калегаў, падыдзіце да акна, спусьціцеся па лесьвіцы, выйдзіце на вуліцу і назад, выпіце вады, а калі ваш «сядзячы мозг» будзе спакушаць вас вольным месцам у транспарце — не паддавайтесь яму!

Поза пры апаражненыні. Седзячы на звычайнym унітазе, вы разъмляшчаеце кішачнік пад нефізыялагічным вуглом, абезрухамляеце пубэрэкталыны цягліцы, якія патрэбныя для ўдзелу ў працэсе. Поза прыкметна ўпłyвае на працэс дэфэкацыі, які ўключае ступень ціску, паўнату апаражненыня і яго лёгкасць.

Нездаровы анарэктальны вугал павышае ціск у кішачніку і ўнутрыбрушны ціск (рызыка кілаў!), што зьяўляеца чыньнікам ризыкі разъвіцца шэрагу хваробаў, ад запору і гемарою да сындрому раздражнёнага кішачніка. Падвышаны ціск можа нават спрыяць парушэнню працы ілеацэкальной засланкі і закіду зъмесціва тоўстага кішачніка ў тонкі.

Ужо шмат гадоў у мяне стаіць падстаўка пад унітазам, вядомая як *Squatty Potty*, навуковая назва — прылада для пастуральнай мадыфікацыі дэфэкацыі (*defecation postural modification devices or DPMDs*). Дасьледаваныні паказваюць, што выкарыстаныне такіх падставак дапамагае ня толькі людзям з запорамі, але паляпшае дэфэкацыю 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 вырашыць усіх проблемаў з запорамі, але дапаможа прыкме-

тна зъменішыць рыйзыкі ад нефізіялагічнага сядзення.

Пытаньні і заданьні

1. Колькі гадзінаў на дзень вы седзіце?
2. Як вы можаце дадаць працу стоячы ў свой графік? Складзіце сыпіс: 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.

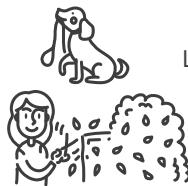
4. Болей нетрэніроўнай актыўнасці

Нетрэніроўная актыўнасць — гэта ўвесь аб'ём паўсядзённай актыўнасці, уключаючы хатнія справы, працу, камунікацыю і інш. Аб'ём гэтай нагрузкі можа вар'іравацца ў розных людзей ад 300 ккал да 800 ккал і нават больш. Да яе адносіцца, напрыклад, хадзьба пешшу, пад'ём па лесьвіцы, паход у краму, работа ў доме, у садзе, актыўная гэстыкуляцыя.

Сярод доўгажыхароў у самых розных пунктах зямлі няма спартоўцаў, якія бегаюць маратоны або падымаюць вялізныя цяжкасці. Вось, напрыклад, пастухі ў Сардзініі — у іх шмат нізкайнтэнсіўнай фізычнай актыўнасці, як і ў нашых продкаў паляўнічых-збіральнікаў.

Дасьледаваныні паказваюць, што з 2008 па 2013 год мы пачалі хадзіць на 800–1500 кроکаў менш!

Самы просты спосаб павялічыць нетрэніроўную актыўнасць — пачаць больш хадзіць. Хадзьба ня толькі карысная для фізичнага здароўя, але ё падыпашае настрой, зьніжае гнеў, трывожнасць і стомленасць, яна



Шпацыры ў парках

Праца ў садзе

Прагулкі з сабакам



Хадзіць па ўсходах

Хадзіць, гаворачы

Пешкі ў краму

больш аздараўленчая, чым, напрыклад, расьцяжка. Гэта тое, што лёгка паддаецца кантролю з дапамогай тэлефона, і тое, што вы можаце зрабіць праста зараз.

Хадзьба — гэта базавы і просты спосаб, і нагрузкую можна вымераць з дапамогай крокамера. Крытэрый 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 зынізіць уздым ўзоруно глюкозы ў крыві.

Тыя, хто не трэніруваўся, але працаўваў па гаспадарцы ці больш хадзіў, маюць на 27% ніжэйшую рызыку інфаркту і на 30% ніжэйшую за рызыку съмерці ў параўнанні з тымі, у каго няма і такай 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 балянс у хатніх умовах: чысьціце зубы, стоячы па чарзе то на адной, то на другой назе.

Можна зрабіць хадзьбу яшчэ больш эфэктыўнай: датрымлівайцеся пэўнага пульсу, паскарайцеся пэрыядычна, выбірайце няроўную паверхню (пясок, зямля ў парку), паднімайцеся па лесьвіцах — гэта спальвае нават больш калёрыяў, чым бег. Хадзьба на лыжах і скандынаўская хада пераўзыходзяць звычайнью: магчыма, вы знайдзіце групу аматараў «пахадзіць з палкамі» у вашым раёне —

не — цяпер гэта вельмі папулярны від спорту.

Варта арганізаваць сваё жыццё так, каб хадзіць болей: напрыклад, жыць у прыватнай хаце, каб была магчымасць гуляць на прыродзе і займацца садам. Завесыці сабаку — так, уладальнікі сабак ня толькі праходзяць на 2800 кроکаў больш, але і нашмат лепш захоўваюць свой рэжым дня, часыцей бываюць на сонцы, адчуваюць менш стрэсу, радзей пакутуюць на атлусыценіне.

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 атлусычення і метабалічных парушэнняў (глюкоза, ліпідны профіль і да т. п.). Гараджане, якія ходзяць на працу пешшу і жывуць каля працы, маюць і больш здаровую масу цела. Працягласыць дарогі на працу звыш 30 міляў звязаная з павелічэннем съмяротнасці. Заторы — гэта бізун нашага часу. Напрыклад, толькі Лондан Сіці штодня губляе за кошт затораў мільён фунтаў, а агульныя выдаткі часу, паліва і да т. п. складаюць у ЗША больш за сотню мільярдаў даляраў за год. Мы так ня любім заторы, ажно гатовыя ахвяраваць 5 хвілінамі вольнага часу, каб на хвіліну менш стаяць у заторы. Не сядзіце ў грамадскім транспарце, па магчымасці дабрайцеся на працу актыўна, пешшу або на ролары, паркуйцеся ці выходзіце з мэтро трошкі раней, каб прайсьці крыху пешшу.

Пытаньні і заданьні

1. Колькі кроکаў за дзень вы праходзіце? Палічыце з дапамогай смартфона. Пасправуйце розныя віды хадзьбы.

2. Як вы можаце дадаць хадзьбу ці іншую актыўнасць у свой працоўны дзень?

3. Знайдзіце прыгожыя і зручныя маршруты для працяглых пешых шпацыраў.

5. Аэробная актыўнасць

Чаму бег з раніцы так уздымае настрой? Бо нічога горшага з вамі на працягу дня ўжо ня здарыцца! А калі бяз жартаў, то ўцячы ад шматлікіх проблемаў са здароўем сапраўды можна, калі вы дадасьце больш аэробнай актыўнасці. Гэта практиканыні 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 вішага сэрца і артэрый, «амаладзіць» іх.

Згодна зь некаторымі дасьледаваньнямі, практиканыні на трывашасць і інтэрвальныя 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 маладзейшаму.

Калі вы толькі пачынаеце свае кардыётрэніроўкі, пажадана карыстацца пульсамерам. Разылічыце свой максімальны пульс (220 – узрост) і ад яго вылучыце наступныя зоны:

- разъмінкі — 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 пераходзячи ў анаэробную і максімальную. Вядома, гэты падзел даволі ўмоўны і шмат хто ўжо лічыць яго са старэлым, бо тлушч спальваеца пры любой нагрузкы. Умоўна кажучы, аэробны рэжым — гэта калі вы ня можаце спакойна размаўляць падчас нагрузкі.

Яшчэ прасцейшая формула: аэробная актыўнасць у шырэйшым дыяпазоне ЧСС — ад 65 % да 80 % ад максімальнага пульсу (220 – узрост).

Зь біяхімічнага пункту гледжанья вылучаючы:

- аднаўленчы (кампэнсаторны) рэжым, калі ўзровень прадукту акісьленнія глюкозы лактату ніжэйшы за 2 ммол / л, то бок такая хуткасць бегу, калі вы можаце размаўляць, не адчуваючы прыкметных цяжкасцяў у дыханьні;

- аэробная зона — паміж аэробным і лактатным парогам (узровень лактату вышэйшы за 4 ммол / л), калі вы можаце пры бегу рабіць на 4 крокі ўдых і на 4 крокі выдых;

- анаэробная зона, калі лактат расце ўшчэ вышэй, і дыхаць можна толькі 3 крокі ўдых — 3 крокі выдых. Для трэніровак аптымальна прытрымлівацца аэробнай зоны.



Простая і карысная фізычная актыўнасць — гэта павольны бег трушком працягласцю да 45 хвілін, з пульсам 60–80 % ад максімальнага сумарна ад 150 да 360 хвілінаў на тыдзень, г. зн. ад 3 да 5 трэніровак.

Для бегу выбірайце прыгожае месца са свежым паветрам, зручны абутак, азнаёміцесь зь біямеханікай бегу і стартуйце. Перавагі аэробнай актыўнасці ў тым, што яна бадзёрыць, уцягвае, дae цяглічную радасць, мае мала пабочных эффектаў, не патрабуе глыбокага засваення 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 крокоў у хвіліну. Руکі ў ідэале павінны быць сагнутыя і рухацца ўздоўж цела. Калі вы пачынаецце бегчы, ня горбіцесь, трymайце калені мяккімі, глядзіце наперад, а не ў зямлю. Удыхайце паветра носам, дыхайце раўнамерна. У працэсе бегу не разгойдваіцесь, сярэдняя лінія вішага цела павінна быць стабілізаваная. Перад трэніроўкай абавязкова рабіце разъмінку, прынамсі 10 хвілін аўтаматичнага дыхання лёгкага бегу ці хадзьбы.

Пачынайце з 20-хвілінных прабежак 2–4 разы на тыдзень, цалкам нармальна першы час пэрыядычна пераходзіць на крок. Навічкі могуць чаргаваць хвіліну бегу і хвіліну хуткай хадзьбы і рабіць так па 10–15 разоў. 2–3 такія трэніроўкі на тыдзень будзе цалкам дастаткова, праз некалькі месяцаў можна дадаць дадатковую трэніроўку. Абавязкова сыпіце даўжэй, каб лепш аднаўляцца.



Ваш натуральны тэмп павінен даваць ма-
гчымасць казаць поўнымі сказамі: калі раз-
маўляць цяжка, вы перавышаеце сваю апты-
мальнью хуткасць. Хуткае павышэнне на-
грузкі прыводзіць да траўмаў, таму не павя-
лічвайце штотыдзенъ колькасць кіляметраў
больш, чым на 10 %. Важнае і пачуцьцё ме-
ры, бо залішні аб'ём трэніровак падвышае
рызыку траўмаў: калена бегуна, запаленне
ахілесава сухажылья, сындром расколатай
галёнкі і інш. Бегайце ў адмысловым бега-
вым абутку. Ідэальна бегаць па грунце, яшчэ
лепш — па перасечанай мясцовасці з пры-
гожымі краявідамі.

Дадайце няўстойлівасці

Невідавочная пагроза для нашых цяглі-
цаў — гэта роўныя паверхні. Роўная падлога,
дарожка, калідор... гучыць і выглядае выда-
тна, дзе ж праблема? Рэч у tym, што наша
рухальная систэма эвалюцыяна прыстасава-
ная да руху па няроўных паверхнях. Систэ-
мы раўнавагі і каардынацыі без належнай
нагрузкі заўчасна атрафуюцца, мы страчва-
ем плястычнасць і ўстойлівасць. З узро-
стам гэта прыводзіць да ўзмацнення кро-

хасці і прыкметнага зыніжэння 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, узмацняецца расход энэргіі пры выкананьні аднолькавага аб'ёму практыкаваньняў, павялічваецца адаптацыя, лепш трэніруеца раўнавага, павялічваецца максімальная спажываньне кіслароду.

Дадайце больш няўстойлівасці ў сваё
жыццё і трэніроўкі. Ёсьць мноства пры-
стасаваньняў: балансіры, батуты, фітдыскі,
нацяжныя канаты і інш. Чым менш вакол
нас пастуральных, то-бок звязанных з утры-
маньнем паставы выклікаў, tym горшыя на-
ша пастава і цяглічная систэма. Таму элемэнты
няўстойлівасці — як у трэніроўках, так
і ў жыцці — гэта проста, весела і вельмі ка-
рысна.

Трэйлранінг

Трэйлранінг (trail running), альбо бег па
мякіх паверхнях, уцягвае ў работу і ўмацоў-
вае больш цягліцаў ног і корпуса, чым бег
па асфальце, а таксама зъмяншае нагрузкую
на звязкі і косткі. Бег па прямой цыклічны,
а бег па прыродным маршруце не ўтрымлі-
вае аднолькавых участкаў. Калі мы манатон-
на бяжым па асфальце, кожны крок падобны
на папярэдні, і мы прызямляемся ступаком
абсалютна аднолькава, гэта выклікае пераг-
рузку і павялічвае рызыку траўмы. Пры бе-
гу на прыродзе мы ставім нагу кожны раз
крыху па-іншаму, і гэта раўнамерней раз-
мяркоўвае ўдарную нагрузкую: даведзена, што
бег па траве зъмяншае нагрузкую на ступні
на 17 % у параўнаньні з бегам па асфальце.
Апроч фізычнае карысці, такі бег патрабуе
нашмат больш увагі, цалкам паглынае ваш
розум, падтрымлівае засяроджанасць. Так,
трэба ўвесці час зъмяніць даўжыню кроку,
працічваць рухі на 5–6 кроکаў наперад — і гэ-
та дазваляе выдатна перазагружанца. Акрамя
таго, больш разнастайнасці і візуальна-

га задавальненъя заўсёды карысна для настрою і для здароўя.

Пытаныні і заданыні

1. Ці любіце вы бегаць?
2. Што можа матываваць вас да прабежкі? Модная форма і красоўкі? Прыгожы краявід? Парнёр па прабежцы? А калі ўсё адразу?
3. Ці маеце ровар? Ці часта вы ім карыстаецеся?

6. Анаэробная актыўнасць

У мяне ў габінэце вісіць турнік, а пад ім ляжаць гантэлі і гіра. Гэта ня арт-інсталяцыя, а крыніца бадзёрасці падчас працоўнага дня. За некалькі хвілінаў я магу ня толькі нагрузкіць свае цягліцы, але й палепшыць разумовыя здольнасці і ўзбадзёрыцца, не звязратаючыся да кафэйну.

Анаэробная актыўнасць — гэта практиканыні, для выканання якіх энэргія выпрацоўваецца пры акісьленыні глукозы ў адсутнасці кіслароду. Калі аэробная актыўнасць уключае больш-менш раўнамерныя практиканыні, то анаэробныя трэніроўкі звычайна маюць выразную перыядызацыю: спачатку актыўная праца, затым адпачынак, па прынцыпе «трэніруйся каротка, але цяжка». Да іх адносяцца сілавы спорт, армрэсылінг, 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 дыханье, затым зноў спрынт на максімальнай хуткасці. Але такі від трэніроўкі не пасуе пачаткоўцам і супрацьпаказаны пры некаторых захворванынях. Замест таго каб выконваць нагрузкзу «да канца», карысней трэніравацца пры 80–90 % пульсу ад максімальнага. Такая актыўнасць павялічвае ўзровень тэстастэрону,

спрыяе цяглічнаму росту, дабратворна адбіваецца на здароўі костак і яшчэ на мностве іншых паказынікаў арганізма.

Базавыя практиканыні

Сярод размаітасці ўсемагчымых практиканыняў перавагу трэба аддаць базавым — не ізяляваным, — якія залучаюць вялікую колькасць цяглічных груп і выконваюцца са свабоднымі вагамі або вагой свайго цела. Гэта палеатрыяды «штурхай-цягні-брыйкай».

Штурхальныя рухі (адштурхваем ад сябе) уключаюць удары, кідкі, кіданыне прадметаў, адцісканыні і жымы.

Цягальныя рухі (прыцягваем сябе ці да сябе) уключаюць узьняцьце цяжараў, лазанье па канате, скалалазаныне, падцягваныні і цягі.

Брыкальныя рухі (адштурхваем/адштурхваемся нагамі) уключаюць скачкі, прысяданыні, выпады, удары нагамі.

Практиканыні з вольнымі вагамі працујуць лепш за ўсё, бо яны маюць поўны кінетычны ланцуг, дзе перадача высілкаў ідзе ад падлогі да рук праз усё цела. Таксама практиканыні дапамагаюць утрымліваць раўнавагу і лепш прыкладаць сілу. Для хатніх умоў выдатна пасавацьмуць гіры — гэта зручна і эфектыўна пры датриманыні тэхнікі практиканыняў.

Сілавыя практиканыні. У прафесійным спорце гэта жым лежачы, становая цяга, прысяданыні са штангай. У хатніх умовах вы можаце рабіць прысяданыні, падцягваныні на турніку і адцісканыні, працуучы са сваёй вагой. Выпады, адцісканыні на брусах, заскакваныні, жым над галавой, практиканыні з гірай, жым штангі стоячы, бэрпі — гэта прыклады іншых відаў базавых практиканыняў, якія даюць найлепшы эфект для росту цягліцаў. Навічкі могуць цалкам скласці зь іх сваю трэніроўку.



Базавыя практиканыні патрабуюць ідэальнаі тэхнікі, бо іх няправільнае выкананыне зь вялікімі вагамі павялічвае рызыку траўмы нават пры невялікіх памылках.

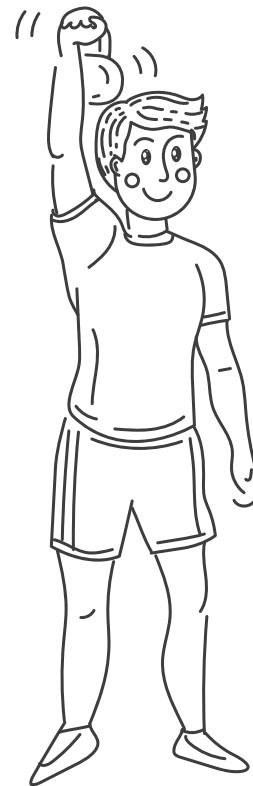
У кожным практиканыні спачатку вызначыце сваю максімальную вагу (досьледным шляхам і з дасьведчаным трэнерам!), а трэніруйцеся з вагамі 60–75 % ад максімуму — такая нагрузкa добра пасуе для актывациі росту розных цяглічных валокнаў. Сярэдні дыяпазон паўтораў (8–12 разоў) аптымальны для максімальнага росту цягліцаў, нізкая колькасць паўтораў (1–5 разоў) зь яшчэ большымі вагамі паляпшае нэрвовую цяглічную адаптацию.

Навікам, людзям 40+ і ўсім, хто не імкнецца да рэкордаў, лепш выконваць практиканыні з нізкай інтэнсіўнасцю і максімальнай колькасцю паўтораў — гэта карысней для росту цягліцаў і аптымальна для даўгалацьця. Рэкамэндуецца выконваць практиканыні з 30–60 % максімальнай вагі і дыяпазонам паўтораў 15–20 разоў. Калі трэніровачны аб'ём аднолькавы, то як высокая, так і нізкайнтэнсіўная сілавыя практиканыні даюць падобныя вынікі. Варта заўважыць, што рызыка ўскладнення пры сярэднінтэнсіўных сілавых трэніроўках яшчэ меншая, чым пры кардыянагрузках.

Пры рэгулярным выкананыні нават адна трэніроўка на тыдзень дae рост цягліцаў, аптымальная дзьве-тры трэніроўкі на тыдзень, але ня больш — важна пазбягаць ператрэніраванасці. Зынжэнъне сілавых вынікаў, страта задавальнення ад трэніроўкі, млявасць — сымптомы перагрузкі. Трэніруйцеся рэдка, але інтэнсіўна.

Павялічыць нагрузкu можна, напрыклад, зьмяніўши хуткасць уздыму цяжараў, робячы вельмі павольную сілавую трэніроўку. Пры ёй цягліцы нашмат даўжэй знаходзяцца пад нагрузкай, што выклікае вялікую стомленасць і зьяўляецца стымулам да цяглічнага росту.

Аднатыпная праграма трэніроўкі, асабліва хатній, стамляе. Вы можаце лёгка разнастайіць кожнае з практиканынняў. Адціскаць



ца можна, паставіўши рукі на стосы кніг ці ногі — на ўзвышэнье, або нават на адной руцэ. А можна ўзяць гумовы джгут і адціскацца, зацінуўши яго рукамі. Прысядаць можна дзясяткамі розных спосабаў, ад нажніцаў да прысядання на адной назе. Плянак існуе вялікая разнастайнасць відаў — выбрайце і чаргуйце. Падтрымлівайце разнастайнасць сваіх трэніровак, выбіраючы практиканыні, якія вам падабаюцца ці лепш пасую пад біямеханіцы.

Пытаныні і заданыні

1. Купіце дадому гантэлі і гіру з магчымасцю рэгулявання.
2. Ці ёсьць побач з вамі пляцоўка з турнікамі? Наведвайце яе — зможаце знайсці аднадумцаў, што зробіць вашыя трэніроўкі больш займальнымі.
3. Для ўсіх практиканынняў 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 аглядаюць навакольных. Калі вы прыйшлі займацца, трэба быць максімальна сфакусаванымі і добра выкладвацца. Тады нават кароткая трэніроўка будзе карыснай і эфектульнай.

Сутнасьць систэмы высокайнтэнсіўнай інтэрвальнай трэніроўкі ВІІТ (НІІТ) заключаецца ў аб'яднаньні як аэробнага, так і анаэробнага падыходаў. Спачатку на кароткі прамежак (10–20 сэкундаў) часу мы перавышаем аэробны парог, выходзім у анаэробную зону, затым вяртаемся назад, працуючы даўжэйшы перыяд зь ніzkай нагрузкай. Гэта даваляе нагружаць абодва тыпы цяглічных валокнаў, ствараць большы кіслародны голад, што стымулюе тлушчаспаленъне, таксама ВІІТ эфектуўна павялічваюць адчувальнасьць да інсуліну.

! Трэніроўкі ВІІТ 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 васьмі раундаў, дзе 20 сэкундаў займае выкананье 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 тры наступныя 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 ВІІТ, так і сілавых відаў спорту, бегу і да т. п. У яго аснове ляжаць разнастайныя функцыянальныя рухі, якія выкон-

ваюцца з высокай інтэнсіўнасцю. Зрэшты, некаторыя дасыледнікі асцерагаюцца, што шматлікія праграмы красфіту могуць быць небяспечныя для здароўя.

Прыклад практиканьня: 20-сэкундныя спрынты ў спалучэнні з 60-сэкунднай хадзьбой ці бегам трушком. ВІІТ на велатрэнажоры: вы 30 сэкундаў круціце пэдалі, максімальная выкладваючыся, затым 60 сэкундаў — вельмі павольна, аднаўляючыся. У такім рэжыме можна рабіць бэрпі, бег ва ўпоры лежачы, заскоканыні на плятформу, практиканьні “зорка” (jumping jacks), “скалалаз”, скачкі “ўнутр-вонкі”.

Нават 3–7–10 хвілінныя трэніроўкі карысныя. Але каб яны працавалі, яны павінны быць высокайнтэнсіўнымі, інтэрвальнымі, задзейнічаць буйныя цягліцы ўсяго цела, уключачы сілавыя і аэробныя практиканьні. Выкарыстоўвайце шматсустаўныя базавыя практиканьні з высокай энэргаёмістасцю і не рабіце высокайнтэнсіўныя раўнд даўжэй за 30 сэкундаў.

Дасыледаваньне паказала, што нават невялікія ўсплескі фізычнай актыўнасці прыметна ўплываюць на мэтабалізм. Паддасыледныя зь сядзячым ладам жыцьця круцілі пэдалі пяць разоў па 45 сэкундаў (160 сэкундаў сумарна за дзень) на працягу трох дзён. Пасля прыёму ежы ўзровень 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 паказынікаў сардэчна-сасудзістай систэмы і мэтабалізму.

Пытаньні і заданьні

1. Няма часу на трэніроўку? Знайдзіце чатыры хвіліны для табаты.
2. Паспрабуйце разнастаіць бег ці ровар, дадаючы ўдарныя адрезкі паскарэння.
3. Якія практиканьні з вагой свайго цела вы ведаецце? Што яшчэ можаце да іх дадаць?

8. Спонтанная рухальная актыўнасъць

Вядома, любая рухальная актыўнасъць і спорт карысныя для здароўя. Разнастайнасъць нашых рухаў можна ўмоўна падзяліць на адвольна-валаивыя, якія выконваюцца съядома, і міжвольныя. Забясьпечваюць гэтые тыпы рухаў розныя систэмы: пірамідная рухальная систэма для съядомых рухаў і экстрапірамідная (дафамінавая) систэма для спонтанных рухаў і цяглічнага тонусу — і гэта акурат пра танцы з гульнямі. Гульні і танцы разьвіваюць зграбнасъць, лёгкасъць руху.

Як заўважыў ангельскі паэт Аляксандр Поўп: «Прыгожы почырк не даецца ад нараджэння — яму трэба вучыцца, а лёгкасъць руху — адметная рыса таго, хто ўмее танцеваць».

Невыпадкова гульнявыя віды спорту лепш падаўжаюць жыцьцё, а танцы карыснейшыя за фізычную актыўнасъць у шэрагу выпадкаў, напрыклад пры нэўрадэгенэратыўных захворваньнях. Развучаючы новыя рухі, мы трэніруем яшчэ й рухальную памяць, што вельмі карысна для мозгу. Калі апошнім разам вы развучвалі новыя для вас рухі?

Больш гульняў і танцаў

У гульнях і танцах мы задзейнічаем нашмат больш цяглічных груп у большай разнастайнасці рухальных патэрнаў і з пастаяннай зъменай кірунку руху. Яшчэ адзін плюс — міжвольнае ўцягванье ў гульню без неабходнасці валаивога самапрымусу. Гэта найлепшы спосаб 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 адукцыя ўключае ўменьне добра съпяванца і танчыцца», — сцвярджаў старжытнагрэцкі філёзаф Платон. Старжытныя грэкі імкнуліся танцеваць усюды, ад пахаваньня да ваеннага паходу. Навучаньне танцам на працягу сотняў гадоў уваходзіла

ў праграму арыстакратычнага выхаваньня, і гэтаму ёсьць навуковае аргументаванье.

«Калі вы ўмееце гаварыць, то вы ўмееце съпяванца, а калі вы ўмееце хадзіць — вы ўмееце і танцеваць». У дзяцінстве я быў дастаткова нязgrabным, але затым пачаў займацца танцамі: спачатку народнымі, затым эўрапейскімі і лацінаамэрыканскімі, потым яшчэ год парнымі танцамі з жонкай. Часам, калі людзі з'яўтраюцца з пытаньнем, які від трэніровак ім яшчэ дадаць, гледзячы на іх змучаныя твары, я заўсёды раю танцы.

Навукова даведзена, што танцы павышаюць узровень дафаміну, паляпшаюць настрой і кагнітыўныя здольнасці. Пасля танцу вы адчуваеце меншы стрэс, лепш запамінаеце і прымаеце рашэнні, танец стымулюе нэўраплястычнасъць, паляпшае доўгачасовую памяць. Чалавек вагой 68 кг спальвае 322 ккал за гадзіну танца.



Гульнявыя віды актыўнасці зь іншымі людзьмі аказваюцца прыкметна больш карыснымі, чым адзіночныя віды спорту, з пункту гледжаньня 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 грэбую фізычнымі практикаваньнямі.

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, канкураўца і перамагаць. Няважна, якая гульня, ад тэнісу да Pokemon go, важныя задавальненіне і сумесны рух. Асабліва патрэбная спонтанная актыўнасць тым, хто знаходзіцца ў дэпрэсіі ці выгараныні.

! Гульні можна прыдумаць на пустым месцы, напрыклад хто саб'е каменем пустую бутэльку на лецішчы, хто далей закіне камень у возера і да т. п.

Здаровы чалавек заўсёды мае патрэбу ў руху. Зыніжэньне рухальнай актыўнасці — гэта індыкатар перавышэння фізычных або стрэсавых нагрузкак. Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і задавальненіне ад руху прыходзіць падчас гульняў. Успомніце, як часта 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 практиканьняў, таму што для іх гэта цяжкая, нецікавая і руцінная праца. Але ж гэта ня так! Добрая кампанія, цікавы маршрут, новыя адкрыцці зробяць вашу трэніроўку вясёлай, драйвовай і энэргічнай. Падыходзіце творча да свайго паўсядзённага раскладу: падумайце, дзе можна дадаць крыху актыўнасці. Сумесная фізычная актыўнасць зь сям'ёй ці сябрамі спрыяе ўзманенню матывацый. Ня стойце на месцы падчас прагулкі з сабакам, а рухайтесь і гуляйце зь ім, як у дзяцінстве.

Чым больш вы рухаецеся, тым больш вам хочацца рухацца!

Свой дом можна зрабіць куды больш рухомым, разъмасціўшы розныя снарады і прыстасаваньні, якія стымулююць вас даўжэй рухацца: гіры, гантэлі, турнік, швэдзкую сьценку, балансборды, слэклайн. Павесыце 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 съежкі-дарожкі, вы будзеце часцей на іх гуляць.

Танцаваць можна дома, падчас гатавання ці ўборкі, і ў душы, і ў душы. Нават такі сур'ёзны таварыш, як Ніцшэ, пісаў: «Дзень прайшоў дарма, калі я не танцеваў». Танец мае наймагутнейшы антыстрэсавы эфект, і ўсё чалавецтва з самых старажытных часоў танцавала і цешылася. Любую праблему на съвеце можна вырашыць танцуючы!

Пытаныні і заданыні

1. Пры якой фізычнай актыўнасці вы можаце яшчэ і актыўна камунікаваць зь сябрамі?
2. Шукаеце, якую нагрузку дадаць? Няхай гэта будуць гульні або танцы!
3. Паглядзіце на вуліцу як на спартзалю: якія практиканыні 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 съены. Па меры таго, 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 кампенсаваць трэніроўкай ці яшчэ радыкальней — кампэнсаваць тыдзень сядзеньня ў офісе трэніроўкай у выходныя. Вядома, любая актыўнасць лепшая, чым яе адсутнасць, аднак карысцьнейшыя кароткія падыходы, раўнамерна разьмеркаваныя на працягу дня, ад ранішній зарадкі да вечаровага шпацыру.

Улічваем усё:

- від і частасьць трэніровак;
- павелічэньне нагрузкі;
- цыкляванье трэніровак або хвалевую пэрыядызацыю;
- разнастайнасць відаў нагрузкі і ўмоваваў;
- пункт супэркампэнсацыі, калі вашыя сілы цалкам аднавіліся пасъля трэніроўкі;
- адэкватнасць аднаўлення.

Калі вы берацеся за фізычныя трэніроўкі ўпершыню ці пасъля доўгага перапынку, то вам варта пачынаць, паступова павялічваючы аб'ём і нагрузкку, і толькі адно пасъля таго, як колькасць трэніровак і іх працягласць адпрацаваныя, пераходзіць да нарошчванья інтэнсіўнасці нагрузкі. Працяглая аднолькавая праграма паступова вядзе да зынжэннія вынікаў, таму для цяглічнага росту важна мяніць іх, шакаваць цягліцы, каб яны расылі.

Памятайце, што рэжым у здароўі — гэта саме істотнае для доўгатэрміновых вынікаў. Занадта працяглыя перапынкі паміж трэніроўкамі могуць заўважна запаволіць прагрес, пры гэтым у дні стрэсу і дэдлайнаў, пры фастынгу важна палягчаць нагрузкку да мінімальнай.

Прыкметамі недатрэніраванаасці зьяўляецца адсутнасць росту паказынікаў, а ператрэніраванаасць выяўляеца ў парушэннях псыхаэмацыйнага стану, млявасці, павышэнні пульсу або ціску ў спакоі, цяглічных болях, пагаршэнні спартыўных вынікаў, парушэннях сну, разьбітасці на наступны дзень пасъля трэніроўкі, зынжэнні імунітэту і страце матывацыі. Часта ператрэніраванаасць бывае ў тых, хто спрабуе «кампэнсаваць» прапушчаную трэніроўку або паскорыць свой прагрес занадта высокім прыростам нагрузкі — ня варта так рабіц! Для прыкметыкі ператрэніраванаасці 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 ператрэніраванаасці.

Адсочвайце прагрэс

Прагрэс можна адсочваць: па крокамеры, па кілямэтрах бегу, па колькасці паднітае вагі ці колькасці падыходаў да турніка. Можна паставіць сабе плян у 100 ці больш прысьданьняў і гнутка разъмеркаваць іх на працягу дня, выпрацоўваючы свой плян да вечара, — выбрайце тое, што спрацуе для вас лепш.



Дзённык трэніровак, дзе вы адзначаеце сваё самаадчуванье і робіце настакі 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 практыкаваныям трэба аддаваць два і больш дзён на тыдзень. Аднак і гэтыя значэнні не дацягваюць да оптымуму нагрузкі.

Лепей зусім мала, чым нічога

Карысць могуць прынесці самыя кароткія эпізоды актыўнасці: напрыклад, для станоўчага псыхалягічнага эфекту часта дастаткова ўсяго 5–10 хвілінаў, а вось трэніроўкі больш за 45–60 хвілінаў лепш не рабіць, замяніце працягласць павелічэннем іх частасці. Розныя дасьледаваныні паказваюць, што пры хадзьбе працягласцю 1–2 гадзіны на тыдзень (то бок па 15–20 хвілінаў на дзень) зыніжаеца імавернасць інфаркту, інсульту і развіцьця дыябету, памяншаеца рызыка заўчастнай съмерці.

Дасьледаваныні паказалі, што нават адной высокай інтэрвальнай трэніроўкі на тыдзень дастаткова, каб атрымаць паляпшэнне фізычнае формы, зынжэннне ціску і паляпшэнне структуры цела. Пры гэтым адна такая трэніроўка мала чым сас-

тупае тром сярэднеінтэнсіўным 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 практикаваньня 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 раёнамерна разъяснякоўваць 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 ўздоўжнью мэтабалізму падчас актыўнасці да ўздоўжнью 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 сярэднеінтэнсіўных практикаваньняў (вышэй за 3 MET) або 75 хвілінаў бегу эквівалентная 450 MET-хвілінаў або 7,5 MET-гадзінаў на тыдзень. Такая актыўнасць памяншае сымяротнасць на 20 % у параўнаньні 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 зьнізіць рызыку съмерці на 40 %, а вось большыя лічбы ўжо звязаныя з павышэннем рызыкі. Выкарыстоўваючы табліцы MET значэнняў, вы можаце ацаніць свой тыднёвы ўзровень актыўнасці.

Пытаныні і заданыні

1. Ці адсочваеце вы свой прагрэс у трэніроўках? Вядзеньне дзёньніка трэніровак дапоможа вам паскорыць свой прагрэс.
2. Ці прытрымліваеце вы рэжыму трэніровак?
3. Як у вас праяўляеца неда- і ператрэніраванасть?

10. Бяз скрайнасцяў

Мы, людзі, — істоты, схільныя да скрайнасцяў: можам наносіць сабе шкоду ня толькі гіпадынаміяй, але і залішній фізычнай актыўнасцю. Навукоўцы высьветлілі, што прынцып «чым больш, тым лепш» у трэніравачным 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, прэparateы 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 зьніжэння падскурнага тлушчу, што чэравата гарманальнімі проблемамі, асабліва ў жанчынаў. У мужчынаў узынікае бигорексія, або цяглічная дысмарфафобія, — гэта як анарэксія, толькі наадварот: жаданьне любой цаной набраць больш масы супрадажаеца пераяданьнем і фіксацияй на трэніроўках.

Зъярніце ўвагу, што залішняе спажыванье бялку, а асабліва комплексаў амінакілотаў ВСАА можа скарачаць працягласьць жыцьця і неспрыяльна ўзьдзейнічаць на мэтабалізм.

Фітнэс-адыкцыя

Заняткі спортам спрыяюць павышэнню настрою, таму ў людзей, схільных да залежных паводзінаў, можа раззвіцца і фітнэс-адыкцыя — залежнасць ад фізычнае актыўнасці. У гэтым выпадку самацэнка прывязваецца да спартовых посьпехаў і патрабуе нарощванья «дозы» і публічнага прызначання.

! Калі чалавек займаецца спортам дзесяць 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, злоўжыванье спрынтамі і сілавымі відамі спорту, уключаючы красфіт, можа павысіць рызыку арытміі, прыводзіць да небясьпечных 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 ўскладненнямі праз шмат гадоў, беражыце сваю галаву зь дзяцінства!

Часам у пагоні за гострымі адчуваньнямі чалавек выбірае экстрэмальныя віды спорту, дзе вялікая рызыка траўмы, і са здароўем тут таксама мала агульнага. Небясьпечным зъяўляецца і рэзкі начатак заняткаў любым спортам — важна заўсёды дзейнічаць паступова. Калі вы бегаецце, вывучыце тэхніку бегу, купіце адпаведны абудак, купіце пульсамер і датримлівайцесь правільнага пульсавага рэжыму. У цяжкай атлетыцы вучытесь правільна разлічваць вагу і заўсёды старанна вывучайце тэхніку практиканьяў. Калі

ня ўпэўненыя — зъярніцеся да трэнера ў пачатку заняткаў.

Плянуйце свой трэніровачны графік, пазбягаючы як ператрэніраванаасці, так і занадта рэдкіх заняткаў.

Пытаныні і заданыні

1. Ад чаго залежаць вашыя мэты ў фізычнай актыўнасці? Які вы бачыце сваю ідэальную форму?

2. Ці часта вы атрымліваецце спартыўныя траўмы? Ці можна іх пазбегнуць?

3. Ці схільныя вы да фітнэс-адыкцыі?

11. Цягліцы

Існуе лекарскі анекдот, маўляў, пра жыцьцёвыя прыярытэты чалавека як віду можна сказаць па яго цягліцах, бо самая моцная — сківічная, а самая вялікая — ягадзічная. Насамрэч 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 крываі. Мацнейшыя цягліцы павялічваюць працягласьць жыцьця, зъмяншаюць рызыку мноства захворваньняў, ад сардэчна-сасудзістых да анкалягічных.

З узростам колькасць цягліцаў зъмяншаецца, яны замяшчаюцца тлушчам, сілавымі паказынкамі і трывушчасцю становяцца меншымі, але гэтыя працэс можа быць перадухілены трэніроўкамі.

Мармуроаве мяса. Вы пэўна ж ведаецце пра гэтыя далікатэс і нават, магчыма, яго каштавалі.

Гісторыя паходжання гэтага прадукту, які родам зь Японіі, паказальная і павучальная: перасечаная мясцовасць, большасць роўных участкаў засяваецца рысам, жывёлам няма дзе рухацца, таму яны большую частку часу праводзяць у стойлах, дзе іх кормяць збожжам, а не травой. Акрамя таго, у іх рацыён уключаютцца піва і сакі. Падгадаваных жывёлаў

падвешваюць на лейцах, каб яны не маглі рухацца, але й не ляжалі. Як вынік, мяса гэтых жывёлаў зъмяшчае нутрыцяглічны тлушч — так атрымліваецца «мармуровае мясо». Калі жывёла есьць траву і свабодна рухаеца, яго мяса ніколі не будзе такім тлустым.

Нічога не нагадвае? Тоё ж самае робяць людзі самі з сабой спалучэннем нерухомасыці з ужываньнем збожжавых і алькальных прадуктаў. Гіпадынамія + высокавугляводнае харчаванье + алькаль = хуткая страта цяглічнай масы і адначасовае павелічэнне міжцяглічнага тлушчу.

Пры гэтым працэс напачатку праходзіць неўпрыкметаў, бо аб'ёмы рук і ног могуць заставацца ранейшымі, а вы толькі адчуваеце цяглічную слабасыць і згрыбеласыць. Саркапэнія, або страта цяглічнай масы, вельмі часта спалучаеца з атлусьценнем, і тады выкарыстоўваюць тэрмін «саркапэнічнае атлусьченне». 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 ситуацыя: вы павялічылі сілавую нагрузкую, але ахоп канцавінаў раптам паменшыўся. Не съпяшайтесь панікаваць: зьніжэнне аб'ёму звязанае не са стратай цягліцаў, а з памяншэннем міжцяглічнага тлушчу. Чым больш міжцяглічнага тлушчу, тым больш друзлым выглядае цела чалавека, бо тлушч, у адрозненьні ад цягліцаў, вісіць, бо ня мае тонусу.

Людзі пачынаюць «губляць» цягліцы вельмі рана: пры недастатковай фізычнай актыўнасці пасля 30 гадоў за кожныя 10 гадоў можа губляцца ад 3 да 5 % цяглічнай масы. У сярэднім да 50 гадоў губляеца каля 10 % і да 80 — яшчэ 30 %. Узроставе зьніжэнне сілы складае 20–40 працэнтаў у пажылых у параўнаныні з маладымі. Акрамя зьніжэння фізычнай актыўнасці важным чыннікам рызыкі саркапэніі зьяўляеца зьніжэнне тэстастэрону і нізкае спажыванье бялку — для прафіляктыкі рэкамэндуеца павялічыць да 1,2–1,5 г на 1 кг вашай масы на дзень.

Павелічэнне сілы і цяглічнай масы з дапамогай трэніровак дасягалася нават людзьмі ва ўзросце 90+. Адзін год трэніровак можа аднавіць 30 % страчанай сілы ў пажылых людзей, якую яны страчвалі на працягу апошніх 12 гадоў. Сілавыя трэніроўкі ў пажылых на працягу паўгода паказваюць амаладжэнне цягліцаў на клеткавым узроўні аж да 30-гадовага стану.

Саркапэнія — важны чыннік рызыкі іншых хваробаў: астэапароз, дыябэт, сардэчна-сасудзістая і іншыя захворванні. Трэніроўкі зьніжаюць узровень запаленчых цытакінаў, нармалізуюць ціск, павышаюць адчувальнасць да інсуліну, паляпшаюць гарманальны профіль, дапамагаюць падтрымліваць здароўе костак. Менавіта сілавыя трэніроўкі зьяўляюцца самым эфектыўным відам фізычнае трэніроўкі для лячэння саркапэніі. Іншыя віды актыўнасці, такія як бег, хоць і павялічваюць цяглічную масу, але павольней і ў меншым аб'ёме.

Пытаныні і заданыні

1. Да якога паверха вы падымаеца бяз дыхавіцы?
2. Калі вы глядзіце на сябе ў люстэрка, ці падабаеца вам, у якой вы форме?
3. Як зьмянілася вашая сіла і трывучасыць за апошнія 3 гады?

12. ЦЯГЛІЧНАЯ МАСА, СІЛА І ФУНКЦЫЯ

Існуе мноства спосабаў вымірэння 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 вымірэнне, дамогшыся падобных значэнняў.

Абхоп пляча (біцэпс) = акружнасьць — (3,14 х таўшчыня зморшчыны). Нізкія значэнні абхопу пляча звязаныя з больш высокай рызыкай съмяротнасьці, горшым мэнтальным здароўем і якасцю жыцьця.

Значэнні:

Норма: больш за 28 см (мужчыны), 23 см (жанчыны).

Крытычныя значэнні: менш за 23 см (мужчыны) і 18 см (жанчыны).

Прамежкавыя значэнні — ніжэйшая паказнікі.

Колькасць адцісканья, прысяданья

Маніторынг сваіх сілавых паказнікаў — колькасці адцісканья, прысяданья, падцягванья, 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 захворваньняў, чым тыя, хто адціскаўся менш за 10. Падлічце, колькі разоў вы можаце падцягнуцца, прысесці і адціснуцца за адзін падыход, запішыце гэтыя значэнні.

Хуткасць хадзьбы

Чым хутчэй вы ходзіце, тым вышэйшы паказнік 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 паказнікі для здароўя.

Аптымальная хуткасць — 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 асацыяцыі. Цікава, што за апошнія дзесяцігоддзі поціск рукі мужчынаў стаў слабейшым, а ў жанчынаў, наадварот, мацней-

шым. Дасыледаваны паказваюць, што съмартотнасьць ад сардэчна-сасудзістых, лёгачных захворваньняў, інсультаў і шэрагу відаў раку звязаная са зъмяншэннем сілы съціску. Больш высокія значэнні — характарыстыка павышэння даўгальцаў і зыніжэння рызыкі многіх захворваньняў.

Для мужчынаў аптымальная значэнні — вышэй за 60 кг, норма — 45–60 кг.

Для жанчынаў аптымальная значэнні — вышэй за 45 кг, норма — 25–45 кг.

Больш дакладныя значэнні можна атрымаць, калі суднесці сілу з масай цела. Сілу падзяліць на масу цела і памножыць на 100: у мужчынаў сярэдняя значэнні 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 можнарабіць бакавыя планкі (правую і левую). Аптымальна: больш за 180 сэкундаў. Нармальна: 100–180 сэкундаў.

Тэст на баланс

Пакладзіце рукі на пояс. Падніміце адну нагу і ўпрынце яе ступаком у процілеглу ногу на ўзроўні калена.

Засячыце час да страты раўнавагі або зрушэння апорнай ногі: 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

Павесьце мерную стужку на съяну, адмераўшы два мэтры ад падлогі. Зафіксуйце крапку, да якой вы дацягваецца рукой. Затым скокніце ў вышыню, імкнучыся дасягнуць найболей высокай крапкі, выніковы вынік лічыцца як розніца паміж крапкамі. Паспрабуйце некалькі разоў, абраўшы лепшы вынік: норма — 40–50 см, выдатны вынік —

больш за паўмэтра. Скачкі ў даўжыню: сагніце ногі ў каленях і скокніце наперад, дапамагаючы сабе махам рукамі. Норма — больш за 2 м 10 см, выдатны вынік — звыш 2 м 40 см.

Пытаныні і заданыні

1. Які ў вас ахоп біцэпса?
2. Вымерайце сілу ручыцы дынамометрам.
3. Колькі разоў вы можаце прысесыці, падцягнуцца, адціснуцца?

13. Кардыярэсъпіраторныя тэсты

Нагрузачныя тэсты вельмі эфектыўныя для выяўленыня схаваных паталягічных працэсаў у арганізме. Хуткасць адхіленыя функцый пры нагрузкы і хуткасць іх узнаўленыя зьяўляюцца 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 систэмаў — гэта найважнейшы паказынік нашага здароўя і біялагічнага ўзросту. Іх больш высокія рэсурсы забясьпечваюць ня толькі лепшую фізычную форму і пераноснасць нагрузкак, але й даўгальцье, а таксама зыніжэнне рызыкі розных захвораньняў. Чым вышэйшыя гэтыя рэсурсы, tym вышэйшыя вашыя кагнітыўныя здольнасці, стрэсаўстойлівасць, узровень энэргіі і многае іншае.

Трэніроўкі могуць палепшиць рэсурсы сардэчна-сасудзістай і цяглічнай систэмаў нават у самым сталым узроўніце.

Артастатычная проба

Ацэньвае стан сардэчна-сасудзістай систэмы. Вызначыце ваш пульс лежачы. Устаньце і праз тры хвіліны памерайце пульс яшчэ раз. Унясіце абодва значэнні.

Розыніца ў ЧСС: 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. Значэнні: затрымка менш за 39 сэкундаў — падніжаны 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 трох удыхі, потым затрымайце дыханьне (нос закрыць пальцамі) на поўным удыху. Засячыце час, які вы можаце вытрымаць, і памерайце свой пульс адразу пасля першага удыху. Падлічыце пульс за 30 сэкундаў (пасля тэсту) і падзяліце на значэнніе пульсу за 30 сэкундаў (да тэсту), выніковае значэнне не павінна перавышаць 1,2. Аптымальная пераноснасць гіпаксіі — да 1,1, нармальная пераноснасць гіпаксіі — да 1,2, дрэнная пераноснасць гіпаксіі — вышэй за 1,2.

Проба Руф'е-Дыксана

Ляжце на сыпіну, ляжыце на працягу 5 хвілінаў. Памерайце пульс за 15 сэкундаў (P1), затым на працягу 45 сэкундаў зрабіце 30 прысяданьняў. Пасля гэтага кладзіцесь і памерайце пульс за першыя 15 сэкундаў (P2). Праз 45 сэкундаў зноў памерайце пульс за 15 сэкундаў (P3). Унясіце значэнні ў формулу: $((P2-70) + 2(P3-P1))/10$. Падлічыўшы, вы атрымаецце значэнне індэksa. Значэнні 0,1–5 паказваюць аптымальну фізычную працаздольнасць, 5,1–8 — нармальную фізычную працаздольнасць, больш за 8 — нізкую.

Максімальнае спажываньне кіслароду (МСК, ViO_2max)

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 кардыярэсыпіраторныя рэзэрвы вядуць да павелічэння рызыкі заўчастнае съмерці і павышэння рызыкі захворванняў. Павелічэнне МСК зыніжае рызыку праз аптымізацыю работы сэрца, лепшага кровазабесьпячэння цягліцаў і росту капіляраў у іх, паляпшэння работы мітхондрый.

! Па сутнасці, ваш МСК — гэта паказнік рэальнага біялягічнага, а ня пашпартнага ўзросту, бо можна і ў 50 гадоў мець паказнікі 25-гадовага.

У нетрэніраваных людзей МСК зыніжаецца ўжо з 20 гадоў, прычым у мужчынаў страста адбываецца 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 займаюцца хадзьбой альбо бегам, павыслі МСК: мужчыны — на 27 %, жанчыны — на 9 %. Тыя, хто займаецца спортом, маюць паказнікі МСК, якія значна пераўзыходзяць звычайных людзей. Так, мужчына ва ўзросце 30 гадоў можа мець МСК 40 мл/кг/мін, а прафесійны бягун — да 75 мл/кг/мін.

Сярэднімі зьяўляюцца велічыні МСК: для мужчыны 52 — ($0,25 \times \text{узрост}$), для жанчыны 44 — ($0,20 \times \text{узрост}$).

Мужчыны: оптымум — 45 і вышэй, норма — 40–45, паніканы паказнік — 30–40, крытычны — менш за 30.

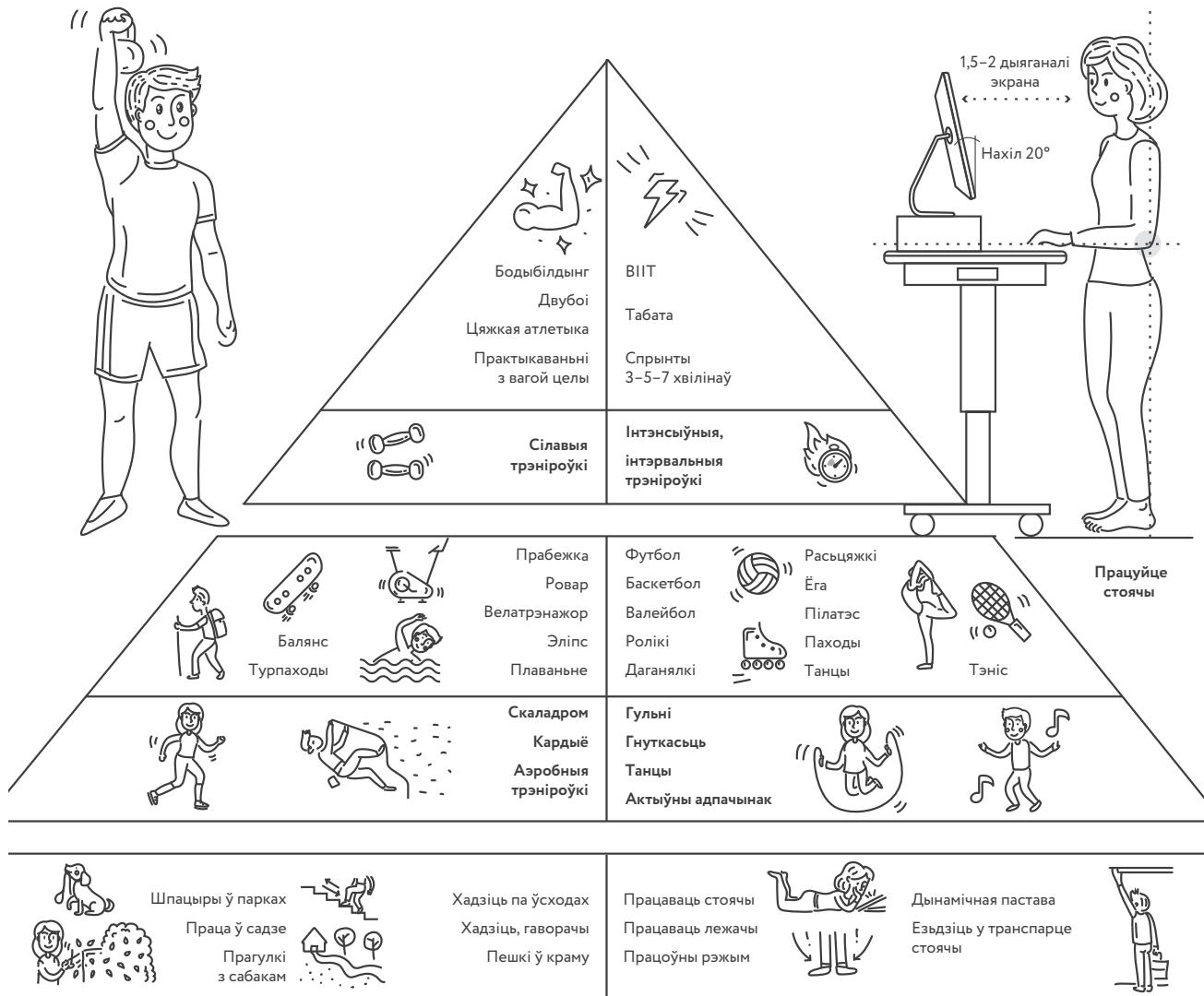
Жанчыны: аптымальна — вышэй за 40, норма — 35–40, паніканы паказнік — 25–35, крытычны — ніжэй за 25.

Вымераць ViO_2max дакладней за ёсё можна ў лябараторыі. Менш дакладныя значэнні дае фітнэс-бранзалет. Вы можаце самі вымераць ViO_2max у тэсце Купера. Для гэтага вам трэба прабегчы максімальна магчымую адлегласць па роўнай мясцовасці (стадыён

зь вядомай акружнасцю) за 12 хвілінай. Унясіце адлегласць, якую вы змаглі прабегчы, у метрах. Разылік па формуле: $\text{VO}_2\text{max} = (\text{D}_{12} - 504,9) / 44,73$.

Пытаныні і заданыні

1. Якія вашыя вынікі ў артастатычнай пробе?
2. Падлічыце свае вынікі пробы Штанге і Руф'е.
3. Памерайце свой МСК.



Падаўжэньне жыцьця



Умацаваньне імунітэту



Паліпшэнье метабалізму



Абарона ад стрэсу



Зніжэньне рызыкі хвароб



Падвышэнье кагнітыўных здольнасцяў



Зніжэньне ціску

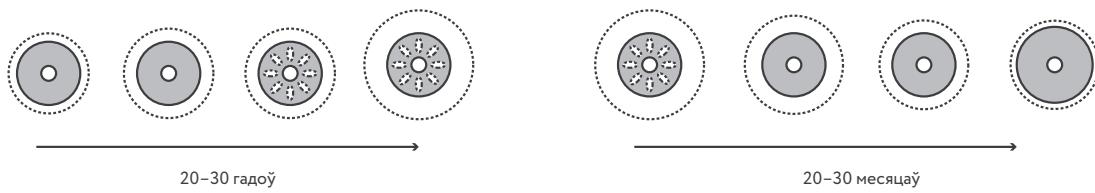


Прывабнасць і сіла



Энергічнасць і настрой

Практыкаваньні амалоджваюць цягліцы



○ Костка ○ Тлушч ○ Цягліцы

РАЗДЗЕЛ 6

Сон, біярытмы і сынхранізацыя

1. Сон як права і патрэба

«Калі мы кіруемся сваёй кармай, то яна нас вядзе за руку, а калі супраціўляемся — цягне за валасы», — так лічаць індуісты. Для мяне гэта пра тое, што мы, так ці інакш, цярэбім адзін і той жа шлях. Напрыклад, рэжым: мы часта супраціўляемся нашаму ўнутранаму гадзінніку і біярытмам, жывём, вяючы з сабой, — ня съпім, калі трэба, і санявыя, калі маем патрэбу ў энэргіі.

Адыліж мы толькі выйграем, калі засядлаем хвалю біярытмаў: як дасьведчаны сэрафэр імчыцца на грэбені ў акіяне, так і мы можам сылізгаць рытмамі сну і актыўнасці. Падпарадковаўшыся законам біялёгіі, мы зможам атрымліваць задавальненіне ад кожнага дня.

Дзень і ноч — гэта ня дзьве розныя сфэры 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 энэргіі 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, сынхранізацыю вашых унутраных цыкліяў арганізма і ладу жыцця.

Наш рэжым — гэта хрыбет нашага здароўя. Аптымальная цыркадная арганізацыя дня і ночы дапамагае аднавіць здароўе і падтрымліваць яго аптымальным, эфектыўна дзейнічаць днём і напоўніцу аднаўляцца ноччу. Мы рэгулярна і з задавальненінем спатоль-

ваем смагу й голад, дык давайце навучымся правільна задавальняць сваю фізыялагічную патрэбу ў сыне, разьвіваць звычку спаць добра й моцна. Калі вы добра пачуваецца ўвечары, моцна съпіце, выдатна адчуваеце сябе пасля абуджэння — то вы здаровыя пасапраўднаму. І рэч ня толькі ў цыркадных рытмах: важныя для моцнага сну і чыстае сумленыне, і задаволенасць сваім жыццём.

Добры дзень

Узоровень картызолу пачынае расыці ад са- мае раніцы: вы лёгка прачынаеце без будзільніка, у вас шмат сілаў і выдатны настрай. Рассоўваеце шторы, зарадка, смачны съяданак, падбадзёрлівы душ. Праглядаеце свае пляны і берацца за працу. Днём узоровень картызолу стабільны, вам стае энэргіі ды канцэнтрацыі. З задавальненінем гуляеце на вуліцы. Увечары ўзоровень картызолу зыніжаеца, вы расслабляеце і адчуваеце прыемную стому. Адпачываеце, бавіце час зь сябрамі і сям'ёй, чытаеце і шпацыруеце. Уключаете няяркае съятло. Да дзесяці гадзіннаў зьяўляеца дрымотнасць, вы кладзяцеся ў пасыцелю й лёгка правальваецеся ў моцны сон. Унахи съпіце моцна, без абуджэння.

Кепскі дзень

Раніцай вам цяжка прачнуцца, вы пераводзіце будзільнік некалькі разоў, устаяце разбітая ў нясьвежая. Съятло рэжа вочы, і вы не рассоўваеце 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 ўзровень энэргіі нестабільны, вам складана доўга канцэнтравацца. Жаданьня выходзіць на вуліцу няма. К вечару хочацца забаваў, вы гледзіце сэрыялы або сядзіце ў сацсетках. Уначы жаданьня заснуць не зьяўляецца, але розумам вы разумееце, што час ужо ісъці 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, сышхранізацца 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. Катаванье 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 ѹ найважнейшым, хоць і нябачным, кампанентам зда-

роўя. Няма ніводнага органа і фізыялягічнага працэсу, які быў бы незалежны ад сну.



Якасны сон зьяўляецца такім эфектыўным лекам, што многія праблемы 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 васьмігадзінны сон» — нібы гэта жарт, але мы сапраўды можам адразу ўбачыць нявыспанага чалавека. Ён дрэнна выглядае, апухлы і крыху пакамечаны, няуважлівы, раздражняльны, безуважлівы. Дас্যледаваныні паказваюць, што людзі зь недасыпам здаюцца нам менш прывабнымі, зь імі менш хochaцца камунікаваць. Дэфіцыт сну зыніжае ўсе нашыя рэзэрвы: мы павольней рухаемся, пераядаем, становімся адчувальнейшымі да стрэсу, горай цямі і выглядаем 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 жыцьцяздейнасць. Днём мы ямо, рухаемся, думаем, а ўначы адпачываем, перазагружаем і чысьцім мозг, аднаўляємся. Для забесьпячэння максімальнай эфектыўнасці нам патрэбная траціна содняў падрыхтоўкі і адпачынку.

Сон — гэта таксама праца. Так-так, сон — гэта не пасіўны працэс у выглядзе ляжанья 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 нанова, і мы бачым яркія сны, дзе зъмешваюцца рэальнасць і выдумка, мінулае ѹ будучыня, страхі і задавальненіні. Некаторыя аддзелы мозгу працуюць пры гэтым нават больш актыўна, чым пры няспаньні.

Кіруе сном і цыркаднымі (содневымі) біяртымамі 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. Змена канцэнтрацыі гэтых бялкоў уплывае на зарад клеткавай мэмбраны нэўронаў, што вядзе да перыядычнай генерацыі імпульсу. Такая цыклічная актыўнасць нэўронаў вызначае і ваганыні тэмпературы цела, і канцэнтрацыю шматлікіх гарманоў.

Працягласьць аднаго цыклю сну складае ў сярэднім 90 хвілінаў. Цыклічная актыўнасць паўшар'я мозгу і дынаміка паказынікаў многіх органаў вагаеца з цыклем даўжынёй у 90 хвілінаў (да 110–120 хвілінаў у розных людзей). Ёсьць меркаваньне, што падобныя 90-хвілінныя цыклі актыўнасці характэрныя і для перыяду няспання. Кожны такі цыкл складаеца зь 70 хвілінаў актыўнай фазы і 20 хвілінаў пасіўнай, у тым ліку таму рэкамэндуеца працаваць зь перапынкамі, у сярэднім раз на гадзіну. I невыпадкова сярэдняя працягласьць 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 адымае энэргію, прадуктыўнасць, кароціць жыццё і павялічвае рызыку мноства захворванняў. Здаровы сон — гэта падмурок здароўя, дабрабыту, прывабнасці й посьпеху.

Пытаныні і заданыні

1. Ці лічыце вы свой сон добрым?
2. Як вы пачуваецеся пасля недасыпу?
3. Ці адчуваеце вы сябе сьвежым пасля сну?

2. Сон як новая раскоша: эвалюцыя сну

Салодкі ціхмяны сон — гэта безумоўная прыкмета здароўя. Але ў сучасным жыцці

ці ён сустракаецца ўсё радзей: парушэнні сну — прыкмета цывілізацыі. У плямёнаў паляўнічых-зьбіральнікаў бессані не сустракаецца, у іх мовах няма нават словаў для абазначэння такой зявы. Толькі 1,5–2,5% зь іх не маглі заснудзі учачы часцей, чым раз на год.



Параўнайце гэта з хранічнай бессанню, 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 працягласьць сну складае 5,7–7,1 гадзіны, зімой сон даўжэйшы на 53–57 хвілінаў праз падаўжэньне цёмнага часу содняў. Вельмі важная якасць сну, а ня толькі ягоная працягласьць.

Цікава, што і раней былі як «совы», так і «жаўрукі», але хранатып часцей за ўсё мяняўся з узростам: маладыя «совы» па меры сталенія становіцца «жаўрукамі». Гэта спрыяе натуральному падзелу працы — пакуль моладзь сьпіць, дарослыя займаюцца справамі. Навукоўцы называюць гэтай «гіпотэзай бабулі, якая дрэнна сьпіць», так што гэта ня бессаньне раніцай, а ваш мозг прачынаеца, каб не дапусціць нападу драпежнікаў на стойбішча, пакуль моладзь сьпіць.

Ніколі ў плямёнах не было такога, каб усе спалі — амаль заўсёды нехта ня спаў. У любы час ночы адначасова ня спалі як мінімум восем дарослых чалавек. Навукоўцы назвалі гэта «гіпотэзай вартавога», калі гэтэ рагеннасць генаў і асынхроннасць сну дапамагае быць усюму 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, абуджэньне здараеца ў пункце мінімальнай тэмпературы навакольнага асяродзьдзя. Пры гэтым тэмпература кончыкаў пальцаў зьні-

жаеца, а вось прыток крыві да мозгу павялічваеца, узровень картызолу таксама расьце.

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, танцуюць, съпяваюць, любяць спаць разам, вялікімі групамі пад трэск вогнішча і дыханьне супляменьнікаў. Пастаянны рэжым рэгулярна парушаеца: прыкладна раз на месяц ладзіца «балль», калі адбываюцца шаманская абрады, танцы, забаўкі. Начныя размовы, як правіла, прысьвечаныя таму, з чым людзі не датыкаюцца ў паўсядзённым жыцьці, — гэта міты, гісторыі, аповеды пра продкаў.

Зъяненіне асяродзьдзя. Проблема са сном і цыркаднымі біяритмамі зъявілася, калі мы змаглі кіраваць асьвятленнем і тэмпэратурай паветра па-за залежнасцю ад іх сутачных ваганьняў. Вынаходства лямпачкі дало нам съятло ў любы час содняў, съятлодыёдныя лямпы забясьпечылі яшчэ больш яркае і ўзбуджальнае съятло. Праца ў памяшканнях пазбавіла нас яркага сонечнага съятла. Цэнтральнае ацяпленне зрабіла тэмпэратуру 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, ноччу ў нашых спальнях няма поўнай цемры і занадта шмат шуму. Усё гэта прывяло да того, што наш унутраны гадзіннік атрымлівае няслушную, узаемавыключальную інфармацыю з навакольнага асяродзьдзя і пачынае кіраваць унутранымі працэсамі арганізма няправільна. Вынік — множныя дэсынхрозы, то бок парушэнні біялягічнага ритму, самымі вядомымі з якіх зъяўляюцца парушэнні сну.



Важна, каб дзень меў структуру, каб раніца, дзень, вечар і noch адрозніваліся паміж сабой. Заснуць намаганьнем волі не атрымаеца — 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 частку. Кожны другі чалавек незадаволены тым, як ён съпіць. Пры гэтым сон успрымаеца як марнаваныне часу, як прыкмета ляночы, папулярныя прымаўкі «сон для слабакоў», «на тым съвеце высплюся» і г. д.

Раней, калі вы не дасыпалі, гэта як бы служыла прыкметай вашай занятасці, запатрабаванасці. Такі стыль паводзінаў нават атрымаў назыву «сонны мачызм». Але сёньня ўсё наадварот: дазволіць сабе не съпяшацца, спаць столькі, колькі трэба, зъяўляеца прыкметай дастатку і посьпеху. «Салодкі сон у таго, хто працуе, ці мала ён есьць, а ці многа; а сътасць багатаму спаць не дае», — сказана ў Бібліі, але сёньня бессаньча часта мучыць 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 камфортная для жыцьця сума. Так і сон: вылучаюць «ядзерны», працягласцю 5–6 гадзінаў, які забясьпечвае базавыя патрэбы арга-

нізма, і аптымальны сон працягласьцю 7–9 гадзінаў, які патрэбны для здароўя.

Занадта доўгі сон таксама звязаны з падвышэннем рызыкаў. Праблема тут, хутчэй за ўсё, не ў самой працягласьці, а ў тым, што за гэтым хаваюца проблемы са здароўем. Напрыклад, доўгі сон і дзённая дрымотнасьць могуць маскіраваць недых (апноэ), які супрадаеца ю нізкай якасцю сну начнога і частымі абдужэннямі.

Праблема дэфіцыту сну яшчэ і ў тым, што яго немагчыма кампэнсаваць: сонны доўг мае тэндэнцыю назапашвацца незваротна. Калі вы не даспалі трох гадзін, то на наступную ноч пасыпіце ўсяго на гадзіну даўжэй, то бок дзьве гадзіны сну пайшло ў дэфіцыт. За бяссонную ночь вы адасыпіцеся ўсяго на трох дадатковыя гадзіны, і чатыры гадзіны сыходзіць у дэфіцыт. Навукоўцы кажуць пра «сіндром недастатковага сну», яго крытэрамі зьяўляюцца: пастаянная дрымотнасьць днём, вы сьпіце менш, чым трэба ў вашым узроўні, гэта доўжыцца больш за трох месяцаў.

Людзі часта спрабуюць падмануць прыроду, спрабуючы кампэнсаваць на выходных свой недасып у працоўныя дні, — гэта нават атрымала азначэнне «сонная булімія» або «сацыяльны джэтлаг», нічога карыснага ў гэтым няма. Аднак дасыльдаваныні паказваюць, што паспаць пра запас усё ж можна: калі вы перад адказнай справай больш пасыпіце, то зможаце паказаць лепшыя вынікі.

Параходок сну

Сон — як эрэкцыя, чым больш думаеш і турбуешься пра гэта, тым горш становіцца. Калі ў дасыльдаваннях людзям увесь час нагадвалі, што трэба добра спаць, яны ўсё мацней перажывалі аб якасці сну, і гэта прыводзіла да больш сур'ёзных парушэнняў сну. Многія людзі ў звычайнім жыцці пакутліва перажываюць бесссань, чакаючы праблемаў з самаадчуваннем на наступны дзень.

Не намагайтесь заснуць сілаю: прынуга толькі ўзмацняе ўзбуджэнне, якое замінае заснуць. Стаўцеся прасыцей: «Ну, не магу

спаць — значыць, ня буду». Паляпшаючы сон, важна пазьбягаць напругі й зацыклення.

Маніторынг сну і вядзеньне дзённіка дапамогуць выбраць ідэальныя асабіста для вас вырашэнні проблемы 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 дакладнасьць і могуць заўважна памыляцца. Захапленыне якасцю сну можа даходзіць да скрайніх формаў: артасомнія — гэта парушэнні сну, выкліканыя празмерным пра яго клопатам. Памятайце, што нам трэба спаць, каб жыць, а ня жыць, каб спаць.



Асочвайце
якасць

Часам да мяне звязратаюцца людзі, звязаныя і занепакоеныя зъменамі паказанняў на датчыках пры адсутнасці аб'ектуўных крытэраў парушэнняў сну: іх занепакоенасць часта запускае заганнае кола і сапраўды пачынае 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 збыты рэжым. Сапраўды, навуковыя дасыльдаваныні 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 нэурозы. Выбудаваць рэгулярны рэжым сну, харчаваньня, працы і руху будзе вельмі карысна — на гэтым грунтуецца ўсё астатніе здароўе.

Святло — гэта ключ, які заводзіць наш унутраны гадзіннік. У сятчатцы ёсьць адмысловыя клеткі, якія рэагуюць менавіта на зъмену асветленасці, на заходы і сьвітанкі. Гэтыя фотаадчувальныя гангліянарныя клеткі працуяць нават у съяляпых людзей. Дзіўна, але наш цыркадны рытм складае не 24 гадзіны роўна, а 24 гадзіны і 20 хвілін. Таму безь съветлавой падзаводкі нашыя гадзіннікі могуць занадта моцна сыходзіць наперад.

Яркае сонечнае святло съцішае выпрацоўку мэлятаніну, гармону сну, а цемра стымулюе яго выпрацоўку. Таксама важным сыгналам зъяўляеца 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 айсбэргу, паказынік нармальнай працы нашых унутраных рытмаў на працягу ўсіх содняў. Пры незбалансаваным рэжыме дня — напрыклад, калі вы працуеце ноччу ці не выходзіце на святло ўдзень, — адбываеца дэсынхранізацыя біялягічных рытмаў: разузгадненне рытмаў арганізма з рытмамі навакольнага асяродзьдзя з наступным разузгадненнем розных рытмаў арганізма паміж сабой. Менавіта таму першае, што трэба рабіць для здароўя, — гэта ўсталяваць здаровы рэжым дня, каб синхранізавана працавалі ўсе вашы ўнутраныя гадзіннікі: харчовыя, съветлавыя, тэмпэратурныя, стрэсавыя, цяглічныя.

Цемра ўключает выпрацоўку гармону мэлятаніну, які стымулюе працэсы аўтафагіі. Але калі вы ясьце ўначы, гэта павялічвае ўзровень гармону інсуліну, што прыгнятае выпрацоўку гармону росту і змянишае працэс аўтафагіі.



Дэсынхрозы. Пры дэсынхрозах узьдзеяньне розных стымулаў адбываеца паапрыч. Пропуск съняданку, сядзячы лад жыцця з самае раніцы, стрэсавая праца — усё гэта паступова прыводзіць да разывіцця многіх хранічных захворванняў, ад цукроўкі да дэпрэсіі. Для нармалізацыі біярытмаў раніцай важна на працягу гадзіны пасля абуджэння актываваць галоўныя «гадзіннікі арганізма» з дапамогай святла, тэмпэратуры, ежы, руху і стрэсу.

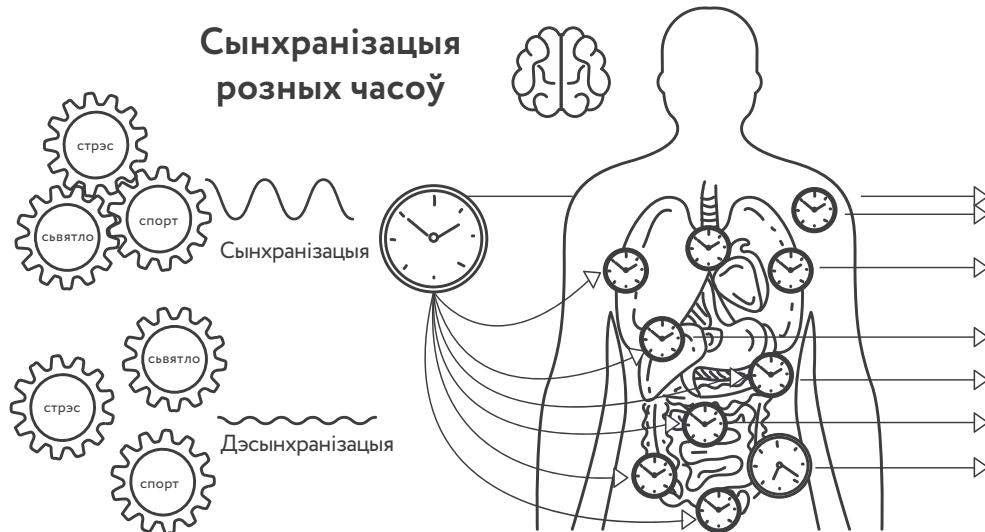


Тое, як вы праведзяце першую ранішнюю гадзіну, шмат у чым паўпльвае на ваш настрой днём і на якасць сну ўвечары і ўначы.

Мы сутыкаемся зь неабходнасцю адаптавацца да зъменаў съветлавога рэжыму кожны год, называючы гэта «весенскій марктай» і «вясновым авітамінозам». Зрух рэжimu ўсяго на адну гадзіну хоць і незадзіжны для асобнага чалавека, але сур'ёзна ўзьдзейнічае на грамадства ў цэлым.

Пераход на летні час, калі мы сьпім на гадзіну менш, прыводзіць да павелічэння съмяротных аварый на 6–8 % на працягу тыдня пасля пераводу стрэлак, павышае рызыку інфаркту, суіциду, частасць выкліку хуткай дапамогі. А вось пераход на зімовы час, калі мы сьпім на гадзіну больш, зьніжае рызыку інфаркту.

Дэсынхрозы (рэсінхранізацыя) біярытмаў могуць узьнікнуць з прычыны авіяпералёту і зъмены гадзінных паясоў (джэтлаг), работы па начох, зъменнага графіка. Бывае, што ўдзельнікі працоўнай каманды жывуць у розных краінах, таму для анляйн-



абмеркаваньня праекта трэба адаптавацца да іншага часавага пояса — такая сучасная зьява завецца «лічбавы джэтлаг». Распаўсюджаны міт — ідэя аб tym, што сон можна чымсьці кампэнсаваць: ejай або дабаўкамі. На жаль, гэта не працуе: замены сну не існуе.

Як старэе наш унутраны гадзіньнік

З узростам, апроч бачных прыкметаў старэння, адбываецца і старэнье нашага ўнутранага гадзіньніка. А гэта вядзе да таго, што мяняюцца і пагаршаюцца працэсы, якія ён кантролюе: зрушваюцца пікі ў амплітудзе ваганьняў тэмпературы, мэтабалітаў, гарманоў у крыві.

Меншымі становіцца ваганьні тэмпературы цела, а гэта вельмі важна: чым вышэйшая тэмпература цела днём, тым больш мы бадзёрыя, чым меншая яна ўначы, тым лепшыя сон і аднаўленне. Узровень картызolu ўначы становіцца вышэйшим, а ягоны пік зрушваецца на больш ранні час — з узростам людзі пачынаюць працы нарадзіцца ўсё раней, і их актыўнасць раніцай вышэйшая.

Чым выкліканыя гэтыя адрозненіні? З аднаго боку, гэта працэсы старэння мозгу і ўжо згаданага супрахіязматычнага ядра; з другога боку, важным зьяўляецца зыніжэнне адчуvalнасці да сыгналаў, якія кіруюць гадзіньнікам. Напрыклад, наш крыш-

талік, пачынаючы з 18 гадоў, кожны год на 1% страчае пранікальнасць, што абліжае паступленьне съянла, асабліва сіней часткі спектру, які паляпшае працу гадзіньніка. Як мы ведаем, чым меней съянла ўдзень, tym горай працу ѿч нашыя цыркадныя рытмы. Таму нядзіўна, што выдаленне катаракты паляпшае мэлятанінавы рым і, адпаведна, якасць сну. У адным з дасьледаванняў у дамах са старэлых павелічэнніне асьянлення днём і зыніжэнне колькасці съянла ноччу ня толькі палепшила начны сон, але і зынізіла дзённую дрымотнасць, палепшила агульнае самадчуванье, павысіла кагнітыўныя здольнасці.

Па сабе магу сказаць, што сонца — вялікі майстар нашых унутраных ключоў. Прытрымлівайця здаровага рэжыму дня, правільна сынхранізуюце съянло, тэмпературу, стрэс, харчаванье і рух — і гэта станоўча паўплывае на працу нашага гадзіньніка і, як вынік, усяго арганізма.

Прынцып рэжыму і сынхранізацыі

Умацаванье здароўя патрабуе надзеінага падмурка — структураванья часу. Распарацак дня ляжыць на чатырох краевугольных камянях: гэта рэжым сну, ежы, рухальныя актыўнасці і працы. Калі вам удалося стварыць свой рэжым дня і датрымлівацца яго, то большую частку працы вы ўжо выкана-

лі. Выбудаваны рэжым паступова ўвойдзе ў звычку і будзе служыць каркасам для здраюя ў цэлым.

Лад жыцьця ў шматлікіх доўгажыхароў прости і прадказальны: напрыклад, паствуhi на Сардзініі штодня прачынаюца рана і выходзяць даглядаць за жывёламі, без адсыпаньня на выходных або позыніага «завісаньня» з фільмамі ў пятніцу.

Наш арганізм любіць прадказальнасьць: унутраны гадзіннік лепш працуе, калі мы засынаем і прачынаемся ў адзін і той жа час, наш стравунік і кішачнік загадзя рыхтуюцца да прыёму ежы, таму так важны рэжым харчаваньня. Трэніроўкі больш эфектыўныя, калі яны праходзяць па раскладзе, а не выпадкова час ад часу. У сваёй практицы я пераканаўся, што без рэжimu нават найлепшыя пачынаныні вырачаныя. Напрыклад, у зъмене харчаваньня спачатку важна выправіць рэжым, а ня брацца адразу за зъмену прадуктаў ці зразаныне калярыйнасьці.

Цяпер багата ў каго бывае пераменны графік працы, частыя вячэрнія забаўкі, пад'яданыні на хаду — усё гэта вядзе да таго, што рytm жыцьця становіцца рваным, хаатычным. У адзін дзень чалавек пераядае, у іншы пералежвае, у трэці — недасыпае і спрабуе гэта кампэнсаваць у іншы час. Усё гэта — кепская ідэя.

Імкніцеся да таго, каб падтрымліваць рэжым харчаваньня, сну, руху, стрэсу і адпачынку, незалежна ад дня тыдня ці сэзону. Такі лад жыцьця дазволіць вам захаваць здраюе нават у моманты моцных нагрузкак. Пры гэтым манатоннасьць жорсткага рэжimu валаdae дэтрэніроўным эфектам, пазбаўляючы нас карысных стрэсаў. Так, манатоннае харчаваныне прыводзіць да мэтабалічнай адаптациі да дыеты, калі яна перастае працаўваць. У занятках спортам праграма практикаваньня непазыбежна страчвае сваю эфектыўнасьць, бо арганізм да яе прыстасоўваецца. Рэдкія парушэнні рэжimu могуць пайсьці на карысць як разнавід карыснага стрэсу — гармэзісу.

Чым мацнейшая трэніроўка, tym даўжэйшае аднаўленыне, а новую трэба заплянаваць

у пункце супэркампэнсацыі. Яшчэ старажытныя грэкі, трэніруючы атлетаў, адзначылімагчымасць павелічэння прадукцыінасьці за кошт правільнага чаргаваньня актыўнасьці й адпачынку. Правільнае чаргаваньне розных фізыялягічных станаў важнае для здраюя. Мае сэнс цыкліваць сваю актыўнасьць у залежнасьці ад гадавога сэзону: улетку, пры высокім уздоўні 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 якасць сну.

Пытаныні і заданыні

1. Ці выконваеце вы штодзённы рэжым харчаваньня (яда прыблізна ў адзін і той жа час), сну, руху?
2. Ці ўдаеца вам синхранізаваць харчаваныне, рух і стрэс?
3. 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 чуюнум. Калі вы сёньня трывожныя, нягеглыя і марудлівыя, то, магчыма, реч проста ў недасыпе. Пры дэфіцыце сну кагнітыўныя здольнасьці і ўсвядомленасць зъмяншаюцца першымі, як і настрой і рухальныя здольнасьці, але мы часта недаацэнваем гэтыя зъмены. Калі сон карацейшы 7 гадзінай, то гэта можа ў 2,5 разы павялічваць рызыкі розных захворваньняў — атлусыцення, дыябету, дэпрэсіі, хваробы Альцгаймэра і іншых, і пагаршаць іх цячэнье.

Недахоп сну ўплывае на актыўнасьць генаў: актыўнасьць значнай часткі (711 генаў!) была дэфармаваная з прычыны недасыпу.

Мозг і кагнітыўныя здольнасці

Дэфіцыт сну зынікае 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 нэўраплястычнасць, што дапамагае нам эфектыўней адаптавацца да нечаканых ситуацый. Кіроўцы, якія ня высніліся, вельмі няўважлівыя: у людзей зь бессанынню рызыка трапіць у аварыю ў 7 разоў большая, чым у тых, хто нармальна сьпіць. У цэлым больш за 20 % аварый адбываюцца праз дрымотнасці кіроўцаў. Калі ласка, калі вы адчуваецце выразную дрымотнасць — вашыя думкі блукаюць, вам цяжка сканцэнтраваць увагу, вы часта пазяхаеце, — не сядайце за стырно!

Недасып — сур'ёзная перашкода на шляху фармавання карысных звычак, затое выдатны каталізатор шкодных: пры недахопе сну чалавек шукае вонкавыя стымулятары, напрыклад кафеін, нікатын, цукар і гэтак далей. Нявыспаны чалавек запальчывы, раздражнільны і пакрыўджаны на ўесь свет.

! Недахоп сну зынікае даступнасць да фамінавых рэцэптараў у мозгу, што прыводзіць да імпульсіўнасці і прыняцця горшых рагшэнняў, меншай задаволенасці жыццём, больш пэсі-містычнага светаўспрымання.

Чым меней мы сьпім, тым меншай наша стрэсаўстойлівасць. 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 паздараваць, бо ў гэтым выпадку мы маем горшы самакантроль, пераядаем, прапускаем спартзалю. Дэфіцыт сну ўзмацняе цягу да харчовай узнага-

роды, прычым нявыспанаму чалавеку перапрацаваная ежа здаецца нашмат смачнейшай, чым таму, хто сьпіць добра.

Імунітэт

Недасып адмоўна ўплывае на працу імуннай сістэмы, павялічваючы ўзровень хранічнага запалення. Калі сон скраціць напалову, то актыўнасць проціпухлінных клетак падае на 70 %. Для шэрагу разнавіднасцяў раку дэфіцыт сну зьяўляецца чыннікам рызыкі: гэта, напрыклад, рак кішачніка, падкарэньніцы і грудзей. Нават эфектыўнасць вакцыны меншая, калі рабіць прышчэпку чалавеку, які ня выспаўся.

Цела

Недахоп сну зынікае адчувальнасць да інсуліну, зынікае гармон сытасці лептын і павышае гармон голаду грэлін. Чым менш вы сьпіце, тым імаверней зъясце больш на наступны дзень, а гэта павялічвае рызыку атлусыцення і цукроўкі. Калі вы трэніруецца, то дэфіцыт сну можа звесці на нішто ўсе вашыя намаганні, затармазіўшы цяглічны рост. Таму так важна пасъля інтэнсіўных нагрузк спаць болей — для аптымальнага аднаўлення.

У мужчынаў, якія сьпяць 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 зынікаеца колькасць вільгаці, зморшчыны глыбеюць, узмацняюцца лушчэнне й чырвань, зынікаеца элястычнасць. Да таго ж чым мацнейшы дэфіцыт сну, тым выяўнейшыя праявы на скury.

Наагул з узростам якасць сну пачынае мець усё важнейшае значэнне, бо структу-

ра сну парушаецца, і нам пачынае бракаваць павольнага сну, а гэта значыць, што горш адбываеца ўзнаўленъне.

! Чым старэйшым вы становічеся, тым больш увагі надайце якасці сну.

Якасць сну

Начныя раздражняльнікі (шум, святло, тэмпэратура) часта парушаюць сон, фрагментуюць яго, выклікаюць мікраабуджэніне, 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 падвышэнъне ціску і стымулюючы актыўнасць стрэсавай сымпатыйнай систэмы.

Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы ў дрымотным стане кіруеце аўтамабілем?
2. На якую ежу вас цягне пры недахопе сну? Як вы кантралюеце апэтыт?
3. Як вы выглядаеце паслья недасыпу? Зрабіце фота і парашайце з добрай ноччу.

5. Вечаровае і начное святло

У «царства Марфэя» вядзе брама з дзьеву-ма форткамі: на наступленъне 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 святлом, тэмпэратурай, позній вячэрай і да т. п. Таму й спосабы паўплываюць на сон мы разгледзім у адпаведнасці з гэтymі чыннікамі. Паводле Бібліі, стварэнъне сьвету пачалося з «аддзяленъня святла ад цемры». Так і мы пачнём абмеркаванье чыннікаў, якія ўплываюць на сон, менавіта са святла — галоўнага цыркаднага чынніка, які кіруе нашым унутраным гадзіннікам.

Сонечнае святло — гэта крыніца жыцця і сыгнал для нашага ўнутранага гадзінніка, але лішак святла сур'ёзна шкодзіць нашаму сну. Адсутнасць святла — гэта таксама важны сигнал для арганізма для падрыхтоўкі да сну, які стымулюе выдзяленъне гармону цемры — мэлятаніну.

Вясёлка, якую вы бачыце паслья дажджу, зьяўляеца, калі белае святло раскладаецца ў спектр краплямі 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 святло сіняга спектру, ён аказвае мацнейшае ўздзеянъне на наш мозг, прыгнатае выпрацоўку мэлятаніну.

Наш унутраныя гадзіннікі увечары чакае такой жа сьветлавой карціны, як і ў прыродзе: плыўнага пераходу да вечаровага няяркага нізкага чырвонага святла (як на заходзе сонца) і затым да поўнай начной цемры. Зынікенъне яркасці святла таксама памяншае выпрацоўку картызолу, расслабляе, зыніжае апэтыт. Яркае вечарновае святло, асабліва сывялодыёднае, з высокай актыўнасцю сіняга спектру, прыгнытае выпрацоўку гармону сну мэлятаніну і парушае працу ўнутранага гадзінніка. Таму так важна выкарыстоўваць больш здаровыя крыніцы святла, а таксама абмежаваць выкарыстаныне кампутараў і смартфонаў. Лепей зрабіць гэта як мінімум за дзённым часам заходу сонца.

Увечары:

- прыглушайце яркае верхнєе святло;
- выкарыстоўвайце лякальныя крыніцы святла;
- пераключайцесь на лямпы напальваныя або іншыя лямпы са спектрам святла бяз піку ў сіней частцы;
- не чытайце са смартфона, аддавайце перавагу звычайнym книгам або адмысловым прыладам для чытаныя электронных книг;
- выкарыстоўвайце адмысловыя акуляры (blu-blockers), якія адлюстроўваюць свя-

тло сіняга спектру — у іх вы можаце працягнуть працаўца за экранамі, зьнізіўшы шкоду;

- усталуюце праграмы (Flux і Twilight), якія зьніжаюць 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 здароўя пры шматлікіх захворваньнях (дывябет, сардэчна-сасудзістая і інш.), траўмах (паскарэньне аднаўленьня) і для прыгажосці (стымуляцыя ўтварэння калягену ў скуры, памяшэнне зморшчын), але гэтае пытанье патрабуе далейшага вывучэння і больш надзеіных доказаў.

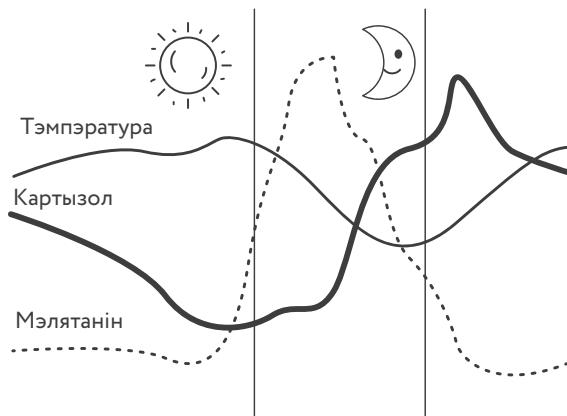


Зніжэное
сіняга съятла

Калі жывёлы баяцца агню, дык на чалавека агонь аказвае антыстрэсавае ўздзеянне, зьніжаючы ціск і нармалізуучы пульс. Сузіраныне шапаткога, зыркага, жывога вогнішча «паглынае» ўсе пачуцьці — слых, зрок, нюх, дотык, прыкоўвае да сябе ўвагу, а, такім чынам, становіцца пэўнага кшталту мэдытациі, здолънай зьменіць неспакой.

Для мяне асабіста гэта адна з самых раслабляльных працэдураў — печка-камін на лецішчы. Калі агмень распалены, цяпло нібыта праймае цябе, выклікаючы расслабленне й дромуту, якім немажліва супраціўляцца.

Homo Sapiens з самага ўзынікнення віду карыстаўся агнем, за сотні тысячаў гадоў да зьяўленьня віду папярэднікі таксама кары-



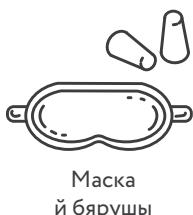
сталіся агнём. Агонь — гэта абарона, ежа, аўяднаныне, выжываныне для нашых предкаў. Механізм дзеяньня полымя складаны: і цяпло, і фрактальнасць языкоў полымя, і інфрачырвонае выпраменяньне. Больш за тое, запіс агню на экране таксама працуе.

Начное съятло або съветлавое забруджваныне

«Паглядзіце на сваю руку ў спальні. Што вы бачыце?» — такім простым спосабам навукоўцы вывучалі сувязь асьветленасці ў спальні і рызыкі атлусыцення. Варыянты адказу: «можна прачытаць тэкст», «можна бачыць супрацьлеглы бок пакоя», «можна бачыць толькі руку», «занадта цёмна, каб бачыць руку». Аказалася, што чым съятлей у спальні, тым шырэйшая талія ва ўдзельніц дасьледаваньня. Пры гэтым ня толькі пакутуе мэтабалізм, але й расьце рызыка паводзінных разладаў і дэпрэсіі.

Навукоўцы называюць гэта съветлавым забруджванынем: у нас шмат лішняга съятла як унутры дома, так і ад вулічных ліхтароў. Прыйярыце ці заклейце съятлодыёдныя індыкатары тэхнікі, павесьце шторы блэкаўт, калі гэта складана — выкарыстайце маску для сну. Маска павінна быць зручнай, ня ціснучы і надзеяна трymацца: перабярыце некалькі мадэляў, каб знайсці аптымальную для вас. Не карыстайцесь начнікамі, а калі ёсьць неабходнасць уключыць съятло ноччу, то выкарыстоўвайце ў съяцільнях чырвоныя лямпы — такое съятло слабей за ўсё прыгнітае выпрацоўку мэлятаніну.

Мы недаацэньваем небясыпеку съятла ніжай інтэнсіўнасьці. Высьветлена, што начное съятло інтэнсіўнасьцю ў 3–5 люкс аказвае нэгатыўнае ўздзеяньне на здароўе: для прыкладу, 5 люкс — гэта яркасць невялікай съечкі з адлегласці 60 см.



Пытанні і заданні

1. Купіце акуляры для абароны ад сіняга съятла.
2. Выкарыстоўвайце правільнае вечароваве съятло.
3. Наколькі цёмана ў вас у спальні? Ці бачыце вы сваю руку?

6. Ранішніе і дзённае съятло

Калі ўвечары і ўначы мы зьніжаем яркасць съятла, то раніцай і днём імкнёмся да яго: для моцага сну і аптымальнаага санаадчуванья нам важна атрымаць 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.

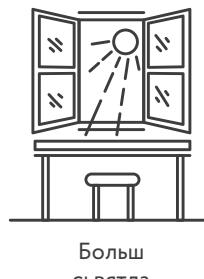
Старайцеся бываць на вуліцы ня менш за гадзіну на дзень — без сонцахойных акуляраў, кепак або капелюшоў. Лавіце сонца праз адчыненая вокны, праводзіце больш часу на гаубцы, зрабіце працоўнае месца ля вакна, працуіце тварам да вакна, прыбярыце ўсё, што замінае паступленню съятла: расьліны, жалюзі, шторы. Выкарыстаныне люстэркаў і белага колеру павялічыць асьветленасць памяшканья.



У адным з дасьледаваньняў людзі, якія працавалі каля вакна, атрымлівалі на 170 % больш съятла, чым тыя, хто сядзеў у глыбіні памяшкання, і спалі на 46 хвілінаў даўжэй.

Калі вы жывяце ў клімаце, дзе ёсьць праблема зь яркім сонцам, то можна выкарыстоўваць фотатэрапію: набыць і ўключаць з раніцы на паўгадзіны прыбор зь яркасцю съятла на менш за 10.000 люкс — гэта дапамагае пераадолець восенскую маркоту і палепшыць сон. У “цёмы час года” выкарыстоўвайце съветлавы будзільнік. Ён здольны плыўна павялічваць яркасць, імітуючы съвітанак, — і гэта карыснае абуджэннне, бо прачынацца ад званка звычайнага будзільніка ня надта карысна.

Навукоўцы даўно вывучаюць эфэкты сонечнага съятла і высьветлілі, што менавіта яркае ранішнє съятло — саме карыснае для сну і здароўя. Я выходжу раніцай з дому ў офіс. Дарога займае каля 25 хвілін ва ўсходнім кірунку, іду амаль насустрach сонцу — і гэта вельмі дабратворна ўплывае на маё самаадчуванье.

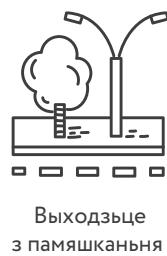


Больш съятла

Ранішніе съятло прыкметна зьніжае сымптомы дэпрэсіі. Дастаткова трох тыдняў ранішнага съятла па 30 хвілінаў — і частасць дэпрэсіі зъмяншаецца на 49%! Максімальных значэнняў эфект дасягае праз пяць тыдняў. Працуе гэта ва ўсіх узроставых групах.

Паўгадзіны съятла раніцай дастаткова, каб палепшыць вечаровую выпрацоўку мэлітаніну і стымуляваць яго больш раннє выдзяленне ўвечары. Таксама съятло дапамагае зъменішыць залішні ранішні картызол. Нармалізацыя цыркадных рытмаў станоўча адбіваецца ня толькі на гармонах, але й на

абмене рэчываў: ранішняе съятло паляпшае адчувальнасць да інсуліну і дапамагае схуднечу. Зыніжэнне вагі пры гэтым невялікае, але яно ідзе выключна за кошт тлушчу, пры гэтым таксама зъмяншаецца апэтыт, асабліва вячэрні. Ранішняе съятло прыкметна паляпшае працу мозгу, эфектыўны пры біаполярных разладах, трывожнасці. Спартыўныя дасыледнікі таксама выявілі яго станоўчае дзеянне: паўгадзіны яркага съятла ранічай паляпшаюць паказынікі ў спартовай стральбе.



Пытаныні і заданыні

1. Як на вас упłyвае съятло?
2. Ці дастаткова съятла ранічай у вас до ма?
3. Калі вы схільныя да восенійской маркоты, набудзяце лямпы для фотатэрапіі.

7. Тэмпэратура паветра

Захутаўся ў коўдру — горача, раскрыўся — халодна, высунуў адну нагу — ідеальная! Тэмпература цела, навакольнага асяродзьдзя і цеплаабмен паміж імі ўпłyваюць на наш сон. Ня толькі съятло цыклічна зъмяняецца ў навакольным асяродзьдзі, але і тэмпэратура. Як і многія іншыя біярытмы, тэмпэратура кіруеца содневым цыклем сонца, а ня ўзорунем нашай актыўнасці. Людзі, якія працуюць унаучы і съпяць удзень, дэманструюць той жа цыкл зъмены тэмпэратуры, што і астаттнія. Найбольш нізкая тэмпэратура цела адзначаецца ранічай, 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. Зыніжэнне тэмпэратуры цела і навакольнага асяродзьдзя — гэта сыгнал да расслаблення і засынання.

Нашия продкі навучыліся падаўжаць дзень вогнішчам, але і яно паступова згасае, а начная прахалода вабіць у ложак. Розныя плямёны ўстаюць і кладуцца спаць па тэмпэратуры, а не па сонцы: абужэнне надыходзіць у пункце мінімальнай тэмпэратуры навакольнага асяродзьдзя ранічай. Пры гэтым тэмпэратура кончыкаў пальцаў зыніжаецца, а вось прыток да мозгу крываі павялічваецца, узровень картызолу таксама расьце.

Што ж адбываецца цяпер? Цэнтральнае ацяпленне, цёплае адзеньне, пуховыя коўдры і ваўнянныя 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 мерзълі вушки. Мы жывём у пастаянным цеплавым камфорце і развучыліся кіраваць сваім тэмпэратурным рытмам. Пры бессані тэмпэратура цела вышэйшая, і вы напэўна ведаеце, як цяжка заснуць у съпякоту. Нават невялікае зыніжэнне тэмпэратуры паляпшае хуткасць засынання і якасць сну.



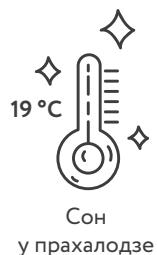
Зыніжайце ўвечары тэмпэратуру цела, прыбірайце ўсё, што замінае яму астываць і выводзіць лішнюю цеплыню.

Навукоўцы выявілі, што калі нагрэць мозг пацука за ўсё на $0,1^{\circ}\text{C}$, то ён пачынае пазяхаць, а пазяханье вядзе да зыніжэння тэмпэратуры мозгу. Наш мозг спажывае 25 % ўсёй энэргіі, і яму важна мець надзейную систэму астуджэння для паўнавартасной работы. Калі мы пазяхаем, то нашая насаглотка запаўняеца халодным паветрам, ніжняя сківіца нацягвае тканкі, адкрываючы доступ у гаймараву пазуху. Струмень паветра астуджае съценкі пазухаў і кроў, зъмешчаную там у крывяносных спляценнях. А калі сківіцы съцікаюцца, гэта спрыяе току астуджанай крываі

ў сінусы мазгавой абалонкі. Так, акт пазяханьня астуджае мозг.

«Трымай галаву ў холадзе, жывот у голадзе, а ногі ў цяпле»

У норме мэтабалічная актыўнасць у прэфрантальнай кары галаўнога мозгу павінна зьніжацца ўвечары. А вось пры бессані яна застаецца падвышанай. Паніжэньне тэмпэратуры мозгу запавольвае яго мэтабалізм: штучнае невялікае астуджэнне галавы зьяўляецца эфектыўным спосабам змагання зь бессанью. Нават адна галава над коўдрай дазваляе хутка астываць целу, бо на ёй шмат крывяносных сасудаў, разъмешчаных блізка да паверхні скруры. Цікава, што людзі не дрыжаць, калі холад зьведвае толькі галава.



Ахалоньце. Падчас эксперыменту ў шапачках хворых зь бессанню цыркулявала астуджаная вада. Вынікі паказалі, што сон паддосьледных амаль нічым не адрозніваўся ад сну здаровых удзельніц. А для паўнавартаснага сну вельмі важнае чаргаванье павольнага і хуткага сну, сполучанага з чаргаваннем паніжанай і падвышанай тэмпэратурой.

Усё, што замінае нам пазбаўляцца ад цяпла, замінае і заснуць. Памятаеце гэтае прыемнае адчуванье, калі гарачая падушка замінае спаць, і вы яе пераварочваеце прахалодным бокам?

Пачніце з того, што астудзіце спальню: памяншайце на ноц апал, праветрывайце яе. Аптымальная тэмпэратура ў спальні складае 18–20 °C. Прахалоднае паветра астуджае ня толькі галаву, але й цела, бо мы ўдыхаем паветра тэмпэратуры навакольнага асяродзьдзя, а выдыхаем сагрэтае. Пазбавіцца ад лішняга цяпла можна і з дапамогай цяп-

ла. Напрыклад, прыміце ванну, яна пашырае сасуды рук і ступняў, тым самым паляпшаючы адвядзенне цяпла, а калі вы выходзіце, то эфектыўна астываеце.



Зрабіце лёгкія практикаваныні да пे-
ршага поту і ахалоньце, прайдзіце
ў лёгкім адзеніні вуліцай, выйдзіце
пастаяць на гаўбцы, апранайцеся до-
ма лёгка, кабне замінаць вывядзень-
ню цяпла.

Можна выкарыстоўваць грэлку ці шкарпэ-
ткі, каб тримаць «ногі ў цяпле». Сярод сасу-
даў рук і ног ёсьць вялікая колькасць тых,
што прымае актыўны ўдзел у тэрмарэгуля-
цыі. Калі ў нас халодная ногі, значыць, са-
суды там сціснутыя, і вывядзеніння цяпла
не адбываецца. Халодныя ногі могуць быць
прычынай бессані: чым горшы пэрыфэрычны
кровавзварот, тым часцей людзі скардзя-
цца на парушэнні сну.

Шкарпэткі дазваляюць павялічыць тэмпэ-
ратуру ў пэрыфэрычных частках цела, па-
ляпшаюць якасць сну, даюць хутчэйшае за-
сынанье, магчыма, стымулююць выдзяленье
мелятаніну. Акрамя гэтага, ёсьць і іншыя
нечаканыя бонусы: цёплія шкарпэткі дазваля-
юць дасягнуць мацнейшага (на 30 %) аргазму.

Выкарыстоўвайце пасыцельную бялізуңу з натуральных матэрыялаў, якая добра пра-
водзіць цяпло, выкарыстоўвайце астуджаль-
ныя падушки, цяпер прадаюцца і астуджаль-
ныя намартрасынікі, якія дазваляюць рэгу-
ляваць тэмпэратуру. У дасыльданьнях ус-
таноўлена, што абцяжараныя да 6–8 кг мета-
лічнымі прутамі коўдры на 50 % палягчаюць
бессань на працягу месяца, а за год сон на-
рмалізуецца ў 78 % паціентаў, таксама яны
палягчаюць сон у людзей з трывогай, дэпрэ-
сіяй і біпалярным разладам. Імаверна, што
механізм дзеяньня абцяжараных коўдраў за-
ключаетца ў актыўізацыі рэцептараў ціску
на скруры, што зьніжае ўзровень стрэсу.

Таксама варта паспрабаваць спаць голымі.
Гэта паляпшае вашу тэрмарэгуляцыю, не аб-
мяжоўвае рухі, не замінае лімфаадтоку. Для
параў сон галышом паляпшае ўзаемаадносі-

ны, павялічвае ўзровень шчасьця і павялічвае частасьць сэксу.

Начная тэмпература

Аптымальна тэмпература ў спальні на працягу ўсёй ночы дапамагае павысіць якасьць сну, а акрамя гэтага схуднець і палепышыць мэтабалічнае здароўе нават для цалкам здаровых людзей. У адным з дасьледаваньняў паравоноўваліся дзьве групы здаровых маладых людзей: адны спалі пры 24°C , іншыя — пры 19°C . Аказалася, што ўсяго за месяц у другой групы ў два разы павялічлася колькасць бурага тлушчу, які спальвае тлушч з выдзяленнем цяпла, і палепышылася адчувальнасць да інсуліну, што зьяўляецца ахоўнымі чыннікамі і зыніжае рызыкі захворваньняў.

Ранішняя тэмпература

Зарадка і ўмераная фізычная актыўнасць раніцай спрыяюць уздыму тэмпературы цела і больш высокай актыўнасці. Дасьледаваньні паказалі, што 20-хвілінная прабежка больш эфектыўная для павышэння ўзроўню энэргіі, чым кубак кавы, і парадак у галаве наводзіць лепш. Я зьяўляюся прыхільнікам бялковага съяданку, бо бялок валодае найболей высокім тэрмагенным эфектам у параўнаньні з іншымі нутрыентамі. Паўсядзённая фізычная і разумовая актыўнасці актывізуюцца пры павышэнні тэмпературы цела: памятаце, што пастаянна зыніжана тэмпература цела днём — гэта часты сымптом гіпатэрэйёзу.

Тэмпература ў доме. 18°C — гэта тэмпература, пры якой сярднестатыстычны чалавек можа знаходзіцца працяглы час бязь верхній вонраткі і шкоды для здароўя. Найбольш спрыяльней зьяўляецца тэмпература, роўная $19\text{--}20$ градусам. Сардэчна-сасудзістая систэма 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. Адрэгулюйце ацяпленыне ў доме, каб пазбегнуць завысокай тэмпературы.

8. Рэгулярнасць засынання і абуджэння

Засынаныне і абуджэнне — гэта працэсы, якім папярэднічае доўгая падрыхтоўка. Напрыклад, узровень гармону актыўнасці і стрэсу картызолу пачынае паступова падымамца задоўга да таго, як вы прачняцся. Калі гэты працэс зьбіць, то ёсьць імавернасць дрэнна засыпаць ці прачынацца «ня з той нагі».



Рэжым сну стварае адчуваныне ўпараткованаасці: навукоўцы высьветлілі, што ёсьць сувязь паміж рытуаламі, звязанымі са сном, і задаволенасцю жыццём.

Уставайце заўсёды ў адзін і той жа час, незалежна ад таго, працоўны гэта ці выхадны дзень. Класыціся спаць таксама важна ў адзін час, але калі раптам хіліць да сну, то, вядома, варта пайсьці ў ложак крыху раней. Павольны сон эвалюцыяна больш старажытны, таму пры недасыпіе мозг першым кампенсіруе яго дэфіцыт. Калі вы засынаце, 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 выразную пасълядоўнасць дзеяньняў да адыходу да сну. Гэта можа быць што заўгодна (шпачыр, душ, мэдытацыя, дыхальныя практикі, книга на нач і г. д.), галоўнае — штодзённы пастаянны графік. Так вы выпрацуеце звычкі, якія значна палягчаюць засынаныне, і карыстацца такім рытуалам можна будзе ў новых сітуацыях, калі сон часта бывае клапо-

тны. Часам мы парушаем график з добрых прычынаў, напрыклад кладзёмся крыху раней, каб пабольш паспаць. Але калі мы не «нагулялі» сон, не адчуі дримотнасць, то можам потым доўга валяцца ў спробе заснуць, а гэтага рабіць ня варта.



Адзіны час
абуджэння

Хранатып. Які ж іdealны час засынаньня і абуджэння? Розны для соваў і жаўранкаў. Аптымальна, калі пэрыяд вашай актыўнасці супадае са съветлавым днём. Большаясьць людзей могуць лёгка мяняць свой график, але вось генэтычным «совам» зрабіць гэта цяжэй. Зрэшты, хранатып толькі напалову вызначаецца генэтыкай, а ўсё астатніе — гэта ваш лад жыцця. Мы можам кіраваць вонкавымі трыверамі для змены цыркадных гадзінаў, каб наладжваць іх найлепшым для сябе чынам. Улічвайце ваш унутраны адказ на рэжым або зрабіце ДНК-тэст — на яго аснове можна атрымаць адказ па вашым хранатыпам.

Аналіз ДНК і хранатып. Падзялюся сваімі вынікамі. У съніpe (ад анг. *Single Nucleotide Polymorphism, SNP*, вымаўляеца як «съніp) rs7221412 у гене *Period 1* у мяне AA. Значыць, мне зручней уставаць у сярэднім на гадзіну раней, чым носьбіту варыянту GG.

Адным з галоўных генаў, якія кіруюць нашым унутраным гадзіннікам, зъяўляеца *CLOCK* ген. У мяне ў яго съніpe rs1801260 вынік СТ (гетэразігота), прамежкавы варыянт. Носьбіты С алелі ў гэтым съніpe больш схильны да дэпрэсіі, біпалярных разладаў, засынаюць пазнайней, маюць больш высокі ўзровень актыўнасці ўвечары і звычайную патрэбу ў сънне (у параўнаньні з TT).

Таксама ў съніpe 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 кнігай я працую пераважна раніцамі.

Ёсьць меркаваньне, што аптымальная для сну гадзіны трапляюць на прамежак паміж 22:00 і 3 гадзінамі ночы — у той час ідзе актыўная выпрацоўка шматлікіх гарманаў. Рэзумна засыпаць крыху раней, адыходзячы да сну ў прамежак з 22 да 23:00. Для таго каб гэты час не высылізваў ад вас, можна спачатку ставіць будзільнік на 21:30, калі пара прыступаць да «вечаровых рытуалаў» і запісваць час адыху да сну ў свой працоўны дзённік.

Калі вы ўвесь час працынаецеся 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 мяняюцца

З досьведу сваёй працы магу ўпэўнена сказаць, што шматлікія людзі, якія лічаць сябе совамі, проста маюць зьбіты график і лёгка перабудоўваюцца на ранішнюю і дзённую актыўнасць. Даследаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працујуць на вуліцы, роскід паміж совамі і жаўрукамі невялікі, усяго ў адну-дзве гадзіны. Мяркуючы са звестак генэтыкі, сапраўдных соваў менш за 16 %. Сапраўды, даследаваньні паказваюць, што, калі совам ссунуть график, 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 знайдзецце свой баланс.



Даследаваньні паказваюць, што ў тых месцах, дзе людзі працујуць на вуліцы, роскід паміж «совамі» і «жаўрукамі» невялікай, усяго ў адну-дзве гадзіны.

Рэгулярнасць часу засынаньня і абуджэнья

Дасьледаваньні 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 даўжэйшы сон на выходных, зьбівае нашыя біярыйты, павялічвае рызыку дэпрэсіі, часта сці курэнъня, ужываньня алькаголю. Калі вы не даспалі, то кладзіцца раней ці пасыпце адзін цыкл (паўтары гадзіны) днём. Памятайце, што рэжым — перадусім.

Калі вы прачынаецеся на выходных нават на адну гадзіну пазней, гэта павялічвае шанцы атлусыценьня.

Для падтрыманьня рэжimu важна выкарыстоўваць ложак толькі для сну і сэксу. Ня варта спаць на ложку днём, працаўваць і гуляць на ложку, глядзець тэлевізар, размаўляць па тэлефоне, чытаць кнігі, працаўваць ці, горай за ўсё, — есьці.

Важна класыціся ў пасыцелю ня проста для адпачынку пры зьяўленыні стомлы, а толькі калі вы сапраўды хочаце спаць. Калі вы дрэнна сьпіце, то ня трэба валяцца ў ложку. Выкарыстоўвайце мэтады кантролю стымуляцыі і абмежаваньня сну.

Кантроль стымуляцыі заключаецца ў tym, што ня варта ляжаць доўга ў ложку, калі ў вас бесссань. 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 вяртайтесь ў пасыцелю.

Мэтад **абмежаваньня** сну грунтуецца на ўсталяваньні дакладных часавых рамак. Спачатку неабходна падлічыць рэальную працягласць сну. Напрыклад, вы спалі 5 гадзінаў, але правялі ў ложку 8. Значыць, на наступную ноч вам неабходна правесці ў ложку ня больш за 5 гадзінаў. Вядома, днём вы будзеце адчуваць дрымотнасць, але засынаць будзе-

це хутчэй і спаць мацней. Як толькі якасць сну палепшылася, падаўжайце пэрыяд знаходжаньня ў пасыцелі.

Пытаныні і заданыні

1. Вы жаўрук або сава? Як мяняецца ваш хранатып з узростам?
2. Прачынайцеся і засынайце ў адзін і той жа час.
3. Ці ёсьць у вас рытуалы засынаньня і абуджэнья?

9. Сыпіце ў цішыні

Як толькі ўзьніклі гарады, з'явілася і проблема начнога шуму. На самым пачатку нашай эры рымскі паэт Ювэнал пісаў: «Хворыя тут паміраюць, бо ня могуць спаць. Калі ж прыходзіць сон у арандаванай хаце? Гэта зусім ня проста, спаць у гэтым шумным горадзе! Вось чаму кожны тут хворы». Так, ужо ў 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 зьяўляецца самай частай прычынай канфліктаў паміж суседзямі.

Мы нават можам звыкнучы да начнога шуму, але гэта не паменшиць яго шкоднае ўздзеянъне на якасць сну і на арганізм. Для рашэння праблемы важна выявіць і прыбраць ключавыя крыніцы шуму ўначы: храп партнёра, работа бытавых прыбораў, шум з вуліцы ці з-за сцяны.

Як хуткае рашэныне вы можаце выкарыстоўваць бярушы: лепш за ўсё — якасныя ваксовыя бярушы, якія можна замовіць індывідуальна. Магчыма, варта перабраць некалькі відаў, каб знайсці анатамічна камфортныя менавіта для вас.

Зачынайце вокны — тут часта гэта асноўная крыніца шуму. Зачынайце дзъверы ў пакой, дзе працуе лядоўня ці кандыцыянэр: шум ад прыбораў не павінны перавышаць 30 дБ. Можна зъмяніць дызайн кватэры так, каб паменшиць узровень шуму: заплянаваць спальню вокнамі ў двор, пераставіць мэблю,

закрыць шум дываном, ужыць гукаізалюючыя і гукалаглынальныя матэрыялы.

! Белы шум ці гукі прыроды могуць палегчыць засынаньне, але съцеражыцеся белага шуму высокай інтэнсіўнасьці і працягласьці.

Сон з партнёрам

На жаль, партнёр можа быць сур'ёнай крыніцай шуму і нязручнасьці — ад храпу да рухаў цела ў съне. Ідэальны выхад — спаць у розных пакоях: гэта забясьпечвае даўжэйшы сон, у ім у два разы менш абуджэння і на паўгадзіны даўжэйшая фаза доўгага сну. Калі сон сумесны, дык трэба, па магчымасьці, скасаваць усё, што можа перашкодзіць: вялікі ложак і два незалежныя матрацы, шумапаглынальныя дыванкі, бяруши, магчымасьць зручна ўставаць з пасъцелі для кожнага і да т. п.

Хатнія жывёлы

Сабакі і каты рэдка паважаюць ваш рэжым жыцця, таму практычна кожны другі гаспадар скардзіцца на парушэньні сну. Проста не 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 магчымасьць зъмяніць позу, не правальваючыся, аптымальны зъяўляеца сярэдняя жорсткасць. Выбірайце невысокія падушкі, на якіх зручна захоўваць натуральны выгін шыі, — занадта высокія могуць пагоршыць крывацёк. Для пасъцельнае бялізны выкарыстоўвайце натуральныя тканіны — яны лепей праводзяць цяпло, менш электрызујуцца і прыцягваюць меней пылу.

Пытаныні і заданыні

1. Падбярыце сабе зручныя бяруши.
2. Які ўзоровень шуму ў вас у спальні?
3. Вы храпяце?

10. Харчаванье і сон

«Наемся — не магу заснуць, ня ем — не магу заснуць ад голаду», — скардзяцца многія. Час, калі мы ямо, упłyвае на працу нашых «харчовых гадзінаў», бо адзін з галоўных гармоніяў мэтабалізму інсулін працуе ў супрацьфазе з гармонам сну мэлятанінам. Чым больш мы зъядаем на вячэрку і чым пазней вячэраем, тым больш рызыкаў ня толькі для фігуры, але й для сну. Таксама яда на ноч аслабляе працэсы аўтафагіі — аднаўленыня і начнога «рамонту» клетак.

Важна вячэрцаў умерана — ня больш за 25 % ад сутачнага каляражу, і не пазней, чым за 3–4 гадзіны да сну. З прадуктаў горш за ўсё на сон упłyваюць цукар і рафінаваныя вугліводы. А вось клятчатка ў гародніне і зеляніне, наадварот, паляпшае якасць сну і падаўжае фазу павольнага сну. Бялковыя прадукты валодаюць стымулуючым дзеяннем, таму іх лепей зъядаць на съняданак, а не на вячэрку. Пазъблягайце прадуктаў, якія зъмяшчаюць аміны (напрыклад, тырамін), які стымулюе выдзяленыне норадрэналіну: гэта сыр, віно, соўсы, паўфабрыкаты, чакаліяда.



Можна прапускаць вячэрку, але, калі вы дрэнна кантралюеце апэтыт і голад, то гармон голаду грэлін, які валодае стымулуючым эфектам, можа пагоршыць засынаньне. У такім разе лепей вячэрцаў так, каб засынаць без пачуцьця голаду.

Кафэін. Небясьпечнейшы за ўсё для сну кафэін, ён ёсьць у каве, гарбаце, многіх ахаладжальных напоях, батоніках. Кафэін і недасып утвараюць заганнае кола: мы горай сьпім, адчувае дрымотнасць, п'ём каву, гэта парушае сон на наступны дзень, і так па коле. Кафэін дзейнічае на адэназінавыя рэцептары ў мозгу і блякуе сыгналы стомленасці, маскіруючы знясіленъне. Сярэдняе значэнъне паўраспаду кафэіну 4–5 гадзінаў, але адмоўна ўзьдзейнічае на сон ён можа і да 12 гадзінаў.



Выключыць кафеін



Выключыць алькаголь

Навукоўцы ўсталявалі сувязь паміж ужываннем кавы, парушэннямі сну і стомленасцю па раніцах. А ў некаторых людзей кава колькасцю больш за трох кубкі ўзмацняе стрэс, трывогу і нэуроз.

Правядзіце рэвізію спажыванья кафэіну, складзіце свой «кафэінавы сьпіс». Не ўжывайце кафэінавыя напоі пасля 14:00 (для некаторых нават пасля 12:00), прайдзіце кафэінавы дэтокс, адмовіўшыся ад кафэіну на два тыдні, каб ацаніць індывідуальную рэакцыю. Таксама можна зрабіць кафэінавы дэтокс на выходныя.

Памятайце, што кафэін не генэрue энэргію, ён знясільвае вас. Кафэін, як і іншыя рэчывы, здольны вырашыць толькі тыя праўлемы, якія самі стварае.



Акрамя кафэіну, шкодны і алькаголь, які моцна зыніжае якасць сну, узмацняе храп, фрагментуе сон і асабліва моцна парушае фазу хуткага сну. Засынайце цвярозымі!

Водны баланс

Залішніе спажыванье вадкасці на ноч можа прывесці да начных абужэньняў для мочаспусканья, што пагаршае якасць сну.

У норме павінна быць ня больш за 1–2 мочаспусканья за ночь. Таму важна за дзіве гадзіны да сну ня піць вадкасці (за выключэннем здаволенъня 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 зьяўляецца сындром начнай ежы. Гэта камбінаване парушэння сну і харчаванья: чым больш калёрыя ў выядзені ўвечары і ўначы, тым горш гэта ўплывае на здароўе. Прыкметамі начнога апэтыту зьяўляюцца скаргі на эпізоды начнай ці вечаровай яды, зыніжэнъне настрою ўвечары, адсутнасць апэтыту ранкам. Часта, калі пагаршэнне сну і апэтыту доўжацца ня менш за трох месяцы, гэта спалучаецца з дзённай стомленасцю, дэпрэсіяй, пачуцьцем віны. З карэкцыяй таго, што стану працуе псыхатрапія, і, вядома, пойдзе на карысць паляпшэння рэжыму харчаванья.

Дадаткі для сну

Дэфіцыт шматлікіх важных вітамінаў і мінералаў можа пагаршаць сон. Спрыяльна ўплывае папаўненъне дэфіцыту цынку і магнію. Вялікае значэнъне маюць вітаміны группы В (B_6 , B_9 і B_{12}), прычым папаўніць іх дэфіцыт лепш актыўнымі формамі: пірыдаксал-5-фасфат, мэтылфалат, мэтылкабаламін. Дадаткі мэлятаніну дапамагуць толькі пажылым людзям або пры зымене гадзінных паясоў. Паляпшаюць сон шматлікія расылінныя сродкі: валяр’яна, лаванда, рамонак.

Зьвярніце ўвагу: шматлікія снатворныя могуць выклікаць залежнасць, валодаюць мноствам эфектаў і не захоўваюць нармальную структуру сну. Таму іх можна карыстаць адно ў выпадку скрайнай неабходнасці і кароткатарамінова. Ужываць можна вышэйзгаданыя зёлкі.

Пытаныні і заданыні

- Колькі вы п'яце кавы? Паспрабуйце прыбраць кафэйн у другой палове дня.
- Падбярыце для сябе расслабляльныя напоі без кафэйну на вечар.
- Вячэрайце так, каб не адчуваць гострага голаду да засынаньня.

11. Зъменшыце вячэрні стрэс

«Меней ведаеш — мацней сьпіш» — гэтую прымаўку варт згадваць час ад часу. Сапрауды, стрэс зъяўлецца частай прычынай парушэння сну. Увечары, калі мы абдумваем праблемы мінулага дня, праз стому ўсё можа здавацца горш, чым ёсьць насамрэч, а наша рэакцыя на стрэс часта аказваецца небяспечнейшай за сам стрэсар.

! Пракручванье стрэсавых сітуацый ў галаве для нашага цела — гэта як шматразовая 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, зайніццеся прыборкай. Паспрабуйце 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
расслабленыне



Прыбраць
стрэсавыя справы

Думайце пра тое, што асабістая вы можаце зрабіць: як смачна павячэраць, з кім паразмайляць, што прыгожага надзець і як цудоў-

на выглядаць. Адцягвайцеся ад стрэсавых думак музыкай, прыродай, танцамі, цікавай кнігай, падкастам або аповедам. Чытаньне выдатна зъніжае ўзровень гармону стрэсу картызолу, а чытаньне ўслых мае яшчэ большы расслабленчы эфект.

Шмат хто скардзіцца: «Мне трэба добра выспацца, бо заўтра важны дзень. Але я не могу заснуць, бо заўтра важны дзень». Ня менш за 50 % усіх выпадкаў парушэння сну звязана з эмоцыямі або стрэсам, — так лічаць навукоўцы.

Антystрэсавы рэжым, стан спакою вельмі важны для стварэння здаровага вечара і мусіць стаць часткай вечаровага рытуалу. Вылучыце гадзіну на клопат пра сябе, пацешце сваё цела і мозг.

Усе спосабы расслабленыня можна ўмоўна падзяліць на дзве групы: зьверху (праз галаву) і зынізу (праз цела).

Да практикаў «зьверху» можна аднесці чытаньне прыемнай літаратуры, вядзеніне дзённіка, мэдытацыю, практику падзякі і спагады — яны выдатна расслабляюць. Любыя практикі ўсіядомленасці 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 мениш у галаве думак, тым лягчай засынаеца. Выдатна дапамагаюць розныя тэхнікі накшталт фрэрайтынгу, калі вы выпісваеце на аркуш паперы ўсё, што прыходзіць у галаву. Каб практикаванье было карысным, запішыце пляны на заўтрашні дзень — паводле дасылавання, гэта на цэлых 9 хвілінаў паскарае засынаныне.

Добра зъніжаюць стрэс і практикі «зынізу» — усе падыходы, якія накіраваныя на цела і актыўізуюць блукальны нэрв: масаж, са-мамасаж, гарачая ванна, расыціраныне, дыхальныя практиканыні, саўна і лазня, камфортная затрымка дыханьня на выдыху, глыбокое павольнае дыяфрагмальнае дыханьне — дыхальныя практикі можна рабіць пад кантролем праграмаў.

Ёга, расьцяжкі, пілятэс таксама падыдуць: стрэс узмацняе цяглічную напругу, а такога роду практикі дапамагаюць яе зьняць. Можна ўжываць тыбэцкі аплікатар, ролікі па целе, шчотку для цела, абдымкі, аўтагенную трэніроўку, цялесную мэдытацыю, нэрвоватяглічную прагрэсіўную рэлякацыю — усё гэта выдатна працуе.

! Пазьбягайце спосабаў пасіўнага расслабленья: ляжаныне перад тэлевізарам, сацсеткі, заяданыне стрэсу і да т. п. Гэта толькі скрадзе вашу ўвагу й сілы і кепска адаб'еца на стане здраўя.

Актыўнае расслабленыне патрэбнае, каб прыбраць застойныя адмоўныя эмацыйныя перажываныні (разумовая жуйка, або румінацыя), калі мы ганяем адны і тыя ж перажываныні па коле. Навукова даведзена, што вядзеныне дзённіка дапамагае зменшыць стрэс і палепшыць сон. Таксама можна вылучыць сабе фіксаваны час «пахвалявацца», а па, скажам, 15 хвілінах больш не вяртацца да гэтых думак. Паспрабуйце пажартаваць з сябе, абсурдызаваць ці пасъмяцца з проблемамі. Гіпэрбалізуйце сваё перажываныне — 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 завершанасці 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 контролю і гатоўнасці, што важна для сну.

Спакойная музыка, водары эфірных алеяў, полымя сьвечак — усё гэта вы можаце ўключыць у свой вечаровы ритуал засынаньня.

Пытаныні і заданыні

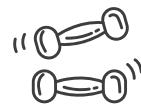
1. Расслабіце цела: падыхайце, расьцягніцесь, прыміце ванну.
2. Разгрузіце сабе галаву, запоўніце дзённік.
3. Падрыхтуйцесь да заўтрашняга дня.

12. Актыўнасць, задавальненіне, дзённы сон і вільготнасць паветра

Калі мы моцна стамляемся, то патрэба цела ў адпачынку лёгка занурае нас у сон. Стаміўшыся фізычна, мы літаральна съпім хоць зубы выберы: нагрузкa паляпшае сон, асабліва яго павольную фазу. Практычна любы від спорту паляпшае сон, але важна, каб вы займаліся даўжэй за 10 хвілінаў, да пачашчэння пульсу — тады і расслабіцца потым будзе прасыцей.

Ранішняя зарадка — найлепшы від актыўнасці для сну, які ні парадак сльна гучыць. Згодна з дасылаванынямі, тыя ўдзельнікі, хто рабіў практикаваныні а 7-й раніцы, спалі лепш у параўнаныні з тымі, хто займаўся спортам у 13 ці 19 гадзінаў.

Калі трэніруецесь ўвечары, то не апранайцесь шчыльна і давайце целу астыць пасля трэніровак — гэта дапамагае заснуць. Павольнае кардыё накшталт велатренажора, гімнастыкі можна практикаваць непасрэдна перад сном, а вось сілавыя, спаборніцкія ці інтэрвальныя практикаваныні за 2-3 гадзіны да сну лепш пазьбягаць. Расьцяжкі, пілатэс, ёга могуць дапамагчы скінуць цяглічную напругу і спаць мацней.



Зарадка

Актыўны спорт на нач можа толькі пагоршыць сон празь пераўзбуджэніне. 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 практыкаваньні, адзна- чаюць паляпшэньне якасці сну. Пры гэтым чым больш у вашым жыцці актыўнасці, тым больш сну трэба для аднаўлення і цяглічнага росту, а без дастатковай колькасці сну фізычныя здольнасці прыкметна пада- юць.

Задавальненъне, пазітыў і сэнс жыцця

Пагадзіцеся, што эклер і сэрыял чым пазънейшыя, тым смачнейшыя. Давайце разъбя- ромся, чаму так атрымліваецца і як жаданьне «пажыць для сябе яшчэ гадзінку» пару- шае сон.



Задавальненъне

Дэфіцит задавальненъня прыводзіць да дэфіциту сну. Калі мы з розных прычынаў (лішак стымуляцыі, самота, адмова ад хобі і інш.) атрымліваем менш задавальненъня ад жыцця, наш мозг патрабуе пасля працоўнага дня атрымаць больш задавальненъня і дафаміну. Зьніжэнъне ўзроўню дафаміну па- рушае ритмы працы ўнутранага гадзінніка, узмацняе дзённую дримотнасць, вядзе да зъяўленъня фрагмэнтациі сну. Чалавека па- чынае нястрымна цягнуць да забаваў увеча- ры, ён імкненца падоўжыць тое добрае са- маадчуванье, якое ў яго зъяўляецца, і гэта ўзмацняе недасып. Так узынікае «адкладзе- ны» стыль жыцця. Таму так важна спат- ляць свой эмацыйны голад прадуктыўна на працягу дня і загадзя прадумваць для сябе задавальненъні, няхай гэта будзе новы фільм і новае месца, хобі і камунікацыя, цікавая кніга і шпацы.

! Запішыце тры задавальненъні, якія вы атрымалі сёньня, і абавязкова зап- лянуйце задавальненъне на заўтра — такое чаканъне будзе дабратворна ўп- лываць на ваша самаадчуванье.

Больш задавальненъня. Каб мацней спаць уначы, трэба болей цешыцца днём. У тых людзей, хто схільны да дэпрэсіі і па- рушэнъня ў сну, менш пазітыўных думак і больш нэгатыўных. Карысна прыцэльна пра- цаваць над эмоцыямі і вучыцца шукаць доб- рае ў паўсядзённым жыцці, пераадольваю- чы прыроджаную схільнасць фіксавацца на нэгатыве.

Падумайце, што пазітыўнага і добрае бы- ло сёньня? А што пазітыўнага можа адбыцца заўтра? Якія дасягненъні ў вас сёньня? А чаго вы можаце дасягнуць заўтра? Усё роўна, вя- лікія ці малыя гэта будуць моманты й пось- пехі, важнае адчувацьне ўектару вашага руху. Навукоўцы высьветлілі, што тыя людзі, якія маюць больш ясны напрамак руху ў жыцці і ў якіх ясьнінейшыя сэнсы жыцця, лепей съпяць.

Удзячнасць

Пачуцьцё ўдзячнасці ѹ спагады актывуе антыстрэсавую сыштэму і выдатна расслабляе. Пагаварыце з блізкімі людзьмі, правядзі- це зь імі «чысты» час без адцягненъня ўвагі на смартфон. Абдымкі, погляд воч-у-воч, камплімэнты, гумар расслабляюць. Падумай- це пра важнае ў вашым жыцці, пагартайце дзённік. Запішыце сыштуацыі, у якіх вы былі ўдзячныя нечаму ці некаму. Адчувацьне сэн- су пражытага дня важнае, для таго каб пасъ- пахова супрацьстаяць бягучым стрэсам.

Сэкс

Блізкасць, абдымкі і сэкс важныя для да- брабыту і сну, а для многіх сем'яў сумесны сон — гэта яшчэ адна магчымасць быць ра- зам. Нават калі вы съпіце асобна, рэгулярна прыходзіце да партнёра або запрашайце яго ў сваю спальню. Сэкс прыкметна (на 20%) паляпшае якасць сну, эндарфіны і аксиген- цын 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 чысь-

ціні» прыемна. Аднак гэта яшчэ ня ўсе нашы выдзяленыні: мы выдыхаем у паветра прадукты абмену, часам іх нават называюць «газападобным калам». І днём, і падчас сну мы выдзяляем з дыханьнем вуглякіслы газ, адзін чалавек за гадзіну выдыхае 30 літраў CO₂! Куды ж ён зьнікае?

За час сну ў пакоі 20 м² прырост CO₂ будзе складаць 500 ррм 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, разъбітасці і раздражняльнасці, можа ўзмацніць храп, цяжар у галаве і галаўны боль.

Важна правяраць з дапамогай CO₂-датчыка якасць паветра і, пры неабходнасці, выправіць вэнтыляцыю: усталяваць прытокавы клапан паветра, праверыць цагу ў вэнтшахтах, адчыняць акно на мікроправетрыванье, трymаць дзвіверы ў спальню адчыненымі.



Асабліва часта вільготнасць падае зімой праз цэнтральнае ацяпленыне. Нізкая вільготнасць паветра вядзе да перасыханья дыхальных шляхоў, што вядзе да закладзенасці носа і павялічвае рызыку ГРЗ. Таксама сухасць памяшкання павялічвае колькасць пылу ў паветры. Выкарыстоўвайце ўвільгатнік паветра і падтрымлівайце вільготнасць у спальні ня менш за 50 %.

Чым лепшае паветра (вэнтыляцыя і вуглякіслы газ, дастатковая вільготнасць, чысьцінія), tym меншая рызыка недыху — апноэ. Старыя матрацы і тканины могуць утрымліваць прадукты жыцця дзейнасці пылавых кляшчоў, якія раздражняюць дыхальныя шляхі. Пыл, які асядае на тканинах і

абіёках, таксама негатыўна ўплывае на дыханьне, таму пэрыядычная ўборка ці выдаленыне падобных пылазборнікаў са спальні станоўча адаб'еца на якасці сну.

Навукоўцы высьветлілі, што чысьцінія паветра (колькасць дробных часціц P2.5 у ім) амаль напалову скарачае якасць сну і вызклікае праблемы з засынаньнем. Паветраны фільтр (НЕРА-фільтар) у вашай спальні будзе здаровым раешэннем, асабліва калі вы жывяце ў буйным горадзе ці паветра ў вашым раёне бруднае (падрабязна пра гэта ў раздзеле «Шкоднае асяродзьдзе»).

Дзённы сон

Гэта гісторыя пра тое, як нашыя дзіцячыя правілы — накшталт шмат гуляць на вуліцы і спаць днём — становяцца дарослымі задавальненіннямі. Дзённы сон добры ня толькі ў дзіцячым садку. У нашым біярытме ёсьць натуральны момант падзення актыўнасці ў прамежку з 13 да 15 гадзінай. Прыблізна праз 8 гадзінай пасля абуджэння наш узровень картызолу зьніжаецца, і мы адчуваєм стому ѹ дримотнасць. Таму ў некаторых выпадках карысна крыху падрамаць, але ня ўсім і не заўсёды.

Дзённы сон натуральны для чалавека, яго традыцыя (сіеста, інэмуры) ёсьць у розных культурах. Дзённы сон павялічвае прадуктыўнасць на 34 % і ўвагу на 54 %, паляпшае запамінанье і кагнітыўныя здольнасці. 20 хвілінаў сну эфектыўнейшыя за некалькі кубкаў кавы і дапамагаюць згладзіць наступствы дрэннага сну ноччу. Сіеста нават трох разы на тыдзень на 37 % памяншае съмяротнасць ад інфаркту і зьніжае рызыку дэпрэсіі.

Аптымальная паспаць ня больш за 30 хвілінай, каб не прачнунца ў фазе глыбокага сну і ня трапіць пад інэрцыю сну — пагаршэніе самадчуванья пры абуджэнні ў глыбокай фазе. Занадта доўгі дзённы сон можа запаваліць засынаньне ўвечары.

Дзённы сон можна практыкаваць у любым месцы (офіс, дом, машына): стаўце будзільнік, выкарыстоўвайце маску для сну і бярушы. Можна выпіць кубак кавы да дримо-

ты, і кафэін пачне дзейнічаць акурат пасъля абуджэння. Пры гэтым дзённая дрымотнасць на тле нармальнай працягласці начнога сну можа быць небяспечным сымптомам недыху, цукроўкі, дэпрэсіі, парушэння работы шчытавіцы, дэфіциту жалеза. Выключыце гэтую станы, не ігнарайце такога роду дрымотнасць, не заглушайце яе кафэінам.



Дзённы сон

8-гадзінны сон ноччу і 20–30 хвілінаў сну днём у прамежак ад 13:00 да 15:00 — гэта, мабыць, самы аптымальны рэжым.

Пытаньні і заданьні

1. Заплянуйце сабе задавальнені на ноц, структуруйце свой вечар.
2. Ці дапамагае вам дзённы сон?
3. Вызначыце ўзоровень вільготнасці ў спальні. Як можна яго аптымізаваць?

13. Бессань, недых і дэпрывация сну

Як і са стрэсам, часта неспакой пры парушэннях сну можа прынесці больш шкоды для здароўя, чым сама па сабе адсутнасць сну. Адны людзі прымушаюць сябе заснуць сілай волі і трывожацца з нагоды наступнага дня, даводзячы сябе да зынямогі. Іншыя пачынаюць ужываць снатворныя, але ж снатворныя ня лечаць прычыну, якая выклікала бессань, яны пагаршаюць архітэктуру сну, могуць выклікаць залежнасць і мець заўважныя пабочныя эфекты. Той жа мэлятанін не зьяўляецца 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 «навучанай бессані», калі яна становіцца хранічнай. Вы баіцесь недасыпу, баіцесь не заснуць, гэта вядзе да ўзмацнення ўзрушанасці, і вы рэальна пачынаце горай спаць. Важна стаўніца прасыцей, не катастрофізаваць сытуацыі, у якіх вы ня сьпіце, — у рэшице рэшт, гэта дапаможа лягчай перажыць бяссонную ноц.



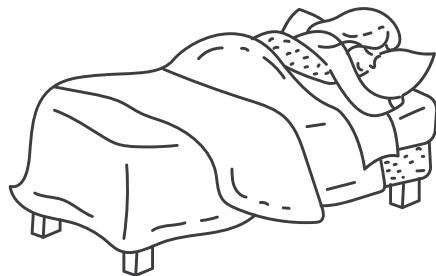
Памятайце, што нават у бяссонныя ноцы мы ўсё роўна сьпім больш, чым нам здаецца, бо маєм тэндэнцыю прымяншаць колькасць сну.

Акрамя першаснай бессані, ёсьць і другасная, выкліканая ўсталіваннымі звонку прычынамі. Як толькі яны вырашаюцца, якасць сну аўтаматычна паляпшаецца. Гэта могуць быць стрэсавыя сытуацыі, стымулятары, захворванні. Напрыклад, на новым месцы нам бывае цяжка заснуць, але гэта натуральная біялагічная рэакцыя, калі нязвыкласць імагчымыя небяспекі прымушаюць наш мозг на спаць. Многія хваробы выклікаюць праўлемы са сном, на першым месцы сярод іх упэўнена стаяць недых і дэпрэсія. Меншы ўплыў на сон аказваюць сындром неспакойных ног, астма, энцэфаліт, хвароба Паркінсона і Альцгаймера, захворванні шчытавіцы.

Некаторыя сымптомы, напрыклад начная патлівасць, таксама могуць быць праявай недыху, сухотаў, мэнапаўзы, гіпаглікеміі пры дыябэце, тырэятаксікозе, гастраэзафагеяльной рэфлюкснай хваробы і да т. п.

Парушэнні сну бываюць двух відаў: калі вам цяжка заснуць (парушэнніе засынання) і калі вы працынаецеся ўначы і ня можаце заснуць (парушэнніе падтрымання сну). Цяжкасці з засынаннем часта бываюць звязаныя са стрэсавымі прычынамі, а вось цяжкасці з абуджэннем сярэдначы могуць быць звязаныя з дэпрэсіяй, і часам гэта адзінай праява схаванай дэпрэсіі. У маёй практицы бывала, што менавіта лячэнніе дэпрэсіі прыводзіла да паляпшэння сну, усе

шматлікія спробы палепышыць гігіену сну не ўпłyвалі на яго якасьць і працягласьць.



Недых (апноэ)

Недых — гэта частыя прыпынкі дыханьня ў съне і самая частая прычына парушэння сну. Недых зьяўляеца 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 развіцьцё шматлікіх іншых захворваньняў: атлусьценіне, сардэчна-сасудзістая захворваньні, пашкоджаныні мозгу і інш. Часта да гэтай праблемы дадаюцца начная і ранішняя гіпэртэнзія і вісцэральная атлусьценіне. Начны недых можа зьвесці на нішто спробы чалавека схуднець, а вось пасля яго карэкцыі адбываеца памяншэнне вагі. Павелічэнне абхопу шыі — чыннік рызыкі апноэ. Паводле розных ацэнак, недых можа ўкараціць жыцьцё на 15–20 гадоў, пры гэтым чалавек будзе ўвесь час пакутаваць ад дрымотнасці, стомы, недахопу энэргіі.

Пры падазрэнні на недых неабходна зьвярнуцца да спэцыяліста для ўдакладненія дыягназу і лячэння. Для зьніжэння храпу не ўжывайце алькаголь, сьпіце на баку, трымайце гігіену дыхальных шляхоў, схуднейце. Ёсьць шмат розных дапаможных прыладаў: налепкі і пластыры на нос, насавыя і ротавыя ўкладышы, якія перашкаджаюць спадзенію дыхальных шляхоў. Дыханьне праз рот можа пагоршыць сон і нават павысіць рызыку карыесу, адзінкавыя дасыледаваньні гавораць аб магчымай карысці нават заклейваньня рота на ноц, хоць патрабуюцца дадатковыя дасыледаваньні для проверкі гэ-

тай ідэі. Паменшыць выяўленасць храпу дапаможа лячэнне захворваньняў і дэфармациі насавой поласці, трэніроўка цягліцаў глоткі, ніжнія сківіцы і языка, артыкуляцыя, сьпевы, ігра на спэцыфічных інструментах, такіх як дыджэрыду.

Дыягназ ставіцца пры полісамнаграфіі, але неаднаразовыя прыпынкі дыханьня ў съне, гучны храп, частыя начныя мочаспусканьні і дзённая дрымотнасць — гэта тыповыя яго прыкметы. Калі ёсьць хаця б адна з гэтых прыкметаў, неабходна выключыць недых. Некаторыя гаджэты, напрыклад систэма для аналізу сну Sleep Analyze (Withings), могуць вызначаць недых.

Нактурыя

Начныя паходы ў прыбіральню часцей за адзін раз (нактурыя) — гэта прыкмета парушэння здароўя. Яны сустракаюцца ў кожнага трэцяга чалавека старэйшага за 30 і ня толькі зьніжаюць якасць сну, але й могуць быць прадвеснікамі многіх захворваньняў. Для больш дакладнага вызначэння прычынаў варта пэўны час весьці дзённік мочаспусканьня — адзначаць час і аўём кожнага мочаспусканьня, з указаннем сілы пазыву, дыскамфорту, неабходнасці натужваньня і інш.



Сярод адносна дабражасных прычынаў частых пазывau у прыбіральню вылучаюць залішнюю водную нагрузкu зувечары, позняе ўжыванье кафéинu і алькаголю.

Пачашчэнне начных паходаў у прыбіральню — гэта прыкмета старэння. Пасля 50 гадоў падвойваеца колькасць начной мацы: чым старэйшы чалавек, tym больш мацы выдзяляеца ноччу. Аднак перад tym, як сьпісаць гэта на старэнне, трэба выключыць хваробы: сардэчна і нырачна недасстатковасць, сындром апноэ ў съне, цукроўка, гіпэрплэзія падкарэнніцы, інфэкцыі мачавых шляхоў, праляпс мачавога пухіра, дэфіцыт андрагенаў.

Бруксізм

Бруксізм (зубоўны скрогат) можа замінаць сну, але лечыцца ён дастаткова складана. Выкарыстоўваецца набор розных падыходаў — ад дадаткаў і зыніжэння стрэсу да кіравання тонусам жавальнай мускулатуры, — таму для абароны зубоў ад пашкоджання варта выкарыстоўваць спэцыяльныя капы.

Сындром неспакойных ног

Сындром неспакойных ног досыць часта мае генэтычную схільнасць і звязаны з абменам дафаміну. Ліквідацыя правакацыйных чыннікаў, ад папаўнення дэфіцыту жалеза да зыніжэння колькасці кавы, можа дапамагчы ablегчыць гэты стан. Таксама дапамагае лячэнне спадарожных захворванняў, адмена лекаў, якія правакуюць гэты стан, і да т. п.

Дэпрывацыя сну

Працяглая адсутнасць сну выклікае захворванні, але ў малых дозах дэпрывацыя сну можа быць карысная. Чалавечая культура з самых ранніх часоў утрымлівае рytualy, перыядычна выконвальныя ўсю ноч: можна ўспомніць ўсяночныя чуванні, вігіліі, будыйскі данчод-хурал ды іншыя абрады, якія трываюць да самай раніцы. Яшчэ старожытныя 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 адчуванні пасыляя бяссоннай начы часткова абумоўленыя ўздымам дафаміну.

Існуе некалькі хронабіялягічных мэтадаў лячэння дэпрэсіі: поўная дэпрывацыя сну, тэрапія абуджэннем, зруш фазаў сну, калі мы раней кладзёмся, лячэнне съявлом і цемрай, лячэнне яркім съявлом. Часта выкарыстоўваецца трайная хронатэрапія: спалучэнне дэпрывацыі сну, яркага съявлла раніцай і ранняга адыходу да сну.

Зь немэдыкамэнтозных спосабаў хронатэрапія працуе наявіць 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 пасыля гострага стрэсу зыніжае рызыку посттрайматычнага стрэсавага разладу: падчас сну інфармацыя з кароткачасовай памяці пераходзіць у доўгачасовую, а адсутнасць сну парушае гэты процэс. Бяссонная нач съцірае ўспаміны і аслабляе эмацыйную рэакцыю на мінулае. Пара-даксальна, але адсутнасць сну можа дапамагчы вылечыць бессань. Абмежаванне сну ўзмацняе «ціск сну», таму дримотнасць на наступную нач можа ўзмацніцца. Як асобны мэтад гэта не практикуецца, але выкарыстоўваецца ў складзе кагнітыўна-паводзінай тэрапіі бессані.

Кагнітыўна-паводзінная тэрапія з'яўляецца адным з самых эфектыўных немэдыкамэнтозных спосабаў палепшыць якасць сну без пабочных эфектаў. Яе можна праходзіць у спэцыяліста або карыстацца многімі прынцыпамі самастойна.

Пытанні і задачы

1. Ці ёсьць у вас дзённая дримотнасць?
2. Ці моцна вы храпяце?
3. Ці часта вы ходзіце ў прыбіральню наччу?

14. Правільнае абуджэнне і раніца

Засынанье з абуджэннем — гэта найважнейшыя складнікі мастацства моцнага сну. Калі вы ўстаяце «ня з той нагі», то ўвесе дзень ідзе наўскасяк. А посьпех прыходзіць на проста да тых, хто рана ўстае, а хто прачынаецца энэргічным і пазітыўным. Сапраўды, як сустрэнеш дзень, так яго і правядзеш.

Найважнейшымі часткамі дня, якія забясьпечваюць зладжаную працу нашага ўнутранага гадзінніка, з'яўляюцца раніца і вечар.

Адначасовая пад заводка біярытмаў раніцай забяспечвае нас зарадам бадзёрасьці на цэлы дзень. І наадварот: калі мы выкарыстоўваем розныя стымулы несынхранізавана, гэта можа прыводзіць да парушэння працы ўнутраных органаў: пропуск съянданку павялічвае адчувальнасць да стрэсу, што можа паўплываць на засынанье, а недахоп съянтла раніцай вядзе да дримотнасці.

Ранішняя сынхранізацыя

Калі людзі кладуцца позна, то раніца для іх пачынаецца стрэсава і ў мітусыні. Пры гэтым ранішні час самы рэсурсны, таму так важна хаця б паўгадзіны, а ў ідэале гадзіну, прысьвяціць асабісту сабе: няхай гэта будзе вядзенне дзённіка, плянаванье, мэдытация, разважанье, прыняцьце рашэння. Гэта дапаможа вам быць больш усьвядомленымі і сабранымі на працягу дня. Ваша ранішняя гадзіна асабістая для сябе можа быць крытычна важнай для вашага росту. Спытаце 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 пасыля абуджэння завадзім усе гадзіннікі нашага арганізма: уключаем яркае съятло, прымаем халодны ці кантрасны душ з расыціраннем, робім кароткую інтэнсіўную зарадку, шчыльна сънедаем з акцэнтам на бялковыя прадукты, вызначаем тры галоўныя задачы на сёньняшні дзень, у ідэале — трохі прайсціся па дарозе на працу, пабываўшы на сонца. Гэтыя дзеяньні дазваляюць скінуць інэрцію сну, больш актыўна пачаць свой дзень.

Вечаровая сынхранізацыя

Вечаровая сынхранізацыя мяркуе адваротныя ранішнія дзеяньні: зьніжэнне яркасці съятла, памяншэнне стрэсу, манатонныя і расслабляльныя дзеяньні, прахалода і спакой. Для адных такімі манатоннымі дзеяньнімі зьяўляюцца вязаныне ці чытаныне ўслых дзецям. Вельмі часта многія шкодныя звычкі, напрыклад пераяданье, больш актыўныя ўвечары, калі чалавек стаміўся і ягоная воля аслабленая. Таму так важна мець добры плян дзеяньніяў на вечар і вылучыць хоць паўгадзіны «чыстага» часу пабыць саманасам з сабою, якасна адпачыць. Без выразнага вечаровага пляну мозг будзе вас спакушаць на самымі здаровымя варыянтамі.



Рытуал сну

Калі раніца больш рацыянальная, то вечар часта бывае больш крэатыўным. Так, аналіз шахматнай гульні паказаў, што, незалежна ад вашага хранатыпу, раніцай стратэгія гульні зайдёў больш абдуманая і бяспечная, а ўвечары хутчэйшая і рызыкоўная.

Важныя рашэнні, звязаныя з ацэнкай рызыкі, аптымальна прымаць толькі раніцай. Да вечара зьмена адчувальнасці да даміну розных рэцэптараў і назапашваньне высокага ўздоўнню гэтага гармону спрыяе большай імпульсіўнасці, спантаннасці, творчасці. Галоўнае — тварыць за пісьмовым сталом, а не ісці лавіць посьпех у казіно або шукаць задавальненіне ў лядоўні.



Перад сном можна падумаць над якой-небудзь важнай задачай і пажадаць сабе знайсці яе вырашэнне.

Як лёгка прачнуцца?

Тое, як вы прачынаецесь, — найважнейшы паказынік здароўя. Многія людзі штодня прачынаюцца па будзільніку, але адчуваюць да

яго нэгатыўныя пачуцы. Будзільнік — крыніца стрэсу, ён разбурае структуру сну, дэсныхранізуе 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 абужэння — «яшчэ пяць хвілін», і яшчэ пяць», — то з кожным разам пачуваємся ўсё болей стомленымі.

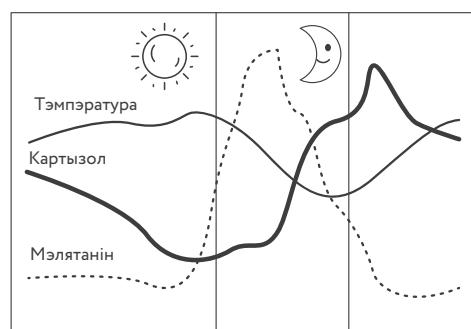
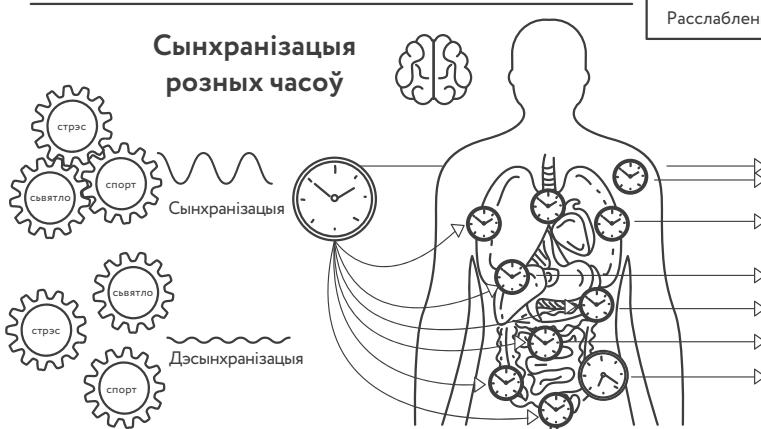
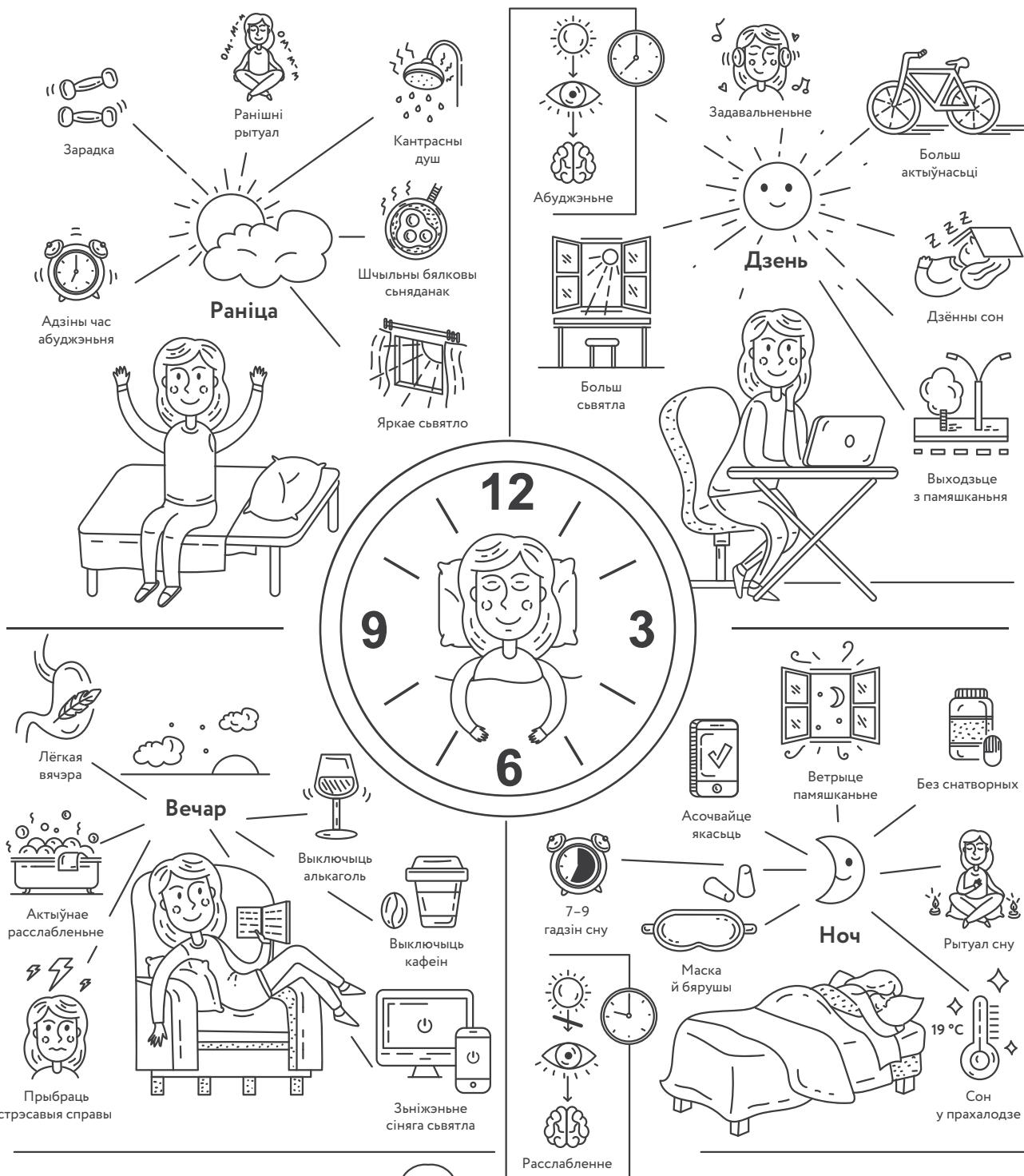
Што ж рабіць?

- Датрымлівацца рэжыму і прачынацца ў адзін і той жа час — арганізм падладзіцца, мы будзем прачынацца роўна па заканчэнні цыклу сну і лёгка ўставаць;
- выкарыстоўваць съветлавы будзільнік, які плаўна павышае яркасць у пакоі і рыхтует нас да абужэння;
- заводзіць «унутраны будзільнік», калі, засынаючы, мы выразна ўяўляем час абужэння. 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 за давальненняня 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 выжываньня арганізм разьвіў здольнасць рэагаваць на пагрозу. Калі мы гаворым пра стрэс, то маем на ўвазе адначасова дзеяньне стрэсара і набор ахоўных стрэсавых рэакцый на яго. У нас ёсьць дзіве рэакцыі: даць рады з прычынай стрэсу або зъяніць сваю рэакцыю на яго, адаптавацца да сітуацыі або здацца.

Для аптымальнай работы ўсіх сістэмаш нашага арганізма павінны падтрымлівацца пэўныя ўмовы ўнутранага асяродзьдзя — гаворка пра гамэастаз, здольнасць сістэмы захоўваць пастаянства. Але чыннікі навакольнага асяродзьдзя ўвесць час мяняюцца. Звычайна мэханізмы рэгуляцыі нашага цела згладжаюць гэтыя ваганыні, не выходзячы за пэўныя значэнні. Але калі ўзьдзеяньне занадта моцнае, то пастаянства ўнутранага асяродзьдзя парушаецца, і арганізм задзейнічае «цяжкую артылерыю», запускаючы стрэсавыя рэакцыі. Як часам яшчэ кажуць, стрэс — гэта вынік трэнья ўнутранага і вонкавага съветаў.

! Стрэсавыя рэакцыі адолькавыя пры розных відах стрэсараў, і іх мэта — забяспечыць арганізм энэргіяй для выжываньня ды мінімізаваць страту. Таму, калі мы гаворым 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 супрацьстаім стрэсу;

- трэцяя стадыя — гэта або адаптацыя, калі мы здолелі прыстасавацца да стрэсара, або зъясіленыне, калі нам забракавала рэурсаў гэтага зрабіць.

Чым больш у чалавека рэурсаў, тым большую нагрузкі ён зможа адолець бяз шкоды для здароўя і тым вышэйшая імавернасць, што ён прыстасуеца да стрэсу, павялічыўшы свае магчымасці й навыкі. Ужо шмат гадоў я вяду навучальны курс стрэсаўстойлівасці, які дапамагае людзям зъяніць стаўленыне да стрэсу, знайсці рэсурсы для росту і зъменаў. На курсе ўдзельнікі, абмяркоўваючы праblems, часта дзівяцца — тое, што зъяўляеца стрэсам для аднаго, можа быць задавальненнем для іншага.

Пры стрэсе вынік вызначае ўзровень BDNF — мазгавога чынніка, які павялічвае нэураплястычнасць, то бок здольнасць утвараць новыя сувязі паміж клеткамі. Калі ўзровень BDNF зыніжаецца, то чалавек, імаверна, выгарыць ад стрэсу, а калі падвышаецца — то зможа адаптавацца.

Запас рэурсаў для супрацьстаянья стрэсу называюць адаптацыйнай энэргіяй. Энэргія для адаптациі назапашваеца і захоўваеца ў амежаваным выглядзе і можа быць разьмеркаваная на розныя сферы або сфакусаваная на адным выкліку. Калі чалавек выдаткоўвае сваю адаптацыйную энэргію хутчэй, чым назапашвае, гэта можа прывесці да зъясілення і захворваньня.



Стрэсаўстойлівасьць — гэта псыхалагічны рэсурс, звязаны з магчымасцю трываць высокі ўзровень нагрузкі і стрэсу з мінімальнай шкодай для здароўя, здабываючы карысць са стрэсу.

Стрэсаўстойлівасьць залежыць ад рэсурсаў:

- фізычных: харчаванье, сон і інш.;
- псыхалагічных: навыкі рэлаксацыі, копінг-стратэгіі і інш.;
- сацыяльных: падтрымка сяброў і інш.

Нізкая стрэсаўстойлівасьць вядзе да вычэрпвання ўзроўню энэргіі і фармавання сындрому хранічнае стомы. Калі стрэс становіцца хранічным, гэта небяспечна хранічнай жа стомаю, стратай працаздольнасці, пастаяннай заклапочанасцю праблемамі, іпахондрыяй, выгараньнем, дэпрэсіяй.

У сучасным жыцці мы сутыкаемся з ростам няпэўнасці, усё большым аб'ёмам інфармацыі і новых контактаў, неабходнасцю прымаць рашэнні і рабіць выбар пры велізарнай варыятыўнасці — як вынік, наш арганізм запускае стрэсавую рэакцыю нашмат часцей, чым было задумана першапачаткова падчас эвалюцыі. Стрэсавая рэакцыя сέньня стала неадаптыўнай: нашая псыхіка не прыстасаваная да такой хуткасці зъменаў, і нам трэба вучыцца не выгараць, калі мы хочам захаваць здароўе ва ўсё больш непрадказальную будучыні.

Стрэсавая аўтаматычная рэакцыя ў мінукім выдатна дапамагала нам выжыць, запускаючы дзеяньні і рэакцыі бязь іх асэнсавання і аналізу. Больш за тое, пры стрэсе нават ёсьць тэндэнцыя адключаць прэфрантальную кару, каб не запавольваць свае дзеяньні.

Вось нашая клясычныя 5F стрэс-рэакцыі:

- заміранье (freezing), калі трэба спыніцца, глядзець і слухаць;
- актыўнае нэрвовае ўбуджэнне для мабілізацыі сілаў (fidget);
- уцёкі (flight);
- бойка (fight);

• здрэнцвенніне (faint): калі нічога не працуе, то можна прыкінуцца мёртвым.

Праблема ў тым, што цяпер нашыя задачы ня могуць быць вырашаныя ніводным з гэтых спосабаў. Можна прыкінуцца мёртвымі, але гэта не пакрые нашыя рахункі. Можна біцца, але гэта не дапаможа прыдумаць новую бізнэс-стратэгію. Можна ўцячы, але ад сябе нікуды не ўцячэш. Менавіта таму стрэсаўстойлівасьць немагчымая без прыцэльнага падтрымання актыўнасці прэфрантальнай 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. Накідаўчыся на рашэнне проблемы аўтаматычна, неусвядомлена праз 5F, мы часцяком адно пагаршаєм стрэсавую ситуацыю.

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 дэфіцит гострага стрэсу і лішак хранічнага.

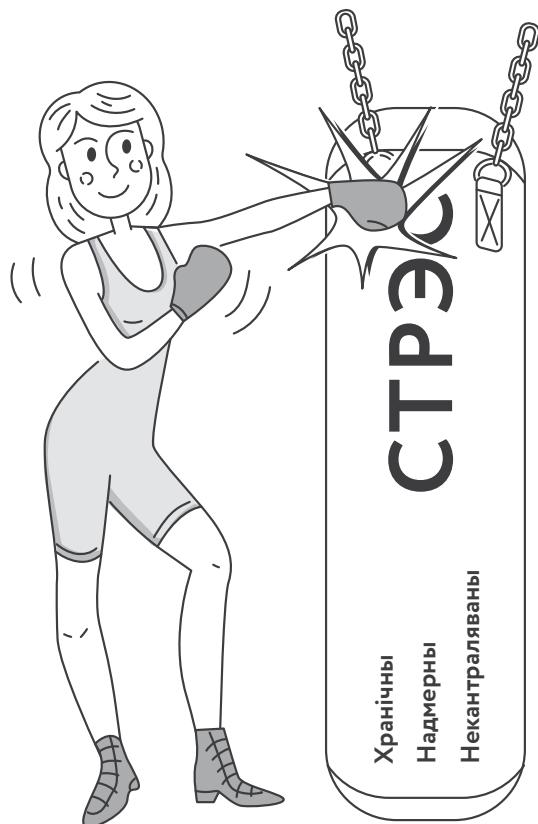
Хранічны стрэс прыходзіць адусюль: занадта шумна (шумавое забруджванье), занадта брудна (паветра, вада, плянэта ў цэлым), занадта съветла (съветлавое забруджванье), занадта съыта (праблема пераяданьня) і да т. п.

Як мудра заўважылі самураі, абрыйнуўшы струмень вады на меч, мы прымусім яго блішчаць, калі ж вада будзе капаць па краплі, то меч заржавее.

Хранічны стрэс як іржа — ён занадта слабы, каб запусціць дзеяньнне антыстрэсавых мэханізмаў, але на працягу доўгага часу прыносіць вялікую шкоду.

Прыкмета часу — некантраліянны стрэс, найбольш небяспечны для здароўя. Часта стрэс выкарыстоўваецца як інструмент маніпуляцыі: рэклама ўводзіць нас у стрэс, каб павялічыцца пакупніцкую здольнасць, палітыкі — каб мы ўдзельнічалі ў галасаваныні,

начальства — каб зрабіць нас паслухмянымі. У школе і ў войску стварэньне некантраляванага стрэсу — гэта звыклы спосаб зрабіць людзей больш кіраванымі. Нэгатыўная інфармацыя пра няшчасці ці пакуты, якія не парадаксальна, прыцягвае больш увагі, бо мозг лічыць, што яна больш карысная для выжыванья, чым пазітыўныя навіны. Са зъяўленнем смартфонаў мы ўвесі час заходзімся пад атакай стрэсавых падзеяў.



Сацыяльны стрэс

Людзі — істоты сацыяльныя, для нас быць у калектыве — значыць выжывыць. У старажытнасці чалавек, адрынуты племем, асуджаны на выгнаныне, быў вырачаны. Таму мы і цяпер такія ўспрымальныя да сацыяльнага стрэсу. Сацыяльны боль часцяком нашмат горшы за фізычны — бо фізычны мы перажываєм адзін раз, а сацыяльны не слабеет: публічнае прыніжэнье мы згадваєм шматкароць.

Да ліку стрэсараў, важных для выживанья, мозг адносіць аспекты SCARF: status, certainty, autonomy, relatedness, fairness, г. зн. статус, упэўненасць, 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 люстраных 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 выживанню пагражает прямая небяспека, і адносна рэдкі ў іх жыцьці. А вось чалавек можа запускаць такую ж рэакцыю на ўяўныя пагрозы, якія малюе разум. Другая проблема ў працягласці рэакцыі: драпежнік гоніцца за жывёлай ня больш за хвіліну, тут ужо ці цябе зъелі, ці ты ўцёк, у любым выпадку доўга турбавацца няма пра што. У чалавека ж псыхалягічны стрэсар можа дзейнічаць днямі 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 зваленнення.

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 спрайляеца, тым мацнейшы на нас ціск, і наша адаптыўная сістэма перастае вытрымліваць нагрузкі. Кожны стрэсар узмацняе наш трывожны стан, а наш трывожны стан станові-

цца больш адчувальным да кожнага новага стрэсара.

Ёсьць усходняя прыпавесць пра люстраны пакой у палацы шаха, які даваў дзясяткі адлюстраваньняў. Аднойчы туды забег сабака, які ўбачыў вакол мноства сабак, шчэрый зубы, брахаў і кідаўся на люстэркі, адлюстраваньні шчэрыліся ў адказ, а рэха толькі ўзмацняла ягоны брэх. Раніцай служкі знайшлі ў пакой мёртвага сабаку, хоць у люстрами пакой не было нікога, хто мог бы яму нашкодзіць. Так і мы часта мацней пакутуем ад сваёй рэакцыі на думкі, жаданьні, пачуцьці, а не ад прамога дзеяньня навакольных стрэсараў.



Вялікае значэнне маюць псіхалагічныя ўсталёўкі: ад таго, як вы ацаняеце стрэсар, залежыць ваша фізіялагічная рэакцыя на яго і ваша магчымасць да яго адаптавацца.

Што ж ёсьць стрэсам? Адзін і той жа чыннік для кагосці можа быць стрэсарам, а для іншага — не. Спартовец лёгка падымае вагу, здольную траўмаваць пачаткоўца, дасьведчаны перамоўца спакойна съпіць паслья канфлікту, які б ня даў заснуць усю ноч звычайному чалавеку. Тое, што для нас зьяўляеца ці не зьяўляеца стрэсарам, шмат у чым залежыць выключна ад нашых рэсурсаў і наўкаў. Калі вы ўмацоўваецеся, ранейшая нагрузкa выклікае ў вас ужо не стрэс, а толькі подзіў. Вялікае значэнне маюць псыхалагічныя ўстаноўкі: ад таго, як вы ацэніваеце стрэсар, залежыць вашая фізіялагічная рэакцыя на яго і вашая магчымасць да яго адаптавацца.

Уздзеяньне стрэсу на арганізм залежыць і ад іншых рэсурсаў здароўя. Напрыклад, пры стрэсе павышаецца артэрыяльны ціск, расыце ўзровень тлушчаў і глюкозы ў крыві — і гэта зьяўляеца рызыкай сардэчна-сасудзістых захворваньняў і дыябету. Але калі вы займаецеся спортам, то вашыя цягліцы лёгка спаляць лішак тлушчаў і глюкозы, а яшчэ пры руху выдзяляеца аксід азоту, які зъмяншае артэрыяльны ціск. Так актыўнасць абараняе вашае цела ад стрэсу. А вось

калі ў стане стрэсу вы лежыце на канапе перад тэлевізарам і зядаете яго піцай, гэта яшчэ мацней павялічвае ўсе рызыкі.

Нягледзячы на тое, што ў гэтым разьдзеле ўвесь час выкарыстоўваецца слова «стрэс», я б рэкамэндаваў менш ужываць яго ў адносінах да свайго жыцця. Кажучы «стрэс», мы як быццам ставім сабе дыягназ невылечнай хваробы, зь якой трэба зымірыцца ў жыцці. Лепш скажыце сабе, маўляў, у мяне ёсьць задача ці праблема, што выклікае ў мяне пэўныя рэакцыі. І калі гэта задача, дык яе можна прааналізаваць і вырашыць, а ня «вытрываць».

Зрабіць зь лімонаў ліманад. Мне падабаецца мэтафара з гештальт-тэрапіі: стрэс — гэта ежа. Чым гастрэйшыя вашыя зубы і мацнейшыя сківіцы, тым мацнейшы стрэс выможаце ня проста перажаваць, але й засвоіць ягоныя карысныя ўласцівасці. Любая падзея як ежа — ці зможаце вы іх перастрываць? Слушна заўважалі стоікі: «Нашия дзеяньні могуць сутыкацца зь перашкодамі, але для наших намераў ці плянаў перашкодаў не існуе. Бо мы здольныя падладжвацца і прыстасоўвацца. Свядомасць прыстасоўваеца і абяртае на сваю карысць перашкоду, якая стала на шляху наших дзеяньняў. Перашкода на шляху дзеяньня спрыяе дзеяньню. Тое, што стаіць на шляху, становіцца шляхам». Марк Аўрэлій, 170 год н.э.

Пытаньні і заданьні

- Ці гатовыя вы адхапіць «свой кавалак» ад жыцця, адаптаваўшыся да новых умов? Ці вы лічыце, што мусіць зъмяніцца сам сьвет?

- Успомніце сітуацыі, якія былі стрэсавымі для вас у мінулым, а цяпер вы лёгка даяце ім рады. Што дапамагло вам зьнізіць іх стрэсагеннасць?

- 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

Прымайка съцвярджае, што «ўсе хваробы ад нэрваў, і толькі некаторыя — ад задавальненія». Які стрэс найбольш небяспечны? Той, што выклікае зьнясіленыне, якім мы не можам кіраваць. Замест адаптациі такі стрэс выклікае страту рэурсаў, выгараныне, зьнясіленыне, аж да дэпрэсіі. Гэта суправаджаецца адчуваньнем катастрофы, стратай сэнсу і задавальненія ў жыцці. Небяспечная не аднаразовая стрэсавая рэакцыя, а менавіта систэматычнае ўзьдзеяніне на працягу доўгага часу: «шкодны» стрэс мае выразны назапашвальны эффект. У сучасным жыцці мы сутыкаемся зь лішкам стрэсу эмацыйнага, некантраліванага, хранічнага, і пры гэтым нам можа бракаваць гострага стрэсу.

Гостры стрэс, такі як фізичная актыўнасць, хоць і павялічвае ціск, але трэніруе сэрца — у выніку спорт зьніжае ціск і пульс у стане спакою, што зьяўляецца спрыяльнym і карысным.

Для нашых далёкіх продкаў стрэс быў звязаны з прамой пагрозай для жыцця, для выжываныня даводзілася раззвіваць фізичную актыўнасць і эканоміць энэргію. Таму пры стрэсе запускаецца рэакцыя, якія павышаюць гатоўнасць да фізычнай актыўнасці (рэакцыя «бі — бяжы»): павялічваецца ціск, пульс, пачашчаецца дыханыне, павялічваецца цяглічны тонус і канцэнтрацыя ў крыві глюкозы і тлушчаў. Калі такая рэакцыя запускаецца занадта часта, а пры гэтым мы шмат сядзім, то яна шкодзіц нам: павышэніе цукру павялічвае пашкоджаныне сасудаў і павышае рызыку дыябету, павышэніе тлушчаў правакуе зъяўленыне атэрасклерозу, павышэніе ціску павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваныняў і да т. п.

Хранічны стрэс і энэргія

Пры стрэсе арганізм пачынае запасіць энэргію, бо хранічны стрэс часта быў звязаны з голадам. Таму ў нас узмацняецца апэтыт, назапашваецца тлушч, адключаюцца «няважныя» палавая систэма, шчытавіца, імуні-

тэт, касыцяная систэма — усё дзеля эканоміі энэргіі. Калі гаворка ідзе пра выжываныне, то нам, вядома, не да размнажэнія.

Раззвіваецца гіладынамія — і гэта не «съядомае» нежаданыне рухацца, першаснае тут менавіта прыгнечаныне жаданыня руху мозгам. Пры гэтым чым менш мы рухаемся і больш ямо, тым яшчэ вышэйшая рызыка дэпрэсіі і яшчэ ніжэйшая рэсурсы — так фармуеецца замкнёнае кола.

Стрэс і запаленьне

Стрэс павялічвае ўзровень запаленьня. У выпадку нападу або ўцёкаў звычайна здаруюцца 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 звычыі» назапашвае вадкасць і натрый, павялічвае актыўнасць систэмы згортваныня 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 раззвіцця постстрэсавай дэпрэсіі.

Рэгуляцыя стрэсу

Стрэсавая систэма мае шмат узроўняў рэгуляцыі. На гарманальным узроўні працујоць гармоны картызол і адреналін, ім дапамагае вэгетатыўная нэрвовая систэма. Яна складаецца са стрэсавай сімпатычнай і антыстрэсавай парасімпатычнай систэмамі, гэта як газ і тормаз у аўтамабілі.



Гіпэрактыўнасць сімпатычнай нэрвовай систэмы пагаршае шкоду стрэсу, а, стымулюючы парасімпатычную систэму, мы можам заўважна прыслабіць дзеяныне стрэсу на наш арганізм.

Некантраліваны гостры стрэс празьмернай сілы павялічвае рызыку съмерці. Напрыклад,

крах біржы, як і землятрус, павялічвае ў найбліжэйшыя дні съмяротнасьць ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Нават пройгрыш любімай каманды можа павысіць съмяротнасьць, а вось выйгрыш можа зьнізіць рызыку съмяротнасьці бліжэйшымі днямі — такая адказнасьць перад заўзятарамі. Пастаноўка дыягназу «рак» павялічвае рызыку сардэчна-сасудзістай съмерці ў першы тыдзень амаль у шэсць разоў, у першы месяц — у трыв разы, а да канца года рызыка становіцца сярэдній.

Стрэс нэгатыўна ўпłyвае на працу мозгу, зьніжае нэўраплястычнасьць, сінаптагенез, нэўрагенез, што вядзе да пагаршэння памяці і павелічэння рызыкі дэмэнцыі. Хранічныя стрэсы фізычна зъмяншаюць памер мозгу, пакутуюць найважнейшыя структуры мозгу: гіпакамп (памяншаецца на 7–15 %) і кара лобных доліяў. Вобласці прэфрантальнай кары адказваюць за самакантроль, а чым горшы самакантроль — тым горш вы даяце разы са стрэсам. І зноў фармуеца заганнае кола.

Стрэс і сэрца

Стрэс адмоўна ўздзейнічае на сэрца: узмачняе працу сімпатыйнай нэрвовай систэмы, пагаршае кровазабесцячэнне, правакуе разьвіцьцё арытмій, стымулюе згусаньне крыві і г. д. Чым больш напругі на працы, тым вышэйшая рызыка атэрасклерозу каронарных сасудаў і падвышанага ціску. У Японіі нават існуе тэрмін «каросі» — 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 імавернасьць інсульту.

Праграмы зьніжэння стрэсу пасля інфаркту прыводзяць да зьніжэння съмяротнасьці ў бліжэйшы год назіраныня, а праграма рэляксациі на працягу 6–9 месяцаў зьніжае ня толькі стрэс, але і ягоныя наступствы — зварочвае атэрасклероз, прыводзіць да памяншэння таўшчыні інтым-мэдыя сонных артэрыяў, зьніжае ЧСС, павышае варыябельнасьць са-

рдэчнага рytmu, палапшае пераноснасьць фізычнае нагружкі, зьніжае частасць прыступаў стэнакардый, эпізодаў арытміі, а таксама колькасці съмерціў ад ССЗ.

Стрэс зьніжае адчувальнасьць да інсуліну і павялічвае рызыку дыябету. Стрэсавае пераяданье пагаршае гэты працэс. Пры стрэсе лішак картызолу ўзмацняе страту цяглічнай масы і павялічвае набор тлушчу ў вобласці жывата, правакууючы вісцэральнае атлусценнне, а таксама ў верхній частцы цела, уключаючы твар і шыю. Хранічны стрэс пагаршае структуру цела, прыводзячы да ўтварэння ў розных частках цела «пастак тлушчу», устойлівых да паходаньня. Стрэс вядзе да парушэння працы імуннай і стрававальнай систэмаў, прама ці ўскосна шкодзіць усяму арганізму. Стрэс кароціць тэламеры, а чым карацейшыя тэламеры, tym 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 небяспечным зъяўляецца тое, што стрэс робіць чалавека больш імпульсіўным і звужае гарызонт плянаваньня. Чалавек пачынае для расслаблення зядадаць стрэс, які і сам па сабе ўзмацняе цягу да высокакалорыйнай ежы і дазваляе зъесці неймаверную колькасць ежы без адчування насычэння. Стрэс узмацняе цягу да нікатыну, алькаголю, іншым наркотыкам, азартным гульням, рызыкоўным паводзінам, залежным адносінам. Фармуеца нездаровая мадэль паводзінаў: пры стрэсе мы «ўзнагароджаем» сябе смачным, і гэта замацоўвае паводзіны «лузэра». Пакуль мы знаходзімся ў стане стрэсу і не рашылі задачу, варта пазбягаць 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, алькаголю ці курэння, будзьце асабліва пільныя.

Скарачэнье HALT(S) часта выкарыстоўвается ў прафіляктыцы і лячэнні залежнасцяў як трыверы зрыву. Hungry (голодны), 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 устрymацца ад высноваў, словаў і дзеяньняў. Бо гэтыя станы вельмі моцна ўпłyваюць на працэс мыслення, скажаючы яго, і гэтае скажэнне нам цяжка заўважыць. Спачатку трэ выправіць стан (паесці, супакоіцца, пагутарыць, адпачышь), а затым — прымасць рашэнні.

Мысленне і стрэс

Актыўнасць прэфрантальнай сістэмы залежыць ад шматлікіх чыннікаў — стрэсы, недасып, разумовая і фізычная перагрузка, выгаранье саслабляюць яе. Аслабленне агульнага здароўя, гарманальны дыскаланс, дэфіціт сонечнага съятла або зьбедненне асяродзьдзе — усё гэта зыніжае яе сілу. Акрамя агульнага зыніжэння разумовай працукцыйнасці, адываеца і сёе-тое горш: аслабляеца тармазны кантроль над падкоркавымі цэнтрамі, уключаючы мігдаліну, пры-

леглае ядро і да т. п. Раствармажэнне вядзе да фэномену «блуканьня разуму», якое на фоне стрэсу і стомы афарбоўваеца негатывам, бо ў стане стрэсу значнасць нэгатыўных чыннікаў вышэйшая і яны аўтаматычна прыцягваюць увагу.

Як гэта адываеца? Спачатку ваша ўвага адзьдзяляеца ад вонкавых чыннікаў і перанакіруювеца на ўнутраную плынь інфармацыі, затым паніжаеца кантроль над сэнсавым зъместам съядомасці, узмацняеца выманье інфармацыі з памяці і ўсе мэты мыслення становяеца асабістая і эмоцыйна афарбаванымі. Калі нэгатыўная думка ці эмоцыя прыходзіць, прэфрантальная павінна зь ёй нешта зрабіць, неяк адразагаваць.

Прэфрантальная кара мозгу — гэта інструмент, як Google. «Окей, Гугл, чаму мне кепска?» І вы атрымліваеце сотні й тысячи магчымых прычынаў, разгляд якіх («зварот да памяці») прымушае зноўку перажываць нэгатыўны вопыт і яшчэ мацней закручвае сьпіраль нэгатыву.

У стрэсе ў нас скача фокус увагі, адываеца аўтаматычнае абмежаванне ўспрымання інфармацыі, не звязанай з выжываннем, нам цяжка адрозніваць дэталі, бо ўзмацняеца палярызацыя мыслення (чорна-белае ўспрыманне), пагаршаецца пэўныя кагнітыўныя навыкі, памяншаецца здольнасць улічваць наступствы сваіх дзеяньняў, узмацняеца стэрэатыпнасць, могуць паўстаць фэномэн блякады мінулага досьведу і тунэльнае ўспрыманне і яшчэ шмат іншых багаў. Самае непрыемнае ў гэтых багах — мы ня можам заўважыць іх знутры, то бок знаходзячыся ў стане стрэсу.

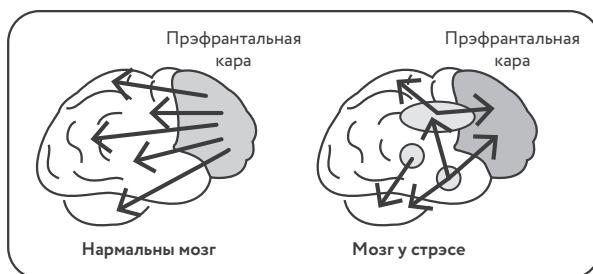
Ня ўсім сваім думкам вер

Адным з найважнейшых для мяне адкрыццяў ва ўсьвядомленасці стаў навык адрозніваць «слабыя» думкі, выкліканыя стрэсам і рэакцыяй на эмоцыі, ад маіх «мочных», сапраўдных думак, якія адлюстроўваюць рэальнасць і мае асабістыя ўстаноўкі. Усьвядомленасць дапамагае зразумець, што «слабыя» думкі — гэта толькі «ўнут-

раная пропаганда», рэакцыя на нерэалістичную ўнутраную карціну съвету, фэйк. Калі мы сур'ёзна рэагуем на «слабыя» думкі, то ўспрымаем сваю слабасьць пасъля ГРЗ за слабахарактарнасць, варожае ўспрыманьне іншага чалавека праз недасып як яго рэальну ацэнку, страх перад пачаткам праекта празь нізкі тэстастэрон за сваё прыроджанае няўменьне канкураваць.

Якая з гэтага выснова? З эмоцыямі ня варта «лягічна разьбірацца», калі яны зъяўляюцца толькі прадуктам вашага стрэсу, недасыпу, хваробы, г. зн. адлюстраваньнем «слабога» стану зь нізкім кагнітыўным кантролем і неадэкватным успрыманьнем рэальнасці. Важна ў кожны момант разумець, што нашае мысьленыне залежыць ад стану разуму і цела. Чым вы слабейшыя фізычна, чым горшы кантроль увагі, tym горшае і кіраваньне падкоркай. Усьвядомленасць, вядзеніне дзёньніка дазваляе заўважыць, як моцна мяніеца хада вашых думак у залежнасці ад узроўню энэргіі.

Спытаіце сябе: мае думкі проста цяпер — гэта рэальнасць ці прадукт съядомасці або стрэсу? Ёсьць клясычная мадэль успрыманьня ABC, дзе A — рэальная сітуацыя (як быццам запіс відэа), B — яе інтэрпрэтацыя сітуацыі (ацзначае меркаваныне), C — нашыя рэакцыі да імпульсаў. Так мы можам асобна разгледзець усе кампаненты нашага ўспрыманьня і ўбачыць неадпаведнасці.



Верце думкам у моцныя моманты. Важна даваць ацэнкі, прымаць рашэнні, плянаваць, весыці перамовы толькі ў тыя моманты часу, калі ваша префранталка ў найлепшай форме — як правіла, гэта ранішні час. На працягу тыдня імкніцеся застаўца ў форме, сочачы за рэжымам і ўз-

роўнем актыўнасці, каб як мага больш гадзінаў былі «моцнымі». Усё, што дапамагае палепшыць здароўе, аптымізаваць біямаркеры, умацаваць стрэсавую сістему — усё гэта павышае колькасць «моцных» гадзінаў. Важны навык адрозніваць «слабыя» думкі, выкліканыя стрэсам і рэакцыяй на эмоцыі, ад «моцных», сапраўдных думак, якія адлюстроўваюць рэальнасць і асабістыя ўстаноўкі.

Вымярайце стрэс

Рыпеньне можа напалахадзіць нас толькі ў цэмры, а ня ў съветлым пакоі. Так і стрэс палахадзіць нас, калі ён незразумелы. Пачніце вывучаць стрэс, і ўжо гэта аслабіць ягонае ўздзеяньне. Можна спалучыць розныя спосабы, бо ніводны з іх не дасканалы. Возьмем аналіз стрэсу: можна здаць у лябараторыі шэраг стрэсавых паказынікаў, напрыклад профіль картызolu або альфа-амілазу съліны, можна з дапамогай датчыка маніторыца варыябельнасць пульсу, праходзіць аптытанікі і ацэніваць як стрэсар, так і сваю рэакцыю на яго.

Важна ўмець назіраць, і найлепшы спосаб для гэтага — весыці дзёньнік стрэсу. Адзначайце, як вы рэагуеце на стрэсавыя дзень: затор, складаная размова, таксічны калега, бесссань, съпешка, — і ацэнівайце, што вам дапамагае, а што яшчэ больш узмацняе стрэс. Зь якімі стрэсарамі вы сустракаецеся часта і яны сталі для вас звычлымі, а якія стрэсары рэдкія ў вашым жыцці?

Адсочвайце рэакцыі на кожны ўзыніклы стрэсар:

- фізыялагічныя рэакцыі: потадзьдзяленыне, пачашчаны пульс, цяглічнае напрууга;
- псыхалагічныя рэакцыі: страх, турбота, зъбянятэжанасць, скрайніе хваляванье.

Апніце свае спосабы адаптациі да стрэсара, прыёмы рэляксациі, скарыстаныя ў гэты дзень, і іх эфектыўнасць. Адзначайце адчуваньні на працягу дня: фізычныя, напрыклад, галаўны бол, боль у стравінку ці ў съпіне, і псыхалагічныя, напрыклад, прыс-

туп неспакою, пачуцьцё няўпэўненасьці, адчуванье цэйтноту.

Ацаніце сваю стрэсавую рэакцыю:

- парог рэакцыі: які стымул якой сілы выклікае ў вас стрэс;
- велічыня рэакцыі: як вы рэагуеце;
- хуткасць згасаньня і аднаўленьня паслья стрэсу: чым хутчэй вы вяртаецца ў норму, тым вышэйшая вашая рэсурсы.

У інтэрнэце можна знайсьці вялікую колькасць карысных аптытанак, якія дапамогуць ацаніць вашую рэакцыю на стрэс і індывідуальныя асаблівасці. Вы можаце зразумець, да якіх копінг-стратэгіяў звязанае часцей за ёсё, які ў вас тып паводзінаў: тып А — сімпатыйны, або тып Б — парасімпатыйны.

Варыябельнасць сардэчнага рытму можна вымяраць з дапамogaю бранзалета, датчыка, тэлефона, вымяраюцца шмат паказнікаў, напрыклад SDNN, RMSSD, pNN50. Чым вышэй варыябельнасць пульсу, тым лепш. Разылічаюцца і вытворныя: хвалі з высокай частатой HF паказваюць актыўнасць парасімпатыйнай систэмы, а зь нізкай LF — сімпатыйнай. Калі мала HF, то брак расслабленыне, калі мала LF — то ніzkі тонус. Судносіны LF / HF характарызуе вэгетатыўны баланс.

Пытаныні і заданыні

1. Як хутка вы вяртаецца ў норму паслья перажытага стрэсу? (Чым хутчэй, тым лепш.)
2. Як мяньяецца вашае ўспрыманьне 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 дзёньнік стрэсу, каб заўважыць гэта.

3. Стрэс і энэргія

Гостры стрэс можа зарадзіць нас энэргіяй, і стрэсавую падзею мы можам утаймаць як неаб'езджанага жарабца. Хранічны ж стрэс — ён як паразіт, павольна высмоктвае сілы і энэргію з дня ў дзень. Як мы

ўжо гаварылі, стрэсайстойлівасць непасрэдна звязаная з нашым узроўнем энэргіі і колькасцю рэсурсаў. Чым менш у нас энэргіі, тым горш мы супрацьстаем стрэсу і тым менш у нас застаецца энэргіі — узынікае замкнёнае кола. Доўгае ўзьдзеяньне стрэсараў, кепскае аднаўленыне і ніzkія рэсурсы прыводзяць да перагрузкі і зынясіленыня, а гэта зъмяншае ўзровень даступнай нам энэргіі, якую мы можам накіраваць на вырашэнье сваіх праблемаў.



Многія людзі, якія хочуць зъмяніць сваё жыцьцё, ня могуць гэтага зрабіць праста тому, 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 канкурантная паміж рознымі працэсамі. Можа бракаваць рэсурсаў на аднаўленыне або на імунітэт, бо прыярытэтам пры стрэсе зьяўляецца кароткатэрміновае выживаньне, 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 гатоўнасць супрацьстаяць стрэсу.

Псыхалагічныя рэсурсы — гэта як праграмы для кампьютера. Чым лепшия праграмы, тым больш эфектыўна мы адаптуемся і вырашаем складаныя жыцьцёвые сітуацыі. Да ліку такіх рэсурсаў можна аднесці самакаштоўнайсць, самакантроль, самапавагу, прафесійныя кампетэнцыі, сацыяльнае асяродзідзе, сям'ю, даход — усё, што прама або ўскосна павялічвае выживаньне ды імавернасць дасягнення мэтаў. Павялічваючы, пісьменна аднаўляючы і пераразмыркоўваючы свае рэсурсы, мы пачынаем лягчэй прыстасоўвацца.

Таму разыўцьцё стрэсайстойлівасці і ўключаете ў сябе самыя розныя навыкі — гэта не проста пра «ўмечы адпачываць». Галоў-

ным рэсурсам звычайна выступае самакантроль і самаарганізацыя, якія кантралююць і арганізуюць разъмеркаваньне іншых рэсурсаў і мацней за ўсё падаюць пры стрэсе.

Варонка зъясіленыня

Калі мы паспяхова адольваем адну задачу, то ўпэўненыя, што можам адразу пацягнуць такую ж ці яшчэ больш складаную, забываючы пра неабходнасць аднаўленыня сілаў. Шкодная прынятая ў культуры «герайцацыя працы» і небяспечныя для здароўя віды работ, дзе да супрацоўнікаў выстаўляюцца высокія патрабаваныні, але забяспечваеца нізкая падтрымка. Часта прафесійная 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.

Парадокс: чым больш мы прыбіраем сілкавальныя для нас заняткі, тым меней у нас застаецца сілаў.

Зъясіленыне неўпрыкметаў выклікае страту задавальненія ад жыцця, разўвіваеца ангеданія. Нам усё меней хочацца нешта рабіць, узьнікае раздражняльнасць, звужэніне кола контактаў, пракрастынацыя, мняеца сон, становіцца менш спонтаннасці й лёгкасці ў паўсядзённым жыцці, зънікае жаданыне рабіць нават рутынныя справы. Узьнікае 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 жыцця могуць прывесці і да мэтабалічных парушэнняў, разъвіцца 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 здыманьнем стрэсу, бо реальнасць такая невыносная. Стрэс можна здымакаць ілюзіямі або дафамінавай «халявай»: рызыкоўнымі паводзінамі, гіпэркалярыйнай ежай, алькаголем, азартнымі гульнямі, наркотыкамі і да т. п. Такі нездаровы лад жыцця і стымуляцыя на час могуць падняць настрой і энэргію, але забіраюць сілы і энэргію ў заўтрашняга дня, узмацняючы стрэс. Пачаць назапашваныне энэргіі варта з увядзеньня антыстрэсавага рэжыму. Праца са стрэсам індывідуальная: залежыць ад генэтыкі, асабістых асаблівасцяў, тыпу стрэсара, акалічнасцяў і даступных вам рэсурсаў. Часта дапамагае нават зъмена ацэнкі сітуацыі. Зъмянішы бачаныне, можна зъмяніць і фізіялагічную рэакцыю на стрэсар, вызначыўшы 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 зь невялікіх кроکаў.

Моцны стрэс дае інфармацыю ў катэгарычнай форме: «**Такім займацца нельга! Гэтага трэба пазбяганаць 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 «на любові». Важна дадаць у кожны працэс задавальненіне, атрымліваючы кайф ад пераадоленія сябе, ад прыгожага спартовага адзенія або сэрвіроўкі стала. Рэгулярнасць нават малых перамог і захаваныне рэжыму важныя для павелічэння ўпэўненасці ў сабе, што дасыць вам сілы для далейшага прагрэсу. Разглядайце свае заняткі як інвэстыцыю ў будучыню, бо карысць — гэта і ёсьць задавальненіне ў будучыні.

Рэсурсы энэргічнасьці

Усе рэсурсы энэргічнасьці мы можам умоўна падзяліць на цэнтральныя і перыфэрычныя. Да цэнтральных можна аднесці прэфрантальную кару, дафамінавую систэму і цэнтры, якія адказваюць за стрэс. Розныя дафамінавыя праблемы, ад залежнасьця да фрустрацыяў, забіраюць вельмі шмат энэргіі. Таму такія важныя ўсьвядомленасць і разуменне таго, што менавіта ў вашым жыцці забірае энэргію і ўвагу, дзе вашыя «чорныя дзіркі».

Пасправайце ўпрадкаваць увагу. Прыйдзіце паглынальнікамі вашай увагі ў жыцці, факусуйцеся на сваіх плянах, думайце пра будучыню, практикуйце ўдзячнасьць таму, што ёсьць цяпер. Разбярыцеся з інфармацыяй, якую вы «ўжываваец», і памятайце, што яна таксама сёе-тое естьць — вашую ўвагу! Што яшчэ крадзе энэргію? Часцяком розныя крыўды, пацуцьцё віны, трывога, румінацыі могуць адымачь большую частку вашай энэргіі зусім непрадуктыўна.

Даданье спантаннасьці, навізны, гульні, крэатыўнасьці, разнастайнасьці ў паўсядзённае жыццё дапаможа павысіць і ўзровень энэргіі. Варта паступова прыбіраць дафамінавую «халіву» (цукар, вугляводы, алькаголь, смартфон, балбатнію) і дадаваць больш добрача дафаміну (хобі, масаж, камунікацыя, сонца, рух, перамогі і да т. п.).

Для адэкватнай працы мозгу неабходнае падсілкоўванье задавальненінем. Наш настрой, матывацыя, энэргія залежаць ад нэўрамэдытара дафаміну. Навык шчасціця — гэта атрыманыне задавальненіня зь ненаркатачных крыніцаў. Чым менш чалавек атрымлівае задавальненіня ад свайго паўсядзённага жыцця, тым больш актыўна ён звязаецца 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 ка-

лі нешта кранае, хвалюе, то радасць хутка зьнікае.

Праблема дэфіцыту задаволенасці звязаная з самымі разнастайнымі відамі залежнасьцяў: алькаголь, курэньне, інтэрнэт, залежныя стасункі, пераяданыне, агрэсія, рызыкунія паводзіны, наркатачныя залежнасьці, пурназалежнасьць і інш.

Чым мацней, часцей і даўжэй вы стымулюеце сваю дафамінавую систэму задавальненіні, тым меншую колькасць дафаміну яна пасъля выпрацоўвае. Пасъля моцнай стымуляцыі любога кшталту назіраецца дысфарыя і ангеданія: лішак задавальненіні ў любым выглядзе зъмяншае адчувальнасьць дафамінавых рэцептараў, вядзе да страты смаку ад жыцця, зъмяншае жаданыне дасягаць нечага. Таму важна прытрымлівацца ўмеранай аскезы і абмежаваніні — парадаксальна, але яны зробяць асалоды больш яркімі і дапамогуць вярнуць матывацыю.

«Не дазваляйце сабе аніякіх глупотаў, акрамя тых, якія прынясуць вам велізарнае задавальненінне»: сёньня ў тэрапіі пазітывам людзей вучаць атрымліваць задавальненіне ад плянавання, дзеяння і навучання. Скараціце колькасць справаў, якія вы ня хочаце рабіць, якія вам зусім не даспадобы, і дадайце больш справаў, якія павялічваюць настрой і якія вы робіце з задавальненінем. Вы загадзя плянуеце сабе задавальненіні, каб атрымліваць радасць ужо ад іх прадчуваюцца — я называю гэта «дафамінавым маяком», — затым съядома атрымліваеце асалоду ад працэсу, пасъля гэтага дзеліцеся ўражаннямі зь іншымі і развіваеце ўдзячнасьць ад перажытага. Радасць лечыць і зараджае!

Пэрыфэрычныя рэсурсы энэргічнасьці — гэта ўсё, што знаходзіцца за межамі чарапной каробкі, гаворка як пра ўзьдзеяніне на цела, так і пра біяхімічныя аспекты работы арганізма. Для таго каб выявіць магчымыя прычыны зыніжэння энэргічнасьці на ўзроўні гармонаў і мэтабалізму, трэба правесці шэраг дасьледаваніні.

Парушэнныя працы шчытавіцы (аналіз ТТГ, вольнага ТЗ), зыніжэнне тэстастэрону, павы-

шэньне запаленъня (С-рэактыўны бялок і ІЛ-6), ніzkі ўзровень жалеза (фэртын), інсулінарэзістэнтнасъць і высокі глікаваны гемаглабін, лептынарэзыстэнтнасъць, высокі гомацыстэін (і ніzkія ўзроўні B_9 і B_{12}) могуць прыводзіць да зыніжэння энэргічнасъці.

Базавая нармалізацыя ладу жыцьця таксама вельмі важная. Напрыклад, гіпадынамія зыніжае энэргічнасъць, а гармон голаду грэлін, наадварот, павялічвае і ўзровень дафаміну, і энэргічнасъць. Ясная реч, бяз добраға сну тут не абысьціся.

Пытаныні і заданыні

1. Як часта вы намаганьнем прымушаеце сябе нешта рабіць?
2. Якія проблемы са здароўем абмяжоўваюць вашу стрэсаўстойлівасьць?
3. Складзіце сыпіс «уцечак» вашай энэргіі, дзе розныя крыўды, трывогі зьядаюць вашыя сілы.

4. Антыстрэсавы рэжым

Антыстрэсавы рэжым — гэта своеасаблівы стрэсавы тайм-мэнеджмент, у якім важна пазьбягаць зынісіленъня, правільна размяркоўваць рэсурсы, надаваць дастатковы час аднаўленню. Правільны выразны рэжым дня з рэжымам харчаванъня, руху і сну вельмі важны для назапашванъня сілу. Варта перагледзець свае задачы, прыбраць тыя, што мардуюць вас, і павялічыць тыя, што сілкуюць.

! Завядзіце антыдзёньнік, у які першымі ўносіце паўзы, адпачынак, рэлаксацыю і толькі пасля гэтага — спрабы!

Нішэ неяк заўважыў, што «той, хто ня можа ўкладваць 2/3 дня асабіста для сябе, павінен быць названы рабом». Але сучасныя дасьледаваныні паказваюць, што для адчуваючага шчасъця працоўнаму чалавеку трэба дзьве з паловай гадзіны часу для сябе. Но, з аднаго боку, яго лішак вядзе да таго,

што людзі адчуваюць бязмэтнасъць, ды і ўсе мы маем патрэбу ў структураваныні часу, а з другога — дэфіцыт вольнага часу рэзка зыніжае ўзровень шчасъця.

Прынцып сымэтрычнасъці аднаўленъня

Чым большыя нагрузкі, тым глыбей і даўжэй мусіць быць аднаўленъне. Часта адпачынкам можа быць пераключэнне тыпу дзеянасъці: гэта пераключае і дамінантныя нэрвовыя цэнтры.

Распазнаваныне зынісіленъня

Антыстрэсавы рэжым пачынаецца з уменьні пачынаць адпачываць раней, чым стомісця, бо калі разъвіваецца зынісіленъне — гэта прыводзіць да таго, што аслабляеца праца прэфрантальнай кары, узмацняеца актыўнасъць мігдаліны, мы рэагуем аўтаматычна і гублем самакантроль. Важна научыцца распазнаваць свае самыя раннія прыкметы стомленасъці.



Распазнаваць
зынісіленъне

Напрыклад, вам хочацца «узбадзёрыцца», хочацца салодкага-тлустага-салёнага, ёсьць патрэба ў каве і стымулятарах, цягне пракрастынаваць, зъяўляеца пачуцьцё страты контролю, разьюшваюць 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”. Узынікаюць адчуваючыя загнанасъці, безвыходнасъці, перагрузкі, ціску, пратэсту, непрыманьня.

А якія ў вас самыя раннія прыкметы стомленасъці?

Дзёйны рэсурс прэфрантальнай кары ў нас абмежаваны, таму стрэсаўстойлівасъць — велічыня непастаянная, і ў выніку

стомленасыці ўзынікае раздражняльнасъць, імпульсіўнасъць, схільнасъць да спакусаў і інш. Памятайце, што пераначуем — болей пачуем, плянуйце важныя справы на дні бяз моцных нагрузак, для самых важных ладзьце «прэфрантальныя панядзелкі», калі вы на максімуме сваіх сіл.

! Першая палова дня, першая палова тыдня, час пасъля адпачынку, пасъля фізычнае актыўнасъці, як правіла, звязаныя з большай стрэсаўстойлівасцю.

Рабіце перапынкі

Паўзы — гэта нашая магчымасъць, 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 прадуктыўнасъці, чым у сярэдзіне ці канцы дня. Таксама было даведзена, што шмат картоткіх перапынкаў нашмат больш эфектыўныя, чым адзін працяглы. Некаторыя дасьледаваныні паказваюць, што пры навучаныні новаму навыку неабходныя паўзы, роўныя часу навучанья. **10 хвілінаў пазаймаліся? 10 хвілінаў і адпачывайце.**

Я раю разбіваць працу на фрагменты па 25–35 хвілінаў зь невялікім перапынкам на 2–3 хвіліны, калі можна зьмяніць месца, папрысядаць, перакінуцца з калегам парай словаў, выпіць глыток вады. Для мяне ў паўзах лепш за ўсё працуе невялікая фізычная актыўнасъць, напрыклад сэт бэрпі ці хвіліна скачкоў.

Наступны цыкл — гэта трэх малых цыклі, ён складае ў сярэднім **1,5 гадзіны** (90 хвілінаў — гэта клясычны ультрадыяны рытм актыўнасъці), пасъля чаго перапынак на 15 хві-

лінаў. Тры паўтарагадзінныя цыклі складаюць адзін вялікі цыкл у 4,5 гадзіны. Паміж вялікімі цыкліямі ёсьць адна гадзіна, якая звычайна спалучае фізычную актыўнасъць, прыём ежы і рэляксацыю. Атрымліваецца своеасаблівы фрактальны рэжым, дзе шмат структурованых перапынкаў. Такі рэжым я прыдумаў для сябе, ён рэальна дапамагае працаўцаў шмат і без зынясілення — і ўся справа ў структуры дня.

Пачатак працы і правільны настрой таксама маюць значэнне. Сфакусуйтесь на задачы, вылучыце сабе мэту, пункт гарызонту, пасправуйце задачу пару цікавых пытанняў да матэрыялу, знайсьці супяречнасці або зймальную зачэпку, каб абудзіць цікавасць.

Плянуйце

Плянаванье — важны інструмент, які дае контроль і здымае стрэс. Многія людзі складаюць доўгія сыпісы справаў, а затым, калі не пасыпяваюць усё зрабіць, адчуваюць толькі расчараўванье 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 фокусавацца на галоўным.

Для таго каб задзейнічаць энэргію эмоцый, пераформулюйце задачы як міні-гісторыі. Напрыклад: «Сёньня я змог цудоўна расказаць у артыкуле пра важнасъць рэжыму дня і запаліць сэрцы сваіх чытачоў!» Няхай гэта захапляе і натхніе, няхай ваш план будзе таім, каб неадкладна хацелася ўласбяць яго ў жыцьці.



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?» Занятасьць 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 прааналізуцьце прычыны пракрастынаці і вырашыце іх.

Будзьце больш гнуткімі: жыцьцё дынамічнае і непрадказальнае, таму ня варта складаць дэталёвую пляны наперад, а ўжо пагатоў пераносіць усе незавершаныя справы ў сваё заўтра.

Кожны дзень пачынайце з чыстага аркуша, з новага сыпісу справаў. Часам нечаканыя акалічнасці могуць павялічваць колькасць працы, і тады мы пачынаем неўпрыкметаў прапускаць прыёмы ежы, трэніроўкі, надаваць менш часу сваім хобі. Каб ня трапіць у пастку зьнясіленыя, важна правільна расставіць межы ў сваім жыцьці. Буфер паміж сабой і зъменлівымі 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 зьніжае стрэс.

Межы — гэта мінімальныя і максімальныя адрезкі часу, якія мы ўсталёўваем для сваіх справаў. Напрыклад, мінімум трэніровачнай актыўнасці на тыдзень, максімум часу на адзін праект. Гэта важна, бо, як вядома, «праца займае час, адпушчаны на яе». Межы дапамагаюць пераадолець пачуцьцё съпешкі, таму стварайце сабе 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 наступстваў і пропуску магчымасцяў. Як звычайна, рэжым — перадусім!



Згадайце, як у фільме «Звязаныне» герой Джэка Нікалсана бесперапынна набіраў на друкарцы фразу “All work and no play makes Jack a dull boy” (Пастаянная праца без забаваў робіць Джэка нудным хлопцам).

Усталёўвайце прыярытэты

Прэфронтальная кара працуе лепш, калі ў нас выразна зададзеныя прыярытэты, інакш любая ўваходная інфармацыя будзе мець для мозгу аднолькавую важнасць. Чым лепш мы бачым свае мэты, тым менш адцягваемся, застаёмся ўстойлівейшымі да стрэсаў і лепш працуем.

Перад працай выразна пагаварыце пра сябе, чым канкрэтна вы збіраецеся займацца: “Што я зараз буду рабіць і навошта?” Калі цяжка сказаць адразу, дык варта засяродзіцца і сформуляваць.



Вельмі важна мець у жыцьці вялікія мэты і ясныя прыярытэты, бо нашая стрэсавая сістэма калібруецца ў залежнасці ад высцябленых задач. Калі ў вас у жыцьці ёсьць вялізная важная задача, то ў пароўнаньні зь ёю значнасць бытавых стрэсаў цымяне, і яны не здаюцца сур'ёзнымі. Калі такіх мэтаў няма, то нават дробязі будуць лёгка чапляць і выводзіць зь сябе.

Ліквідуйце лішнія

Як той казаў, «мудрасць у тым, каб выдаціца 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 менавіта 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 апярэджаючы 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 настнік, куды можна ўсё занатаваць. Таксама ў канцы дня вы можаце выпісваць усе думкі, якія толькі прыходзяць вам у галаву, гэта выдатна памяншае стрэс. Праанализуйце сваё працоўнае месца — што адцягвае вас? Спрасьціце свой дзень — выдаляйце ўсё, што замінае прадуктыўнасці, максімальна палягчайце рутыну. Майце выразны алгарытм працы з уваходнай інфармацыяй, не дазваляйце яе плыні перагружаць вас.



Разгружайце
мозг



Выбірайце ў моманце: альбо запісаць і адкладыці, альбо зрабіць праста зараз, — але не трymайце інфармацыю ў галаве.

Ужывайце аўтаматызацыю

Звядзіце да мінімуму колькасць рашэнняў, якія прымаюцца штодня, бо нават выбар адзеніння можа забраць у вас прыкметную колькасць кагнітыўнай энэргіі.

Можна выкарыстоўваць наборы готовых решэнняў: камплекты адзеніння, мэню на дзень і на тыдзень, готовыя чэк-спискі і сьпісы для розных сітуацый.

Купляйце сабе час

Дасьледаваньні паказваюць, што час можна купіць: гэта наём людзей пасядзець зь дзецимі, прыбраць хату, пакасіць траву, ажно да асабістага памочніка. І вытраты на куплю часу робяць людзей нашмат больш шчаслівымі, чым на куплю матэрыяльных дабраў. 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 эвалюцыя. Ветлівая адмова — гэта прости спосаб разгрузіць сябе. Навучыцца адмаўляць, дазваляючы чалавеку захаваць твар. Трэніруйцеся супрацьстаяць грамадскай думцы і на бойця расчараўваць іншых. Заўсёды бярыце паўзу, каб абдумаць любую прапанову, ніколі не згаджайце адразу.

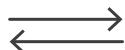


Кажыце «не»

Пераключайцеся

Пераключэнне паміж рознымі аспектамі працы дапамагае адпачыць без адпачынку, бо за розныя аспекты справаў адказваюць розныя нэўронавыя контуры. Напрыклад, вы можаце чаргаваць рутуну і навізну, працу з камандай і аўтаномнасць, задачы — ад

тых, дзе канцэнтрацыя не патрабуецца, да тых, якія займаюць максімум увагі.



Пераключэнне

Баланс рытуал–манатоннасьць

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 пазъбягаць манатоннасьці, якая вядзе да зыніжэньня ўздоўню 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 того, што фізычныя нагрузкі без аднаўлення небяспечныя зыніжэньнем вынікаў. Адэкватнае аднаўленыне – ключ да росту. Дакладна гэтак жа і ў стрэсе – важна новую нагрузкку браць не адразу пасля папярэдняй, а ў пункце супэркампэнсацыі, калі энэргія ўжо аднавілася.



Аднаўленыне



Фізычная актыўнасьць, час сярод блізкіх людзей – гэта выдатныя спосабы завяршыць стрэс і ўключыць рэжым аднаўлення.

Антыстрэсавы лад жыцьця мяркуе, што большую частку дня мы арганізуем як адпачынак, вылучаем ня больш за 4–6 гадзінай на максімальнае засяроджваныне, а астатні час – на нізкастрэсавыя заняткі. Гэ-

та дапамагае нам быць супэрпрадуктыўнымі, замест таго каб па 10 гадзінай хаатычна пераключацца паміж рознымі справамі. Вылучайце хаяць б адзін дзень нау тыдзень на якасны адпачынак у выглядзе розных абменаваньняў: бяз працы, без смартфона, на інфармацыйнай і дафамінавай дыёце, прысьвяціўшы яго адпачынку і разважаньням.

Фрамінгемскае даследаваныне сэрца вызначыла сувязь паміж адпачынкамі і сардэчна-сасудзістымі захворваньнямі: адпачынак мениш за трывалы час на год прыводзіў да павелічэння съмяротнасці на 37 %. Нічога дзіўна ў гэтым няма, іншыя даследаванні таксама пацьвярджаюць гэтую назіраньні. Вучыцеся адпачываць эфектыўна. Вось некалькі ідэяў для якаснага адпачынку.

Папераджалны адпачынак супроць канчатковага. Чым раней вы началі адпачываць і рабіць перапынкі, тым даўжэй працуеце без зынясілення. Ідэя «адпачываць толькі як усё скончу» заганная. Паўзы – гэта не марнаваны часу, а «заточваныне касы». Падтрымлівайце ваш мозг у добрым стане, не перагружайце яго.

Заплянаваны адпачынак супроць «які на-трапіцца». Ідэальны адпачынак – гэта той, які вы загадзя заплянавалі. Паспрабуйце ў штотыднёвік першымі ўносіць рэкрэацыйныя актыўнасці, распішыце, дзе і як вы будзеце адпачываць, час для хобі і приемных справаў. А ўжо на рэшту часу – працу. Прадчуваныне адпачынку – ужо адпачынак і стрэсаўстойлівасць сённяня.

Зымена кантэксту супроць манатоннасьці. Адпачываць і працаваць за адным сталом – гэта кепская ідэя. Выкарыстоўвайце розныя кантэксты для розных актыўнасцяў. Таму пехаць некуды, дзе няма ніякіх асацыяцый з працай ці звыклымі клопатамі, эфектыўна разгружае.

Чисты адпачынак супроць паўработы. Спрабаваць памяншаць нагрузкку на сябе, даваць працоўныя патураныні ці зъмяншаць тэмп ня вельмі карысна. Лепш перапыніцца і аднавіць свой узровень энэргіі. А пачынаучы працаваць – забяспечыць сабе глыбокое занурэнне.

Спантаннасьць супроць «як звычайна». Спантаннасьць, выпадковасьць, навізна заўсёды асьвяжаюць і бадзёраць. Кіньце жэрабя, куды пайсьці, тыцніце пальцам у мапу і пабывайце ў гэтым месцы. Любое адступленне ад рутыны выдатна перазагружае. Крэтыўнасьць, лёгкая вар'яцінка добра балянсуе стомленую прэфранталку.

Актыўны адпачынак супроць пасіўнага. Пасіўны адпачынак накшталт ляжання на канапе ці зразаньне вуглоў да дафаміну (выпіць, заесьці, сэрфіць) не такі эфектыўны. Актыўны адпачынак вучыць вас атрымліваць дафамін больш складанымі, але больш эфектыўнымі шляхамі. Схадзіць на танцы, згуляць у тэніс, пашибаць у восеньскім 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. Творчасьць стымулюе ствараць новае, зъмяняць існае. Мы ня проста вяртаемся да сябе ранейшых, а ўзынімаемся вышэй над сабой.

Пытаньні і заданьні

1. Якія самыя раннія прыкметы стомы вы ў сабе заўважаеце?
2. Ці надаяце вы ўвагу плянаванью сваёй працы і падтрымцы працаздольнасьці?
3. Чатыры кіты рэжыму: харчаванье, рух, сон і праца. Ці атрымліваецца ў вас іх синхранізація і падтрымліваць?

5. Добры стрэс

«Стрэс — гэта водар і смак жыцця», — казаў Ганс Сэлье, заснавальнік вучэння аб стрэсе. Сама энэргія стрэсу — бяз знакаў «плюс» або «мінус», стрэс як полымя — можа сагрэць, на ім можна гатаўцаць, але яно ж можа і пакінуць глыбокія апёкі.

Ня ўсякі стрэс — гэта шкодна, карысны стрэс мае асобную назову — эўстрэс. Ён за-

бяспечвае нас энэргіяй, павялічвае матывацію і ўстойлівасць.

Дасылдаваныні паказваюць, што паміж колькасцю стрэсу і здароўем існуе U-падобная залежнасьць: малая і вялікая колькасць стрэсу звязаная з горшым здароўем, а вось сяродняյшая колькасць стрэсу карысная. Людзі, якія перажылі шэраг небяспечных ситуацый, щасціўнейшыя, чым тыя, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых ситуацый.

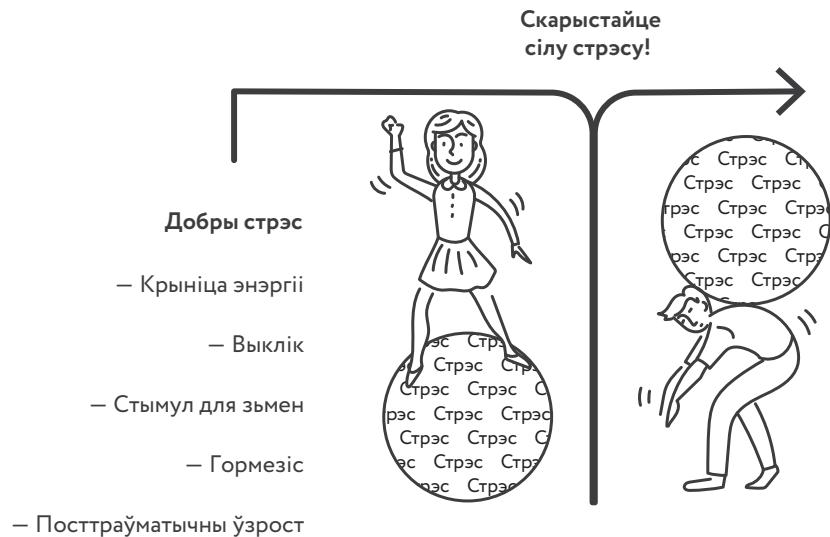
Карысны стрэс — гэта кароткі і кіраваны стрэс, з магчымасцю адэкватнага аднаўлення. Асаба добры фізычны стрэс, на дэфіцыт якога мы пакутуем: гэта халодныя абльіваныні, умераныя трэніроўкі.

Псыхалагічны гостры стрэс таксама можа быць карысны як каталізатор зъменаў. Калі цела і псыхіка адаптуюцца да нагрузкі, мы становімся мацнейшымі, а досьвед пераадлення стрэсавых ситуацый аказваецца карысны ў будучыні. Ганс Сэлье лічыў, што пазьбягаць трэба ня стрэсу, а зъясілення ад яго.

Разглядаючы стрэс як сябра, мы ня толькі зъмяншаем шкоду ад яго, але й можам атрымліваць карысць, ператвараючы 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. Дасылдаваныні паказалі, што тыя, хто перажылі шэраг небяспечных ситуацый, больш щасціўныя за тых, хто цалкам патрапляў пазьбегнуць стрэсавых ситуацый.

Успрыманыне стрэсу і ягонае шкоды

Калі мы ўспрымаём стрэс як шкодны фактар, гэта можа спрацаваць як нацэба (антыплацэба): перабольшаныне яго небяспекі і неспакой з гэтай нагоды павялічвае реальныя рызыкі для здароўя. Зъмяніўшы сваё стаўленіне, мы зъменім і свае рэакцыі, зьнізіўшы негатыўнае ўздзеяніне стрэсу.



У адным з дасьледаваньняў паддосъследных 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 расслабленыне сасудаў, а не звужэннене, як у контрольнай групе. Такая рэакцыя зьніжае рызыку сардэчна-сасудзістых захворваньняў.

Калі мы сфакусаваныя на нэгатыўных чаканьнях, гэта можа адыграць ролю «самавіканальнага прароцтва», калі нашыя чаканьні вядуць да неадаптыўнай рэакцыі і пераконваюць нас у праўдзівасці нашых уяўлененьняў («а я казаў»).

Стрэс і перабудова нэўронавых сувязяў

«Для посьпеху ў жыцці патрэбныя сувязі, моцныя нэўронныя сувязі», — жартуюць нэўрафізыёлягі. Але насамрэч нам патрэбныя гнуткія нэўронныя сувязі, бо нам трэба не вучыцца, а перавучвацца.

На гэта асабліва зважаў амэрыканскі фу́туроляг Элвін Тофлер: «Непісьменнымі ў XXI

стагодзьдзі будуць лічыцца ня тыя, хто ня ўмее чытаць і пісаць, а тыя, хто ня ўмее вучыцца, развучвацца і перавучвацца». Так, для многіх японскіх фірмаў харектэрная ратацыя і перавучваныне персаналу новым спэцыяльнасцям кожныя 3–5 гадоў.

Перавучвацца нашмат складаней, чым проста вучыцца новаму. Рэч у tym, што пры доўгім занятку адным і тым жа нэўронным сувязі, якія кіруюць гэтym працэсам, становяцца досыць трывалымі. Гучыць быццам бы добра? Насамрэч гэта ня так. Устаноўлена, што здольны на больш эфектыўнае навучаныне 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 нэўровых сувязяў (бяз гібелі нэўронаў) — вось гэта гучыць ня вельмі.

Часам менавіта зьніжэнне колькасці нэўровых сувязяў зьяўляецца дабрадайней глебай для зъменаў, бо яно вядзе да фармавання «вольнага поля». Памятаеце ўсходнія фільмы, дзе стары мудры настаўнік укідае вучня ў стан стрэсу і толькі потым пачынае навучаныне? Чаму ён гэта робіць? Мэта — выкарыстаныне 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 стрес.

Гэты феномэн атрымаў назуву «посттраўматычнага росту», калі ў чалавека адбываеца пераацэнка каштоўнасцяў, усьведамленыне каштоўнасці жыцьця ў цэлым, ульнікае «гатоўнасць да дзеяньняў», выяўляеца новыя магчымасці і па-іншаму ацэніваеца асабістасця якасці.

! Калі мы захоўваем кантроль, пачуцьцё ўласнае вартасці і эфектыўнасць, імкненне знайсці асэнсаваную мэту ў жыцьці, пазітыўныя эмоцыі і пачуцьцё гумару, падтрымку блізкіх, то нам нашмат лягчэй атрымаць карысць ад стресу.

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 зъменішыць стрес, проста ўцякаючы або ўхіляючы яго крыніцы. Маўляў, няма стресу — няма проблемаў. Але, на жаль, гэта не працуе. Калі мы будзем пазбягаць стрэсараў, то наша адчувальнасць да стресу толькі вырасце.

Чым часцей мы робім тое, што выклікае ў нас стрес, тым менш гэта нас траўмует. Будысты і стоікі з дауніх часоў выкарыстоўвалі нэгатыўную візуалізацыю, пражываючы гора і няшчасці, якія зь імі адбываліся.

Уяўляючы развіцьцё сцэнароў па найгоршым варыянце, мы ўсьведамляем, што нават у гэтым выпадку зможам знайсці сілы жыць 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 развіцця падзеяў — гэта дапаможа зразумець, што цяпер на ўсё так кепска.

Стрэс-прышчэпкавая тэрапія — гэта дазаванае даданыне стресу, калі мы вучымся трываць нагрузку.

Гармэзіс, або «Тое, што не забівае, робіць нас мацнейшымі»

Для нашага цела карысным зъяўляеца і дазаванае ўзьдзеяньне розных шкодных чыннікаў. Яны стымулююць ахоўныя сілы і аднаўленыне арганізма, паляпшаюць здароўе. Да іх адносяцца фізичныя трэніроўкі, харчовыя абмежаваныні (фастынг і галаданні), холад (розныя віды гарставання), цеплавыя чыннікі (саўна), зъмена ўтрымання кіслароду (гіпаксічныя трэніроўкі або гіпэрбарычная аксігенация, гіпаксія на трэніроўцы, ныранье, уздым у горы), узьдзеяньне на цела (іголкаўколванье, масаж, нават драпіна і сіняк) і нават іянізавальная радыяцыя.

Як *ні* парадаксальна, але высьветлілася, што работнікі атамных станцый маюць у два разы меншую рызыку раку. З тэрапэўтычнымі метамі выкарыстоўваюцца радонаўванные ванны.

Некаторыя злучэнні ў прадуктах харчавання, такія як поліфенолы, таксама стымулююць гармэзіс — і гэта ўжо будзе фітанутрыентны стрес: напрыклад, кафэін у расьлінах працуе як яд для абароны ад казюрак, але гэты аб'ём «яду» ўзьдзейнічае на чалавека падбадзёрліва. Або сілімарын — рэчыва ў пладах растаропши — упłyвае на печань чалавека і зъяўляеца гепатапратэктарам.

Пытаньні і заданьні

1. У якіх выпадках стрес і нагрузкa надаюць вам сілы і натхняюць?
2. Ці былі ў вашым жыцьці такія сітуацыі, калі стрес мяньяў вашыя погляды і прымушаў пераасэнсаваць каштоўнасці?
3. Якія крыніцы карыснага стресу ёсьць у вашым жыцьці? Што яшчэ можна дадаць?

6. Псыхалягічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасьці

Псыхалягічныя навыкі стрэсаўстойлівасьці — гэта наш «софт»: чым гэтыя праграмы лепш у нас прапісаныя, тым аптымальней мы спраўляемся са стрэсам, не пакутуем ад яго, а разъвіваемся зь ім. Мы ж не расліны, не гародніна, якія прывязаны да зямлі, мы здольныя адаптавацца і мяняцца.

Мозг ня бачылі?

Часта дзеяньяне моцнага стрэсара прыводзіць да аўтаматычнай рэакцыі, калі мігдаліна літаральна «крадзе мозг», і чалавек губляе кантроль над сабой, выбухае.

Кажуць, у цара Саламона таксама была праблема «крадзежу мозгу», калі ён літаральна закіпаў ад лютасьці. Яму дапамог пярсыцёнак з фразай «Усе мінае». Досыць было пары сэкундаў, каб адцягнуцца і прачытаць надпіс, як імпульс цішаў. 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 ісці па «кароткім», актывуючы амігдалу (бі або бяжы), і па «доўгім» — праз префронталку (падумай, а потым рабі). У старожытнасці кароткі хуткі шлях рэагавання дапамагаў нам выжыць пры нападзе драпежніка, але цяпер ён трymае нас у аброці страху і аўтаматызму. Свабода ад аўтаматычных рэакцый нараджаецца ў префронтальнай кары — тут жыве навык вытрымліваць паўзу між стымулам і рэакцыяй. Бяз гэтага навыку мы вырачаныя паўтараць «дзень байбака».

Як пісаў 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 правільную рэакцыю, неабходна адэкатна ацэніваць стрэсар. У гэтым дапаможа паўза: усяго 4 сэкунды, удых і выдых, і гэтага будзе дастаткова, каб префронтальная кара ўключылася ў ацэнку сітуацыі. Не хвалюйцесь, што будзеце выглядаць недарэчна, хутчэй наадварот — такая марудлівасьць створыць вам імідж чалавека, які адказвае за свае слова. І нават калі стрэс непазыбжны, правільнае яго выкарыстаньне ператворыць энэргію стрэсу ў натхненне 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 зъяўляецца некантролюваны стрэс, дык што ж вы можаце адразу ўзяць пад кантроль?



Ацэнка стрэсару
й рэакцыі

Наш мозг перадуім ацэнівае стрэсар праз прызму нашай асобы, ці зъяўляецца стрэсар значным, спрыяльным або небяспечным? Калі стрэсар небяспечны, то ідзе ацэнка наяўных у нас рэурсаў. Калі рэурсаў стае, мы спакойна рашаем пытанье. Калі рэурсаў бракуе, то падключаюцца копінг-стратэгіі, калі мы можам зьмяніць саму сітуацыю або зьмяніць сваю эмацыйную рэакцыю на сітуацыю.

Калі рэурсаў у нас мала, то мозг уключает псыхалягічныя абароны, пры якіх чалавек як быццам ізaluеца ад праблемы, не ўсведамляе пагрозы, мае скажонае ўспрыманье рэчаіснасці. А вось копінг дазваляе больш мэтанакіравана падысьці да сітуацыі, якую мы ня можам вырашыць. Абавязкова пераўярыце некалькі варыянтаў: калі ў вас толькі адна ідэя, што рабіць, дык гэта ня вельмі добра. Пачынайце дзейнічаць, толькі калі ў вас ёсьць мінімум трох розных варыянтыў рашэнняў пэўнай праблемы.

Варыянты:

- **ліквідаваць стрэсар:** прыняць меры для вырашэння праблемы, адыхаці ад праблемы;
- **зьнізіць узровень стрэсу:** адаптаваць сваю фізыялягічную рэакцыю;
- **зъмяніць сваё стаўленыне да стрэсара:** зънізіць важнасць стрэсара;
- **зъмяніць свае паводзіны:** выбраць іншую копінг-стратэгію.

Для таго каб сытуацыя стала стрэсавай, яна павінна зъмянічаць адзін з чыннікаў N.U.T.S.: навізна (*Novelty*), непрадказальнасць (*Unpredictability*), ацэнка пагрозы (*Threat perception*), пацуцьцё страты кантролю (*Sense of no control*). Антыстрэс-канцепцыяй будзе праца з кожным з гэтых чыннікаў.

Ацаніце сваю рэакцыю: ці прапарцыйны віш адказ стрэсу, ці ведаеце вы, калі выключыць стрэсавую рэакцыю і як яе абмежаваць у часе? Падумайце, як пераразъмеркаваць рэсурсы для вырашэння ўзыніклай праблемы, што вам трэба адпусьціць, а якія рэсурсы можна выкарыстоўваць у гэтай сытуацыі. Калі нешта ўжо страчана, дык, магчыма, ужо ня варта за гэта і змагацца, крываўдаўцаць ці шкадаваць?

Копінг-стратэгія (ад англ. to cope with — даваць рады, спраўляцца) — гэта праграмы, якіх прытрымліваецца чалавек, каб даць рады стрэсу. Яны могуць быць карыснымі ў адным выпадку і шкоднымі ў іншым. Выбар правільнай стратэгіі — важнае рашэнне, якое падвышае стрэсаўстойлівасць. Можна дзейнічаць у адзіночку ці сацыяльна, можна актыўна вырашчаць праблему альбо ўхіляцца ад яе, можна дзейнічаць актыўна ці пасіўна.



Копінг-стратэгія

Тыповымі копінг-стратэгіямі з'яўляюцца:

1. **Канфрантацыя** — актыўнае вырашэнне праблемы, адстойваныне сваіх інтэрэсаў у канкрэтных дзеяньнях, можна быць не заўсёды адаптыўнай.

2. **Дыстанцыяваныне** — зыніжэнне значнасці праблемы, зыніжэнне эмацыйнай уцягнутасці, абясцэніваныне стрэсара, пераключэнне ўвагі і да т. п. У некаторых сытуацыях карысным будзе «рэпрэсіўны копінг», калі людзі схільныя пазбягачаць негатыўных думак, эмоцыяў і ўспамінаў.

3. **Самакантроль** — пераадоленне праблемы за кошт стрымліваныня эмоцыяў і мэтанакіраваных паводзінаў, высокое самавалоданыне.

4. **Пошук падтрымкі** — прыцягненне вонкавых рэсурсаў, звычайна людзей, чаканыне дапамогі, парады, увагі.

5. **Прыняцьце адказнасці** — прызнаныне сваёй адказнасці за праблему, часта з элемэнтамі віны і самакрытыкі, можна сполучацца з хранічнай незадаволенасцю сабой.

6. **Уцёкі-пазбяганыне** — ухіленыне ад вырашэння праблемы за кошт яе адмаўлення, фантазіі або рэгрэсіі. У некаторых катастрофічных выпадках адмаўленыне можна быць найлепшай стратэгіяй, каб захоўваць надзею.

7. **Плянаваныне** — аналіз сытуацыі і выправоўка рацыянальнай стратэгіі яе вырашэння.

8. **Станоўчая пераацэнка** — пераасэнсаваныне праблемы як стымулу для асобаснага росту, знаходжаныне ў ёй станоўчых момантаў.

Дадатковыя чыннікі стрэсаўстойлівасці ўключаюць давер і шчаснае сацыяльнае асяроддзя, каапэрацыю з іншымі людзьмі і, як ні парадаксальна, пэўнае самаўзвышэнне: лічыцца, што прымаць свае абмежаваныні карысна, але часам завышаная самаацэнка і нерэалістычныя перадузятасці адносна сябе спрыяюць дабрабыту і павышаюць устойлівасць перад стрэсам.

Пытаныні і заданыні

1. Ці ўмееце вы зрабіць паўзу перад рэакцыяй на стрэсар?

2. Якія чыннікі робяць сытуацыю стрэсавай? Як зь імі можна справіцца?

3. Якімі копінг-стратэгіямі часьцей за ўсё вы карыстаецеся? Ці эфектыўныя, ці адэкаўтныя яны?

7. ЖЫЦЬЦЕЎСТОЙЛІВАСЬЦЬ

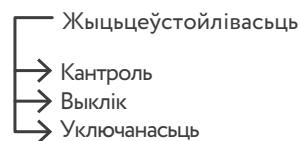
Калі копінг-стратэгіі — гэта, хутчэй, альгартмы дзеяньня, то жыцьцеўстойлівасьць — гэта ўласцівасьць асобы, самы важны псыхалягічны рэсурс стрэсайстойлівасьці. Жыцьцеўстойлівасьць — гэта цэлая систэма перакананьняў пра сябе, съвет і адносіны з ім, гэта сапраўдная «мужнасьць быць» у рэальнym съвеце. З пункту гледжаньня нашае цывёрдасьці і сілы супрацьдзеяньня мы — гэта тое, як мы змагаемся. Людзі з высокай жыцьцеўстойлівасьцю менш хварэюць і маюць лепшае здароўе незалежна ад узроўню стрэсу і нават у адсутнасьці сацыяльнай падтрымкі. Жыцьцеўстойлівасьць узмацняе ўзровень шчасьця і ўпэўненасьці ў сабе, дапамагае чалавеку вытрымліваць стрэсавую ситуацыю, захоўваючы пры гэтым унутраны баланс і гармонію, палягчае адэкаўтнае бачанье ситуацыі, прызнаныне сваіх рэальных магчымасьцяў і сваёй уразлівасьці. Менавіта гэта, у сваю чаргу, дапамагае трансфармаваць нэгатыўныя ўражаньні ў новыя магчымасьці і «рабіць ліманад зь лімонаў». Калі ж мы мінаем небяспечныя ситуацыі, то падобная мяккасьць паступова разбурае нашу стрэсасутаўстойлівасьць.

Такі тып людзей, якія ўхіляюцца, мае горш разъвітую ўсьвядомленасьць, самаідэнтыфікацыю, яны ня могуць адэкаўтна ацэньваць ситуацыі і лічаць сябе няздольнымі кантроліваць тое, што адбываецца зь імі. Мяккія людзі пазбягаюць стрэсаў або «цярпяць» іх, часта пэсімістична настроеныя, маюць нізкую матывацыю і сыходзяць у ілюзіі замест разэнняня проблемай.

! Давайце разъбяромся, зь якіх ключавых кампанэнтаў складаецца развіцьцё жыцьцеўстойлівасьці.

Уключанасьць

. Уключанасьць — гэта перакананасьць у тым, што вялікая ўцягнутасьць ва ўсё, што адбываецца навокал, дае й вялікія шанцы знайсьці нешта цікавае і важнае для сябе асабіста. Гэта адчуваньне ўдзелу ў плыні жыцьця, поўнае ўключэнья ў вырашэнне жыцьцёвых задач, разуменне таго, што я могу прымаць ва ўсім удзел і ўплываць на тое, што адбываецца.



! Калі мы ўключаныя ў жыцьцё, то мы поўнасцю аддаёмся сваёй справе, падзяляем яе сэнсы і мэты, прымаєм на сябе абязязкі да выкананьня.

Наша асoba як бы зъліваецца з намерам выкананць справу і дасягнуць выніку, з адчуваньнем, што ўсё магчыма, што мы здольныя рэалізаваць сябе, і гэта, вядома, дае адчуваньне ўласнай каштоўнасьці. Таму асьцерагайцеся тых людзей, якія маніпуляцыямі выклікаюць думкі, што «ад вас нічога не залежыць, ня трэба нават спрабаваць». Калі мы ўключаныя, съвет для нас не абыякавы, і мы матываваныя на актыўнасць.

Выключанасьць, ці адчуўжэнне ад таго, што адбываецца, узмацняе адчуўальнасць да стрэсу і прыносіць адчуўаньне, што жыцьцё праходзіць міма. Актыўна прымайце ўдзел ва ўсіх аспектах жыцьця: сходзіць на мітынг, паўдзельнічаць у сходах груп, арганізаваць якую-небудзь справу, уключыўшыся ў жыцьцё свайго пад'езда, школы, калектыву, і далей пашыраучы зону ўплыву. Цікаўцеся тым, што адбываецца вакол вас, і вырашайце заўважаныя праўлемы. Пазыцыя «мая хата з краю» небяспечная для здароўя.

Кантроль

Унутраны локус кантролю — гэта ўпэўненасьць (аб'ектыўная або суб'ектыўная) у тым, што мы можам уплываць на хаду падзей, што мы здольныя дамінаваць над абставінамі, зъмяніць усё ў лепшы бок, паспяхова супрацьстаяць нават самым цяжкім момантам жыцьця. Калі нас пазбавіць кантролю, гэта выклікае адчуванье бездапаможнасці і павялічвае нэгатыўнае дзеяньне стрэсу. Некантраляваны стрэс часта выкарыстоўваецца як маніпулятарная тэхніка для павышэння кіравальнасці ў школах, войсках, сэктах ды іншых гіерархічных калектывах, дзе пачаткоўцаў вырабоўваюць.

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 пасіўнасці, нежаданьня штосьці зъмяніць. Вывучаная бездапаможнасць звязаная з дэтрэсіем і павелічэннем рызыкі шматлікіх захворваньняў. Любая магчымасць кантролю вядзе да таго, што стрэс пераносіцца лягчэй, гэта працуе і ў людзей, і ў жывёлаў.

Некантраляваны стрэс складаецца з наступных кампанэнтаў:

- немагчымасць прыстасавацца да ўзьдзеяньня;
- немагчымасць пазбегнуць узьдзеяньня або пазбавіцца яго;
- немагчымасць прадказаць пачатак і канец узьдзеяньня.

Важна: выявіць крыніца некантраляванага стрэсу ў сваім жыцьці і высьветліць, якая асаблівасць гэтага стрэсара робіць яго нае дзеяньне некантраляванным.

У эксперыментах у доме састарэлых павелічэнне магчымасці выбіраць бытавыя аспекты свайго жыцьця (музыка, ежа, абстаноўка пакояў і да т. п.) прывялі да прыкметнага паляпшэння здароўя ва ўдзельнікаў. Калі на людзей узьдзеінічае шум, але ім сказана, што яны могуць пазбавіцца яго па жаданьні, 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 кнопкі. Нават такія моманты могуць павялічыць адчуванье кіравання сваім жыцьцём. Пры гэтым трэба менш увагі надаваць рэчам, якія мы дакладна ня можам кантраліваць. Стаўце сабе мэтай, напрыклад, ня выйграць матч, а зрабіць усё магчымае, каб яго выйграць, — бо ня ўсё залежыць ад вас. Не марнуйце час на шкадаванье аб мінульым: калі вы спрабуеце паўплываць на тое, што ўжо немагчыма зъмяніць, гэта павялічвае рызыку бездапаможнасці.

Аўтаномная зона паводзінаў

Любыя падзеі, якія адбываюцца, дзяліце на «магу кантраліваць» і «не магу кантраліваць», факусуючыся на першых і не марнуючы сілаў на перажываньні аб другіх. Падзяліце ўсе свае дзеяньні на рэактыўныя, якія вы абавязаныя рабіць, і праактыўныя, якія вы можаце рабіць, а можаце і не рабіць, і нікому ня мусіце справаздацьца. Павелічэнне колькасці праактыўных дзеяньняў 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 гэтай 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 дзеяньнасць, калі мы імкнёмся зъмяніць стрэсавую сітуацыю, нягледзячы на пагрозы і нават пры адсутнасці гарантый посьпеху. Успомніце прыпавесць пра жабку і збан малака: у жабкі не было гарантый, што яе скакі дапамогуць, тым ня менш яна не здавалася і выбралася вонкі. Воля да жыцьця,

канструктыўная агрэсія і настойлівасьць да-
памагаюць у сітуацыях нават безь відавоч-
нага рашэння. Будзьце настойлівыя, адкры-
тыя новаму досьведу, улічвайце і зауважайце
нюансы сітуацыі, і гэта можа падказаць вам
шлях.

! Заўсёды рабіце першы крок: стрэс
пачынаецца зь непрыняцця мераў,
а як толькі вы разумееце, што можа-
це нешта зрабіць для рашэння пра-
блемы (даведацца, патэлефанаваць,
скласыці плян), стрэс памяншаецца.

Самастойнасць і працоўны стрэс

Адна з рэчаў, якія я больш за ўсё шаную
ў маёй працы, — гэта ступень свабоды ў вы-
бары таго, што і як трэба рабіць. Працоў-
ная самастойнасць — гэта рэч вельмі кары-
сная для здароўя, яна значна зьніжае ўзро-
вень стрэсу.

Дасъледаваны паказваюць, што пры пароў-
наныні людзей з аднолькавым статусам, за-
робкам і месцам працы, рызыка дэпрэсіі ні-
жэйшая, калі кантроль над сваёй працай вы-
шэйши. Таксама ёсьць цалкам выразная зале-
жнасць паміж рызыкай сардэчна-сасудзістых
захворваньняў і працоўнай самастойнасцю.

Чым больш вы можаце кантроліваць та-
кія аспекты свайго працоўнага месца, як кі-
раванье сіятлом, кандыцыянэрам, магчы-
масць ставіць фатаграфіі, вешаць асабістыя
рэчы, ставіць расыліны, мняць і перасоў-
ваць мэблю, тым больш гэта карысна для
здароўя.

Рэалізацыя сваёй ідэнтычнасці на пра-
цоўным месцы павышае прадуктыўнасць
на 30 %. Павялічвайце сваю магчымасць кі-
раваць прасторай, у якім вы знаходзіцесь.
Часцяком нам шкодзіць ня гэтулькі стрэс,
колькі адчуваюне свайго бясьсільля і безда-
паможнасці, немагчымасці паўплываць на
рэчы й падзеі. А калі ніzkі кантроль сполуча-
ецца з падвышанымі патрабаваньнямі і адсу-
тнасцю падтрымкі, то рызыка для здароўя
ўзрастает яшчэ мацней.

Якая ў вас ступень працоўнай самастой-
насці? Ці спрабуеце вы яе пашырыць?

Выклік

Стрэс — гэта асабісты выклік, жыцьцё —
гэта зьмены, мы мяняемся, пакуль мы жы-
вяя, адаптацыя — гэта ключ да раззвіцця:
такое стаўленыне да стрэсу і магчымасць
прымаць жыцьцёвія выклікі зъяўляеца важным чыннікам жыцьцяздольнасці. Калі
мы бачым у стрэсе магчымасць для раззвіцця,
гэта дазваляе нам заставацца адкрытымі ўсюму, што адбываецца.

Рэакцыя «збліжэння» часцей за ўсё прап-
дуктыўнейшая за рэакцыю «пазъягання»
стрэсара. Примаючы выклік, мы гатовы пе-
ражыць любы досьвед, і добры, і дрэнны. У
кожным выпадку гэта спрыяе раззвіццю, бо
нават памылка ці пройгрыш даюць нам каш-
тоўную інфармацыю. Боязь прайграць зъбяд-
няе нашае жыцьцё, фанатычнае імкненіне
да бясьпекі і камфорту аслабляе нас.

Падумайце, які выклік можа быць у вашых
стрэсарах? Чаму яны могуць вас навучыць?
Разгледзьце і перафармулюйце свае задачы як
выклікі, якія вы вітаеце, а ня цяжар, які імк-
няцца пазъбегнуць.

Самаэфектыўнасць

Гэта ўпэўненасць у тым, што мы можам
выканаць пэўную працу. Чым больш у нас
практычных навыкаў для выканання канк-
рэтнай дзейнасці, тым больш мы ў сабе і
ўпэўненыя. Чым вышэй наш досьвед, тым
менш напругі мы адчуваем.

Важнай часткай самаэфектыўнасці зъяў-
ляеца паняцце спасыціжэння — то бок
перакананасці, што сіvet вакол нас разум-
ны і яго можна зразумець, а падзеі можна
хаця б часткова перадбачыць.

Упэўненасць у спасыціжэнні дапамагае
нам не пазъягаць 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 выгараныя. Таму
разглядзіце ў сваіх стрэсарах сэнс і выклік —
гэта дазволіць трываць стрэсавыя сітуацыі
нашмат лягчэй. Развівайце навык талера-

ваць нявызначанасьць, а ў працоўных сытуацыях імкніцеся іх давызначаць: задавайце правільныя пытаньні, патрабуйце поўных інструкцыяў, удакладняйце і бярыце на сябе адказнасць за вырашэнне незразумелых пытаньняў.

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 непахінасці імкненіяў яе ўладальніка. Бо ня так важна, што выбіла вас зь сядла, важна, як хутка вы ўзьберацесь назад. Калі парушаецца гаммастаз, то чым меншае адхіленне і чым хутчэй систэма вяртаецца ў норму, тым яна мацнейшая і тым лепш працуецца мэханізмы рэгуляцыі. Як хутка вы вяртаецесь ў норму пасъля стрэсу?

Пытаньні і заданьні

1. Дайце нырца ў жыцьцё: у якіх падзеях, што адбываюцца поруч з вами, 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 сытуацыях вы ўсё ж можаце ўзяць пад кантроль?

3. Паспрабуйце ўспрыніць стрэс як выклік. Чаму вы можаце навучыцца, калі яго прымеце?

8. Аптымізм, гумар і гнуткасць

Бачачы пустую шклянку, пэсіміст злуецца, што ўжо ўсё выпілі, а аптыміст радуеца, што яшчэ не налілі, пэсіміст лічыць, што жыцьцё ідзе кульмігам, а аптыміст радуецца, што яно танчыць брэйк-данс. Пад аптымізмам мы разумеем не жыцьцё ў ілюзіях, а толькі пэўны пункт гледжанья на факты, погляд на жыцьцё са станоўчага боку, упэўненасць у лепшых варыянтах будучыні. Аптымізм надае ўпэўненасць, дae пачуцьцё апоры, зъмяншае рызыку захворванняў

і можа прыкметна падаўжаць жыцьцё. Аптымізм практычны, бо дае больш варыянтаў дзеяньняў, больш магчымасцяў.

Даследаваныні паказалі, што працягласць жыцьця жанчынаў-аптымістак на 15 % даўжэйшая, у мужчынаў сувязь з аптымізмам была слабейшай. Таксама аптымісты радзей прастуджаюцца і маюць меншую рызыку сардэчна-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 разывіцьцё аптымізму — гэта своеасаблівая трэніроўка розуму, калі нашая ўвага дайжэй затрымліваецца на станоўчых аспектах.

На жаль, эвалюцыяна наш мозг уладкаваны так, каб зъяртаць больш увагі і надаваць значэнне менавіта нэгатыўнаму. Зъяртанье ўвагі на пагрозы раней дапамагала выжываць, але цяпер адно зыніжае нашу стрэсаўстойлівасць. Аптымізм — гэта калі мы тлумачым па-рознаму посьпехі і няўдачы. Пры гэтым зъмяніяецца спосаб тлумачэння падзеяў, галоўнымі аспектамі якога зъяўляюцца сталасць, універсальнасць, пэрсаналізацыя.

У выпадку аптымістычнага съветапогляду мы тлумачым посьпехі як асабістыя — зъвязаныя з майі намаганьнямі; як агульныя — я добрыя ня толькі ў гэтай справе, але і наогул; і як пастаянныя — мне заўсёды шанцуе, а ня толькі сёньня. А няўдачы — як безасабовыя, то бок залежныя і ад вонкавых абставінай; канкрэтныя, г. зн. ня я дрэнны, а я памыліўся адно ў гэтай сытуацыі; і часовыя — у мяне не атрымалася толькі сёньня. Пэсімісты ўспрымаюць ўсё наадварот: дрэнныя рэчы яны бачаць як асабістыя, агульныя і пастаянныя, а добрыя — як безасабовыя, канкрэтныя і часовыя.

Трэнаваныне аптымізму заключаецца ў тым, каб съядома факусаваць увагу на станоўчых аспектах, разглядаць іх у аптымі-



Аптымізм

стычнай 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 вызначаеце радасныя твары сярод сумных і нэутральных. Пры вядзеніні дзёньніка важна съвядома мяняць свой стыль апісання і факусавацца на станоўчых аспектах таго, што адбываецца. 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 здольнасць пасъмняцца зь сябе — важная ўмова здароўя і практык здароўя, таму часцей жартуюць, съмейцеся, глядзіце больш камедый і чытайце вясёлыя кнігі.



Гумар

У дасьледаваньні прагляд камедый і фільмаў жахаў прывёў да розніцы ў 50% у ступені пашырэння сасудаў: гумар паляпшае аслабленыне съценак артэрый. Таксама съмех спрыяе выдзяленню бэта-эндарфінаў, зыніжае боль, маркеры запаленія. Яшчэ ў 60-х гадах XX стагодзідзя былі закладзеныя асновы гелотатэрапіі — тэрапіі съмехам, а цяпер карыстаетца папулярнасцю такі кірунак, як ёго съмеху.

Калі эўрапейцы ўпершыню ўзяліся за навуковае вывучэнне ўсходніх практык, то яны былі зьбітыя з панталыку тым, што тыбэцкія будысты ўвесь час жартавалі зь іх. Эўрапейцы спрабавалі настойваць на сур'ёзнасці, але ім патлумачылі, што пачуцьцё гумару — гэта абавязковая ўмова разуменія складаных мэдытатыўных практык. І сёняня можна

ўбачыць, як людзі «вельмі сур'ёзна» мэдыштуюць або займаюцца здаровым харчаваньнем, што прыкметна павышае рызыку артарэксіі.

Як звязаныя гумар і ўсьвядомленасць? Абодва яны патрабуюць разгляду сътуацыі збоку, погляд мэта-назіральніка. А гэта магчыма пры актыўнай прэфронтальнай кары і пасавай зывіліне, што ўжо гаворыць пра здароўе і зыніжэнне стрэсу. Калі вам на съмешна ані каліўца, то вы не ўсьвядомлены ў гэтай сътуацыі ні на грам.

Мы часта съмляёмся без нагоды, і гэта абсолютна нармальна, бо толькі 10 % съмеху выкліканы жартамі.

Цікава, што гумар пры старэніі і нэўрадэгенэратаўных захворваннях часта мяняецца самым першым, як складаная мазгавая функцыя. Таму зъмена пачуцьця гумару можа быць трывожным сымптомам.

Съмех расслабляе. Яшчэ філёзаф Імануіл Кант прыкметіў: «Съмех ёсьць афект ад раптоўнага пераўтварэння напружанага чакання ў нішто». Съмех робіць страшнае нястравшым. Таму многія людзі панічна баяцца съмеху, баючыся, што съмех пазбавіць іх «аўтарытэту». Для жанчынаў пачуцьцё гумару зъяўляецца важным крытэрам выбару партнёра. Съмех у пары дазваляе партнёрам хутчэй здымаць напружаныне пасля цяжкіх падзей, і ў цэлым сумеснае жыцьцё такой пары звычайна працягваецца даўжэй. Съмех збліжае — гэта выдатная разрадка сътуацыі і сацыяльная эмоцыя, якая гуртуе людзей незалежна ад таго, ці быў жарт съмешны.

Съмех — гэта рэальны індыкатар блізкасці.

Съмех карысны для здароўя. Ён зыніжае ўзровень картызолу, паляпшае імунную функцыю, падаўжае жыцьцё як здаровым, так і хворым. Згодна з дасьледаваньнямі, съмяротнасць сярод хворых, якія маюць добрае пачуцьцё гумару, ніжэйшая на 31%.

У дасьледаваньнях паказана, што съмех паляпшае адчувальнасць да інсуліну: дыябетыкі і здаровыя людзі елі, а затым сядзелі на нуднай лекцыі ці на камэдыйным шоў. Пасля шоў нават у дыябетыкаў уздым цукру быў мінімальны ў параўнаньні з тымі, хто слухаў

лекцыю. У іншай працы паказана спрыяльны ўплыў съмеху на рэнін-ангітэнзінавую систэму: съмех зьніжаў рэнін плазмы.

! З узростам мы съмяёмся ўсё менш: дзіця съмееца ў 20 разоў больш за дарослага. Страта гумару гаворыць пра непамысныя зъмены асобы. Зъмена пачуцьця гумару — прыкмета шматлікіх парушэнняў, напрыклад старэння.

Съмех дапамагае вучыцца. Навукоўцы ўстанавілі, што дзееці, якіх съмашылі, лепш навучаюцца, а дзееці, якія не рэагуюць на жарты, навучаюцца горш. Студэнты больш эфектыўна запаміналі матэрыялы, калі выкладчыкі расказвалі нешта съмешнае, звязаное 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 расьце 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 лепшы кантроль над сваімі рэакцыямі. Пры стрэсе нам вельмі часта шкодзіць зацыкленасць. Мы можам шматкроць пракручваць траўмавальную сітуацыю або фіксавацца толькі на адным яе аспекте, выпускаючы з-пад увагі ўсё астатніе. Павелічэннне кагнітыўнай гнуткасці, г. зн. здольнасці пераключацца між сітуацыямі, — важны і карысны навык.

Мазгавой структурай, якая забяспечвае гнуткасць, зьяўляецца зъвіліна поясу, пераду-

сім пярэдняя яе частка. Гэта наша своеасаблівая каробка перадач мозгу, яна асабліва актыўная тады, калі для рашэння задачы патрабуеца прыклады разумовае намаганьне або сканцэнтравацца, калі трэба пераключаць увагу з аднаго аб'екта на іншы, з адной думкі на іншую, бачыць розныя варыянты, правільна спраўляцца зь пераменамі.

Кагнітыўная гнуткасць забяспечвае адначасовае абдумванье мнства бакоў зъявы, бачаньне вялікай колькасці розных аспектаў сітуацыі, дапамагае зъмене ўстаноўкі і разуменню разнастайных варыянтаў дзеяньня. Калі ў чалавека нізкая кагнітыўная гнуткасць, то ён зацыклены на сваіх проблемах, у яго схільнасць да абсесіўнай кампульсіўных паводзінаў і працяглага ўтрыманьня траўмы ўнутры сябе, яму складана мяняцца і дамаўляцца з людзьмі.

Пастаянныя дрэнныя думкі пагаршаюць настрой, дрэнны настрой вядзе да пазбяганьня патрэбных дзеяньняў, падае вера ў сябе, дрэнных думак становіща 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 ацэнваньня — і зноў па коле. Такіх сітуацый можа быць шмат, калі ня ўмець пераключацца.

Для павышэння кагнітыўнай гнуткасці важна ўмець адцягвацца, практикаваць 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 максімальная вялікай колькасцю спосабаў? Дапамагаюць павысіць гнуткасць камунікацыя і выслушоўванье розных пунктаў глядзаньня. Карысна пасъмяяцца з сябе, давесыці сітуацыю да абсурду, каб яна вас адпусцила. Пасправуйце рэфрэймінг сітуацыі: як бы да яе паставіліся іншыя людзі, як бы вы зрабілі праз 5, 20, 40 гадоў і да т. п. Пэрыядычна выкідайце лішніе і наводзіце парадак — гэта таксама карысна для гнуткасці.

! Практыкуйце спантаннасьць — стан-
цуйце, схадзіце ў новае месца, зрабі-
це што-небудзь незвычайнае. Альтру-
ізм, суперажыванье, дзеяньні ў інта-
рэсах іншых, клопат пра іншых дапа-
магае стаць больш гнуткім, бо зацык-
ленасьць на сваіх асабістых перажы-
ванинях робіць нас менш гнуткімі.

Шанцунак

Кожны дзень па ўсім съвеце людзі пачына-
юць мноства праектаў, але толькі малая час-
тка зь іх становіща паспяховымі. Гэта здае-
цца дзіўным, бо вакол нас мноства паспяхо-
вых бізнесаў, якія, як бачыцца збоку, можна
лёгка ўзяць і скапіяваць, шмат гатовых сак-
рэтаў посыпеху, шмат схэмаў, плянаў і стратэгій — бяры і рабі. Чаму ж гэта не пра-
цуе? Адказ заключаецца ў асаблівасцях пра-
цы мозгу прыдакаў і нядакаў. То, як працуе
вашая зывіліна поясу, упłyвае на паспяхо-
васьць і шанцунак, незалежна ад узроўню
адукацыі, матываціі або стартавага капіта-
лу.

*Прафэсар Рычард Вайсман на працягу
шматлікіх гадоў вывучаў, як працуе мозг лю-
дей, якія лічаць сябе прыдакамі і нядакамі.
Напрыклад, ён раздаваў паддосьледным газэту
і прасіў іх падлічыць колькасць фатаграфій
у ёй. На другой старонцы газэты было вялі-
кімі літарамі надрукавана, што ў газэце 43
фатаграфіі, можна далей не чытаць. У ін-
шых досьледах устаўлялі надпіс: "Калі вы гэта
чытаеце, то скажыце экспэрымэнтатарам, і
атрымаеце 250 фунтаў". Прыйдачыкі заўважалі
гэтыя надпісы, спыняліся і атрымлівалі сумы
грошай, а вось нядакі працягвалі лічыць усе
фатаграфіі да самага канца газэты і прапус-
калі фінансавую прапанову.*

Фактар посыпеху звязаны з тым, што ўда-
члівия людзі маюць нашмат шырэйшы фо-
кус увагі і не зацыкліваюцца на бягучым за-
данні. Гэта дазваляе ім быць гнуткімі, хутка
перабудоўвацца і аптымальным чынам вы-
карыстаць наяўныя рэсурсы. Удачлівия лю-
дзі часцей імкнутьца да навызначанасці і
з задавальненнем спрабуюць новае і няз-

выклае, пашыраюць сваё камунікатыўнае ко-
ла. Цікава, але прыдакі і паспяховыя лю-
дзі часцей, чым нядакі, памыляюцца, але
вельмі хутка аднаўляюцца пасля памылак.
У нядакаў фокус увагі вельмі вузкі, яны іг-
наруюць і не заўважаюць нічога, акрамя іх
бягучага задання. Такая фіксцыя робіць іх
трывожнымі, зацыкленымі, мэтай іх дзеянь-
няў становіща пазбяганыне памылак. Яны
пагарджаюць альтэрнатыўнымі магчымас-
цямі і ня могуць зъмяніць свае паводзіны,
адмаўляюцца ад усяго нязыклага, звужаюць
круг знаёмстваў, выбіраючы "стабільнасьць",
"быць як усё" і "што ж скажуць людзі?".

! Нядакі шукаюць "ідэальнае" рашэнь-
не, нейкі "цуд", сакрэт ад гуру, што
будзе здольны вырашыць адразу ўсе
іх праблемы за адзін падыход.

Калі чарговы рэцэпт не спрацоўвае, нядака
ня робіць высноў, а проста пераключаец-
ца на іншы "рэцэпт посыпеху". Падобная ка-
гнітыўная памылка называецца «памылкай
выжылага» і тлумачыць, чаму не працуе
чужия сакрэты посыпеху.

Як зрабіць свой розум гнуткім?

Важна дэталёва разгледзець усе ідэі, споса-
бы, у тым ліку тыя, якія вам не падабаюцца.
Калі вы адчуваеце, што зацыкліваецеся на
нечым, важна своечасова пераключыцца, ад-
пачыць. Практыкуйце шматварыятыўнасьць
і стымулуйце креатыўнасьць: заўсёды майце
альтэрнатыўныя спосабы дасягнення мэты.

*Празьмерныя стараныні пагаршаюць вашую
эфэктыўнасць. Закон оптымуму матывацыі
Еркса-Додсана вяствуе, што найлепшыя вынікі
дасягаюцца пры сярэднім узроўні матывацыі.
Пры гэтым чым складанейшая вашая задача,
тым ніжэйшы ўзровень матывацыі патрэбны
для прадуктыўнасці. Г.зн. высокая матыва-
цыя і напруга дапамогуць вам хутчэй выка-
паць канаву, але ані не дапамогуць палепшыць
працу кампаніі. Гумар, абсурдызацыя, па-
рadox, гульня і спантаннасць дапамогуць вам
стаць лягчэйшымі і спросіціць жыцьцё.*

Як і любая іншая зьмена, паляпшэнне кагнітыунае гнуткасъці пачынаецца з усьведамлення праблемы. Як толькі мы перастанем ваяваць з рэальнасъцю, яна разгорне перад намі велізарную прастору магчымасъцяў. Трэба расплюшчыць вочы, каб убачыць дары рэальнасъці. И чым гнутчэйши наш мозг, тым лягчэй нам да іх дацягнуцца.

Займайцеся творчасъцю! Дасьледаваньні паказваюць, што многія праявы спантаннасъці, такія як экспрэсіунае пісъмо, музыка, танец і арт-тэрапія паляпшаюць агульны стан чалавека, павышаюць стрэсаўстойлівасъць, зьніжаюць узровень картызолу. Арт-тэрапію хоць і разглядаюць як “сублімацыю”, мне здаецца, лепш успрымаць гэтую мэтыку як разнавід пошукавай актыўнасъці.

Арт-тэрапія — выдатны неканкурэнтны від дзейнасъці, які павышае актыўнасъць зьвіліны поясу, які зьніжае румінацыю. Ён паляпшае канцэнтрацыю ўвагі, дапамагае вырашыць унутрыасобасныя канфлікты і зъмяніць звыклыя паводзінныя стэрэатыпы.



Творчасъць

Пры стрэсе выбар невялікі: альбо вывучаная бездапаможнасъць, альбо пошукавая актыўнасъць. Усё, што стымулюе новыя віды дзейнасъці, карыснае. Галоўнае — ня бlyтаць спантаннасъць і творчасъць з імпульсіўнасъцю і няўстойлівасъцю ўвагі, гэта зусім розныя працэсы. Часта можна ўбачыць, што дэфіцыт увагі і гіпэрактыўнасъць успрымаюцца як “творчыя імпульсы”, але гэта ня так.

Сачыненые, маляваныне, ігра на інструментах — усё працуе выдатна, нават калі ў вас “пасрэдны” ўзровень. Таму, калі адчуваецце стрэс, займіцеся творчасъцю ці выявіце спантаннасъць любым са спосабаў. Дастаткова 45 хвілінаў творчасъці, каб прыкметна зьнізіць узровень картызолу.

Нам зь дзецьмі цяпер лепш за ўсё пасуе драма — экспрэсіунае разыгрываныне роляў і сюжэтаў, ад коцікаў да трансформэраў.

Пытаныні і заданыні

1. Патрэніруйцеся аптымістычна рэагаваць на сытуацыі, як удалыя, так і няўдалыя. Спытаіце сябе, што б падумаў аптыміст, ацэнываючы пастаянства, універсалінасъць, пэрсаналізацыю праблемы.

2. Калі вы пачынаецце зацыклівацца на праблеме — адцягвайцеся. Што эфектыўна пераключыць вашу ўвагу? Планка? Тэтрыс?

3. Заплянуйце дзень съмехатэрапіі. Якія жарты, камэдыі, комікі і шоў съмяшчаць вас мацней за ўсё?

9. Цялесныя рэсурсы стрэсаўстойлівасъці. Вагус і аксытацин

Калі я вяду курс «Стрэсаўстойлівасъць», я цытую Айнштэйна, які казаў, што «немагчыма вырашыць праблему на tym жа ўзороні, на якім яна ўзынікла». Для таго каб даць рады стрэсу, можна падысьці «зьверху», праз псыхічныя рэсурсы стрэсаўстойлівасъці, якія мы разабралі. Але можна падысьці і «зьнізу», узьдзейнічаючи на цела. Аптымальна, вядома, спалучаць гэтыя падыходы.

Часцяком, калі мы ня можам вырашыць праблему проста, то выкарыстоўваем зрушаную актыўнасъць, успомніце, напрыклад, сцэну з начной колкаю дроваў у фільме «Утаймаваныне свавольніка».

Зрушаная актыўнасъць узынікае, калі ёсьць магутная матывацыя штосьці зрабіць, але ўмовы не дазваляюць, ці калі ёсьць некалькі супярэчлівых матывацый, і абраць дзеяніне цяжка. Часта зрушаная актыўнасъць узынікае ў новай сытуацыі, калі няма гатовага рапшэння, і часцей за ўсё такое дзеяніне будзе біялагічна не мэтазгоднае. Жывёлы пры стрэсе могуць імітаваць засынаныне, другія пачынаюць мышца, трэція пазяхаць — г. зн. дзейнічаць «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 чужая справы і да т. п. Такая рэакцыя не вырашае проблему, 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, сымпатыйная нэрвовая систэма адказвае за стрэсавую рэакцыю, а парасымпатыйная за зыніжэнне стрэсу, гэта пэдаль тормазу стрэсавай рэакцыі.

Активызацыя парасымпатыйнае систэмы вядзе да зыніжэння пульсу, ціску, пачырванення скуры, да паляпшэння стрававання і да т. п. І тут добра працуюць вагус (блукальны нэрв) і гармон аксытациін. Аксытациін стымулюе тонус вагуса, таму для зручнасці мы будзем разглядаць «вагусныя» і «аксытациінавыя» спосабы стымуляцыі разам.

Роля аксытациіну

Аксытациін, апроч іншых сваіх уласцівасцяў, яшчэ і антыстрэсавы гармон. Ён выклікае пачуцьцё задавальнення, зыніжэнне трывогі і пачуцьцё спакою, павялічвае давер і зыніжае страх. Яшчэ аксытациін зыніжае апэтыт і амалоджвае цягліцы.

Дзеяньне аксытациіну мае гендэрную розніцу. Калі мужчына кажа «адчапіся ад мяне — у мяне стрэс», то жанчына — «пагавары са мной — у мяне стрэс». Мужчынам павышэнне тэстастэрону дапамагае лягчэй пераадолець стрэс, а аксытациін можа яшчэ ніжэй апусціць узровень тэстастэрону. А вось у жанчынаў аксытациін пры стрэсе працуе ідэальна.



Аксытациін

Аксытациін стымулюеца пры любых спосабах сацыяльнага “аб’яднання”, калі мы адчуваем сувязь з кім-небудзь. Нават бесканктавыя спосабы, такія як пачуцьцё прыналежнасці да нечага, позірк у очы і кампліменты, павялічваюць выдзяленыне аксытациіну. Асабліва магутна выклікаюць выкід аксытациіну маленкія дзеці — узынікае замілаванне і расслабленне.

Большасць цялесных спосабаў рэляксациі так ці інакш упłyваюць на актыўнасць парасымпатыйнай нэрвовай систэмы. Галоўным нэрвам парасымпатыйнай систэмы зьяўляеца вагус, які злучае ўнутраныя органды і мозг, нясе інфармацыю пра стан цела.

Роля вагус

Актыўнасць вагуса вызначаеца яго тонусам, які паказвае, наколькі хутка наша цела можа пераходзіць са стану стрэсу ў расслаблены стан. Чым ніжэйшы тонус вагуса, тым складаней нам расслабляюща і тым мацней стрэс дзейнічае на наша цела, павялічваючы рызыкі сардечна-сасудзістых захворванняў, дыябету і атлусьценьня, узроўню запалення і інш. Нармальны тонус вагуса звязаны з лепшым псыхічным і фізычным здароўем, рэурсам адаптациі да вонкавых абставін.

Проста зараз зрабіце прости досьлед. На бярыце ракавіну халоднай вады (можна кінуць крыху лёду), памерайце свой пульс. Затым глыбока ўдыхніце і пагрузіце твар. Памерайце пульс зноў — ён прыкметна запаваліўся, а вы супакоіліся. Гэта старажытны ныральны рефлекс, 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 стрэсаўстойлівасць і эмацыйны стан і можа вызначаць працягласць жыцця і сярэдні IQ. Тэорыя Трэйсі вястуе, што вагус прыгнятае систэмнае хранічнае запаленне і тым самым карысны. Мэдытарам парасымпатыйнай систэмы зьяўляеца ацэтылхалін, які можа зыніжаць узровень запа-

леньня і рызыку многіх захворваньняў, ад дэпрэсіі да аўтамунных.

Алькалёйды, якія ўтрымліваюцца ў пасълёнавых (перац, таматы, баклажаны і інш.), стымулююць тонус вагуса і зыніжаюць узровень запалення ў арганізме. Алькалёйды з пасълёнавых падобныя па ўздзеяньні на нікатынам. Навукоўцы ўсталявалі, што нікатын зыніжае рызыку хваробы Паркінсана, памяншае праявы дэфіциту ўвагі і гіпэрактыўнасці, а таксама частасць і выяўленасць сымптомаў шэрагу аўтамунных хваробаў. Уздзеяньне нікатыну на дафамінавыя рэцептары, якія гінуць пры хваробе Паркінсана, даведзенае як для людзей, так і для жывёл. Кожная порцыя пасълёнавых 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, – узьнікае чарговае замкнёнае кола. Нізкі тонус вагуса звязаны з кепскім настроем і пачуцьцём адзіноты. Вызначыць тонус вагуса можна, напрыклад, ацэньваючы ўзровень дыхальнай артыміі — гэта невялікае павышэнне пульсу пры ўдыху і зыніжэнне на выдыху. Зручнейшым зьяўляецца вымярэньне тонусу вагуса праз варыябелнасць пульсу, што даступна ў шматлікіх праграмах. Чым больш у нас сацыяльных контактаў, тым вышэйшы тонус вагуса. Нізкі тонус вагуса звязаны з кепскім настроем і адчуваньнем самоты.

Сацыяльныя рэсурсы. У адным з дасьледаваньняў навукоўцы раілі кожны дзень запісваць трэй сацыяльныя контакты і ацэньваць іх, згаджаючыся ці абвяргаючы сцыверджаньні: “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 ўзровень станоўчых (удзячнасць, на-

Сацыяльныя рэсурсы стрэсавості



Сябры й калегі



Падтрымка



Дапамога

дзея, натхненне, радасць, цікавасць, любоў, гонар, спакой, зыдзіленьне, 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 разъбірацца ў сваіх эмоцыях, прыкметна павялічвае тонус вагуса. Падрабязна пра ўсьвядомленасць пагаворым у наступным разьдзеле. 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, знаходжанье ў бяспечным асяродзьдзі, погляд вочы ѹ вочы, пацалункі, абдымкі, сэкс. Паціскаць можна і цацкі, і хатніх жывёл, а можна і паплакаць — гэта таксама актывус вагуса. 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 крыві. Для спартоўцаў і аматаў харектэрны высокі тонус вагуса. Цяглі-

чная актыўнасць павышае ўзровень нэўратрафічнага чынніка BDNF, што павышае нэўраплястычнасць і нашыя шанцы супрацьстаяць стрэсу, разўвіваючы новыя навыкі. На гэта лепш за ўсё працуючы аэробныя практиканьні з 60–70 % узмацненем рytmu сэрца ня менш за 30 хвілінаў. Зрэшты, пасуе і кароткая інтэнсіўная нагрузкa: трох хвіліны спрынту на 20 % павялічваючы кагнітыўныя здольнасці. Наагул скакі, спонтанная актыўнасць і танцы паднімаючы BDNF нашмат мацней у параўнаньні з фітнэсам.

Цяглічны тонус

Пры стрэсе назіраецца ўзмацненне цяглічнага тонусу, а такі стан заціснутасці некамфортны. Цяглічныя рэляксацыі і расыцяжкі могуць дапамагчы з гэтым.

Напрыклад, прагрэсіўная цяглічная рэляксация, дзе выкарыстоўваецца напруга цягліц, якая затым прыводзіць да іх паслаблення. Пасълядоўнасць такая: напружваем ручыцы і перадплеччы (трэба моцна сціснуць кулакі, паклаўшы вялікія пальцы зверху), 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 прагнучы сціну), ногі (падняць уверх і напружыць, пальцы ў падлогу, затым тое ж самае, але пальцы ў стол). У кожным сціску затрымайцеся на некалькіх удыхаў, а затым зрабіце павольны выдых, расслабляючы цягліцы.

Таксама фізычная актыўнасць павялічвае тонус вагуса, зъмяншае пульс супакою. Чым больш вы трэніраваныя, тым больш стрэсаўстойлівия. 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”.



Фізычная актыўнасць

Аўтагенная трэніроўка

Гэта просты і эфектыўны спосаб рэляксациі, заснаваны на візуалізацыі. Пачынаючы з ручыщаў і ступакоў, далей рухаючыся па ўсім целе, мы па чарзе ўяўляем у іх «цяжар» — на расслабленне цяглічнага тонусу, і «цяпло» — на пашырэнне сасудаў скурнага покрыва. Візуалізацыя прахалоды на лобе можа дапамагчы ў аслабленні галаўнога блю.

Дыхальныя практикі

Пры стрэсе ў нас запускаецца мэханізм пачашчэння дыханья. Гэта адаптыўны мэханізм, гатоўнасць арганізма да «бегчыбіцца». У чым фізыялагічны мэханізм гэтай зявы? Гіпэрвентыляцыя — гэта прыстасоўвальны эвалюцыйны стрэсавы мэханізм. Пры зыніжэнні CO₂ павялічваецца ўзровень ўнутрыклетковага кальцыю. Гэта актывуе скарачальныя ўласцівасці ўсіх цяглічных тканак, узмацняе цяглічную напругу, павялічвае адчувальнасць рэцептараў да адрэналіну. Таму павольнае дыханье реальна расслабляе, зъніжаючы цяглічны тонус і адчувальнасць да адрэналіну.



Дыхальныя практикі

Гіпэрвентыляцыя вядзе да павелічэння скарачальнай актыўнасці і шкілетных цягліцаў, і гладкіх цягліцаў сасудаў. Але самае важнае — гэта вымываючее вуглякіслага газу з крыва, што прыводзіць да звужэння крываносных сасудаў у галаўным мозгу і выклікае зыніжэнне крывацёку. Гэта можа прыводзіць да галаўноружэння, звужэння прытомнасці, зыніжэн-

ня ўвагі, паколваныя, здранцьвењня, спазмаў, часам выяўляеца як адчувањне здушваныя ў грудзях, як ком у горле і да т. п.

Спакойнае мернае глыбокое дыханыне зыніжае актыўнасць сымпатыйнай стрэсавай систэмы і павышае актыўнасць парасымпатыйнай, стымулюе блукальны нэрв і запавольвае частасць сардэчных скарачэнняў.

Для расслабляльнага дыханыя патрэбныя: кароткі ўдых, доўгі выдых (у некалькі разоў даўжэйшы за ўдых), глыбокое павольнае дыяфрагмальнае дыханыне, затрымкі на выдыху ў межах камфорту. Можна лічыць пра сябе, напрыклад удых на 4 лікі, выдых на 8 лікаў, затрымка на выдыху на 6 лікаў. Такое “ўсьвядомлене дыханыне” на лік дапамагае пры шматлікіх захворваныях, паляпшае сон, зыніжае ціск, паляпшае ўвагу.

Пры неабходнасці скарыстайцеся праграмамі для дыханыя — іх цяпер мноства, і трymайце абрэзок праграмы на галоўным экране смартфона, так вам будзе прасыцей згадаць пра неабходнасць “падыхаць”.

Электрастымуляцыя вагуса

Апошнім часам атрымала распаўсяуджаныне працскурная стымуляцыя вагуса простымі прыборамі, у тым ліку і для хатняга выкарыстаныя. Яна прызначаная для ба-рацьбы з мігрэнню, дэпрэсіяй (уключаючы працяглую, цяжкую, устойлівую да антыдэпрэсантаў), эпілепсіяй, экспрэымэнтальна выкарыстоўваецца як частка супрацьзапаленчай і антыстрэсавай тэрапіі.

Прарацоўка мяккіх тканак. Людзі здавён-даўна практиковалі лазыні, водныя працэдуры, масаж як спосабы палепшиць сваё здра-роўе і самадчувањне. Практична ўсе падыходы, накіраваныя на цягліцы і скру, над-косьніцу, карысныя пры стрэсе, стымулююць тонус вагуса і выдзяленыне аксытацыну. Гэта стараннае расыціраныне цела ручніком або шчоткай для цела, прарацоўка валікам мяккіх тканак, усе віды масажаў, акупунку-тура, расчэсваныне валасоў, касмэталягічныя працэдуры і СПА.



Цялесныя практикі

Малпы выкарыстоўваюць грумінг — расчэсваныне — як спосаб зыніжэння стрэсу і паляпшэння сацыяльных сувязяў.

Пацалунак не меней за шэсць сэкундаў, аб-дымкі не меней за 20 сэкундаў будуць найболей карысныя.

Харчаваныне. Частае дробавае харчаваныне, вялікая колькасць бялку і цукру, лішак высокаглікемічных вугляводаў стымулююць mTOR і спрыяюць павелічэнню актыўнасці сымпатыйнай систэмы. Таму цалкам можна сказаць, што “ты такі нэрвовы празъ мя-са”. Дбайнае перажоўваныне, нізкая ўдзельная шчыльнасць ежы (агародніна, зеляніна), ежа ў сямейным або сяброўскім коле, рэгулярны фастынг, адсутнасць перакусаў, вялікая доля тлуштай ежы спрыяюць паляпшэнню тонусу вагуса.

Ёсьць зьвесткі, што даданыне амэга-3, цынку, лакта- і біфідабактерій, пра- і прэбіёты-каў можа таксама дапамагаць.

Загрызіце свой стрэс! На курсе, прысьвечаным харчаваныню, я шмат рассказаю пра важнасць жаваныя, на стрэсайстойлівасць гэты працэс таксама ўплывае. Жаваныне зьяўляеца дзейснай стрэсавай копінг-стратэгіі, а пры лішку стрэсу часта назіраецца бруксізм — скрыгат зубамі ў сыне, які павялічвае рызыку карыесу ды іншых проблемаў. Да сіледаваныні паказваюць, што жаваныне зыніжае ўзровень выдзяленыня но-радрэналіну ў мігдаліне, узроўні АКТГ і кар-тызолу, таксама зыніжае актыўнасць стрэсавай восі, дзейнічаючы праз картызолавыя рэцэптары ў гіпакампе, і кагнітыўны дэфі-цыт, выкліканы стрэсавым пашкоджаньнем гіпакампа.

Чым больш інтэнсіўнае жаваныне, тым больш прыкметна зынікаеца ўзровень кар-тызолу і адрэналіну: хуткае жаваныне зыніжае 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 контакты, 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 станоўча ўплываюць як на зыніжэнне рызыкі сардэчна-сасудзістых захворванняў, так і на артэрыйяльны ціск і нават на ліпідны профіль крыві.



Дастаткова некалькіх хвілінаў камунікацыі паміж гаспадаром і сабакам для зыніжэння ўзроўню картызолу — і ў сабакі, дарэчы, таксама.

Пытаныні і заданыні

1. Сходзіце на масаж.
2. Пасправуйце 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



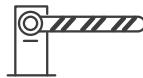
Распазнаваць
зынслененне



Аднаўлененне



Плянаванне



Межы
й буфэры



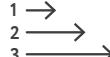
Пераключэнне



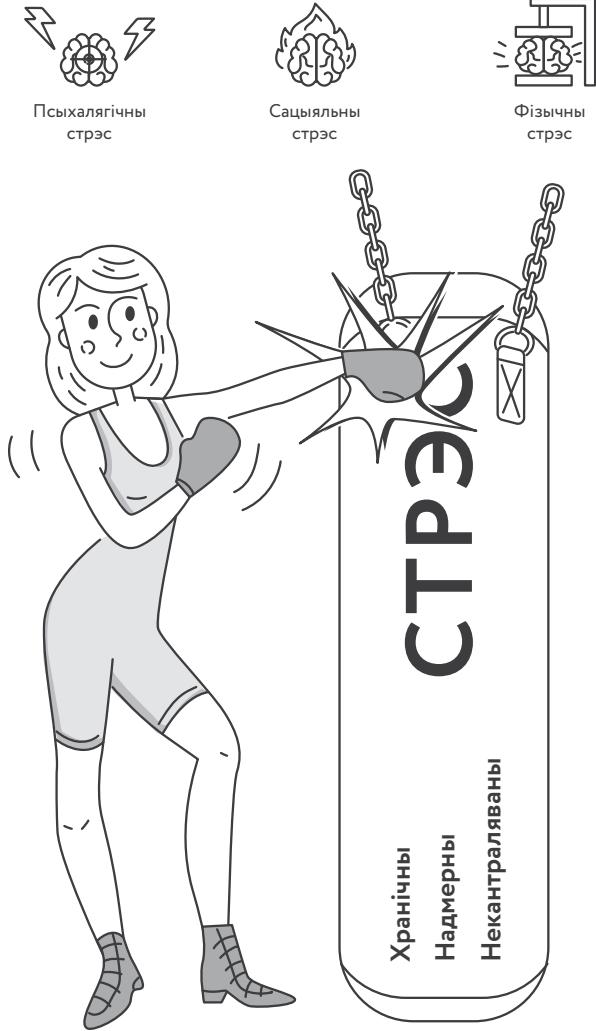
Разгружайце
мозг



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



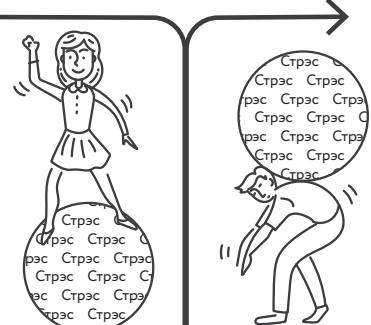
Сябры й калегі



Падтрымка



Дапамога



8 РАЗДЗЕЛ

УСЬВЯДОМЛЕНАСЬЦЬ

1. Спыніце свой разум

Для мяне ўсьвядомленасьць — гэта ня проста цікавая тэма, а пытанье выжываньня і выратаваньня маіх нэрвовых клетак. Нядаўна добрая знаёмая спытала, як я спраўляюся з негатывам, 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 сымротны скуранны 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 самакрытычна, часта падманваў сябе, адмаўляўся прымашь многія рэчы ў сабе і іншых, змагаўся супраць рэальнасці і доўга ня мог адпусціць са старэлае, прыдумляў нерэалістычныя чаканыні і пакутаваў праз тое, што яны не ажыццяўляюцца. Усьвядомленасьць зъмяніла ё гэта.

Мэдытацыя

Мэдытацыя прыйшла ў маё жыцьцё 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 вачамі, каб супакоіць іх. Тыя, хто гарбаваціўся ці адцягваўся, маглі атрымаць палкай па сьпіне, так што ў нас быў моцны стымул для пільнасці. З таго часу я памятаю незвычайнае пачуцьцё яснасці разуму, якое ўзынікала пры мэдытацыі пасля актыўнай і жорсткай трэніроўкі. Затым я мэдытаваў пэрыядамі ў 8-10 класах, ва ўніверсітэце — асабліва ў тыя часы, калі было шмат пераменаў і разум рабіўся асабліва неспакойным.

Практыкую ўсьвядомленасьць у розных формах і цяпер. Яна дае мне, не пабаюся гэтага слова, спакой і шчасце. Толькі ўціхамірыўшы трывогу разуму, я пачынаю паўнавартасна жыць тут і цяпер — адэватна рэагуючы на тое, што адбываецца, атрымліваючы задавальненіне ад таго, што побач, адчуваючы падзяку і ўдзячнасць за магчымасць займацца тым, што я раблю. Усьвядомленасьць дае мне сапраўдную свободу ад чаканьняў у будучыні, ад трывог у мінульым, яна не чакае нічога ад мяне, а толькі прапануе атрымаць асалоду ад сапраўднага моманту і пражыць яго ярка і ўважліва. Кожная сэкунда нашага жыцьця ўнікальная, і толькі ўвага дапамагае адчуць водар сьвежасці жыцьця.

Пачаць можна прасьцей. Для атрымання карысці ад мэдытацыі ня трэба купляць фігурку Буды ці адразу зьяжджаць на працяглую віпасану. У гэтым разьдзеле мы з вамі



разъбяромся ў базавых паняцьцях усьвядомленасьці, даведаемся яе нэўрабіялягічныя мэханізмы, вывучым, як яна ўплывае на фізычнае і псыхічнае здароўе. Таксама разъбяром асноўныя кампанэнты ўсьвядомленасьці, асвоім практичныя навыкі фармальны і нефармальны практикі — ад усьвядомленай хадзьбы да дыхальнай мэдытацыі. Мне хочацца, каб мае слова не стваралі ў вас ілюзію разуменяня, а былі адно кіраўніцтвам да дзеянняня. Бо ўсьвядомленасьць — гэта перадусім практика, а ня гутарка, таму зразумець яе можна, толькі выконваючы практикаваныні і заданыні. Доўга апісваць яе — гэта як чытаць пра сэкс або танцы: адно мно жыць памылкі.

Як добра заўважыў адзін з практикаў пра ўсьвядомленасьць: “Вельмі рэкамэндую практикаваць, але не магу сказаць, навошта”.

АЧЫШЧЭНЬНЕ СВЯДОМАСЬЦІ

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 збягае з реальнасці з дапамогай наркотыкаў усіх відаў, ад хімічных допінгаў да занурэння ў фантазіі і фанатычнага захаплення ідэямі. Многія кажуць, маўляў, я хачу “пашырыць свядомасьць”, але гэта небяспечна разбурэннемі, бо съцены гэтая — апорныя. Свядомасьць, як месца заходжання нашага Я, трэба не пакідаць ці пашыраць, а чысьціць.

Многія людзі так баяцца застацца сам-насам са сваімі думкамі, ажно аддаюць перавагу ў дасыльданьнях удару электрычным токам, абы не адмаўляцца ад телефона. Пастаянная занятасць таксама можа быць толькі ўцёкамі ад реальнасці. Хочаце аца-ніць реальную якасць свайго жыцця? Проста пасядзіце, нічога ня робячы, сам-насам са сваімі думкамі. Унутраныя адчуваньні ў пакажуць ваш стан.

Калі вам трапіла пляма бруду на адзеньне, вы не пачынаецце размазваць яго, піць з гора або выкідваць адзеньне? Вы проста адціраецце пляму. Даглядайце сувядомасьць так, як вы мыеце валасы і чысьціце зубы. Эмацыйная гігіена і ўвага да сваіх думак — гэта важная частка здароўя і аснова гарманічнага стану. Няхай ваш розум будзе прыемным домам, дзе хочацца жыць, дзе добра знаходзіцца ў 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 УСЬВЯДОМЛЕНАСЬЦІ

Калі вам цяжка апісаць свае эмоцыі, вы ўвесь час адцягваецеся, спрабуеце здушыць свае думкі, не заўважаецце свайго цела і адчу-ваннняў, адзначаеце складанасьці з канцэнтрацыяй, схільныя імпульсіўна рэагаваць на свае пачуцьці ці ўчынкі іншых людзей, часта ловіце сябе на дзеяx і ўчынках на «аўтапілётэ», забараняеце сабе думакаў пра «няправільныя» рэчы, вам цяжка заўважаць адценіні ў природзе і дэталі на працы, вы ўвесь час спрабуеце выправіць мінулае ці фантазіруеце аб будучыні, то ў вас, імаверна, нікі ўзровень усьвядомленасьці, і гэты разьдзел дапаможа вам яе падняць. Упэўнены, што ўсьвядомленасьць — 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, фізычная — добрая расцяжка, або кагнітыўная — гаворка пра адаптыўнасць.

Для захаванья псыхічнага здароўя важна ўмець хутка і лёгка пераключацца з адной думкі на іншую, своечасова мяняць свае паводзіны. Пры хранічным стрэсе ўсьвядомленасць зъмяншаецца і людзі становяцца кагнітыўна «цьвёрдымі». Няўменыне своечасова адпачыць, паклапаціцца пра сябе, распазнаць праблему — усё гэта прыводзіць да выгарання і трывожнасці. Людзей мардуе на столькі сам стрэс, колькі іх кагнітыўная жорсткасць. Практыка ўсьвядомленасці павялічвае і вашу гнуткасць, і адаптыўнасць да зъменаў.

У працэсе эвалюцыі мы адаптаваліся да пастаянных пераменаў дзейнасці: цыркадныя рытмы, цыклі актыўнасці, харчовыя вонкі і шматлікае іншае. Таму так важна праўльна балансаваць паміж працаваць/адпачываць, рухацца/сядзець, есці/пасыціцца, зарабляць/траціць, браць/аддаваць, ствараць/спажываць, быць рэактыўным/быць праактыўным, быць аднаму/сярод людзей, рабіць кароткатэрміновае/рабіць доўгатэрміновае, транжырыць/інвеставаць, крытыкаваць/падбадзёраўваць, клапаціцца пра сябе/клапаціцца пра іншых.



Устойлівасць

Практыка ўсьвядомленасці дапаможа вам нашмат больш эфектыўна спраўляцца з нарастальнай нагрузкай, захоўваць сваю ўвагу і фокус на важных для вас рэчах і пры гэтым не забываць пра патрэбы свайго цела. Чым лепш вы трymаеце баланс, тым больш упэўнена пачуваецца ў новым сьвеце нарастальнай навызнанасці. Цікаўнасць да сябе і цікавасць, павага да свайго цела, думак, добрае і міласэрнае стаўленыне да сябе — гэ-

та добры пачатак для практыкі ўсьвядомленасці. Даведайцесь пра сябе лепей, надайце сабе ўвагу і стаўцеся да сябе болей съядома.

Пытаныні і заданыні

1. Як часта і куды вы спрабуеце “ўцячы” ад непрыемных думак?
2. Ці добра вы разумееце эмоцыі, якія адчуваеце?
3. Заўважайце моманты, калі вы дзейнічаете на аўтапілётэ.

2. Што такое ўсьвядомленасць і як яе ўмацаваць?

Многія людзі ўспрымаюць ўсьвядомленасць і мэдытацыі як нейкую веру ці рэлігію, але гэта ня так. Усьвядомленасць — гэта ў першую чаргу трэніроўка мозгу: практыкуючыся, мы працампоўваем сувязі паміж нэўронамі, умацоўваем нашу ўвагу гэтак жа, як нароччаем мускулатуру ў спартовай залі.

Усьвядомленасць — гэта форма самарэгуляцыі, здольнасць канцэнтраваць безацэночную ўвагу на сваіх фізычных і разумовых працэсах. У яе ёсьць і іншыя назвы: прыняцьце, увага, уважлівасць, майндфулнэс.

Усьвядомленасць — гэта бесъперапыннае адсочванье бягучых перажываньняў, стан, у якім вы факусуецеся на пражываныні толькі цяперашняга моманту, імкнучыся не адцягвацца на падзеі мінулага або думкі пра будучыню, знаходзячыся “тут і цяпер”. Калі мы практыкуем ўсьвядомленасць, то вучымся наўмысна накіроўваць 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 рэальнасць бяз фільтраў разуму, бачыць съвет такім, які ён ёсьць цяпер.

Як вы робіце практиканьне з гантэлямі? Факусуецца на тэхніцы, падымаеце і апускае вагу пэўную колькасць разоў. Дакладна гэтак жа і з усьвядомленасцю, толькі замест узыняцца-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 — дыханьне, цела, думкі і да т. п.

Кампанэнты ўсьвядомленасці

Для прагрэсу ў спартовай залі неабходны шэраг навыкаў: трэба вывучыць тэхніку практикання, скласці плян трэніровак, карэктаваць харчаванье. Калі мы разьвіваем усьвядомленасць, то звязтаем асаблівую ўвагу на **наступныя чатыры навыкі**:

- **навык назірання:** наколькі добра і ўважліва вы можаце заўважаць зъмены ўнутры сябе і зонку;
- **навык апісання досьведу:** уменьне дзеяць з усьвядомленасцю;
- **безацэначнае стаўленыне да свайго ўнутранага досьведу:** калі мы не чаплем ярлыкі і катэгорыі, а прымаем зъявы такім, якія яны ёсьць;
- **навык безрэакцыйнага стаўленыня:** калі мы ўстрымліваемся ад аўтаматычнага ўмяшанья ў назіраны намі працэс.

Калі вам нахамілі, вы зможаце заўважыць, як слова запускаюць у вашым разуме і целе зваротную рэакцыю, і ўстрыміцца ад аўтаматычнай рэакцыі, ператварыўшы звыклыя самашкадаванье ці агрэсію ў трансфармальныя спакой і любоўнае спачуванье.

! Не навешваючы цэтлікі на іншага чалавека, мы пакідаем яму і сабе магчымасць зъяніцца і паступіць інакш.

Факусоўка ўвагі

Навошта факусаваць ўвагу? Калі трэніроўкі ўмацоўваюць цягліцы і павялічваюць tryvушасць, то практика ўсьвядомленасці павялічвае памеры шэрагу структураў мозгу, павялічвае іх актыўнасць, дапамагае выразней факусаваць праменъ ўвагі.

Уменьне накіроўваць сваю ўвагу можа разыкальна павысіць пасыпховасць ваших дзеяй. Навык кіравання ўвагай значна ўплывае на прадуктыўнасць, бо ён можа быць ужыты да любой задачы — ад уменьня даўаць рады стрэсу і пераяданью да міжасобных адносін і прафесійных задач.

Уявіце сабе навык ўвагі ў выглядзе павелічальнага шкла. Сонечная прамяні падаюць раёнамерна на ўсе прадметы — так і нашая ўвага рассыпяваецца, ня надта ўплываючы на навакольны съвет. 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 адным пункце, прывядзе да посыпеху ў нашай працы і прагрэсу ў самаразвіцці.



Трэнэраваныне
увагі

Нэўрабіялёгія ўсьвядомленасці

Для больш эфектыўнай прапампоўкі цягліцаў карысна ведаць іх анатомію. Усьвядомленасць узынікае ў пэўных структурах мозгу. Розныя адзелы мозгу аб'ядноўваюцца ў функцыянальныя нэуронныя сеткі або контуры. Зъмена рэжыму мысленія звязана са зъменай актыўнасці гэтых нэуронных сетак.

Калі вы занятыя працай, актыўная цэнтральная выкананчая сетка, якая адказвае за контроль рэакцыі на розныя стымулы, ра-

шэньне пэўных задач у паўсядзённым жыцьці.

Калі вы ўважліва чытаеце гэтую кнігу, то актыўная саліентная сетка, якая адказвае за ўсьвядомленасць і ўвагу, аналіз сыгналаў, пазнавальныя і эмацыйныя функцыі, уменьне выбіраць з плыні інфармацыі найважнейшае.

Калі вы проста ляжыце на канапе і нічым не занятыя, то актывуеца сетка пасыўнага рэжыму працы мозгу, яна ж нэўронная сетка апэраторыўнага спакою ці дэфолтная сетка. Яна можа ўключачца і пры выкананні 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 ўключачаецца, калі вы бязьдзейнічаеце, занураныя ў думкі, мроіце наяве, факусуючыся на перажываньнях адносна вашай асобы. Можна сказаць, што гэтая сетка зьяўляецца цэнтрам «эга», яна прымярае ўспаміны і фантазіі да вашай асобы, фармуе аўтабіяграфію, самаацэнку, звязаная з маральна-этычнымі ацэнкамі ды эмпатыяй. Яна можа дапамагчы ствараць, креатывіць, прыдумляць незвычайнія рэчы. Мозг з актыўнай сеткай пасыўнага рэжыму канструюе розныя сітуацыі будучыні і мінуўшчыны,робіць прагнозы. Марыць і фантазаваць карысна, але занадта высокая актыўнасць сеткі спакою шкодная.

Павышаная актыўнасць сеткі спакою павялічвае зацыкленасць на сабе. Мы адчуваєм гэта як бязметнае блуканьне разуму, разумовую жуйку, яна ўключает пракручванье думак-prusakoў, асьцярогі, страхі. Часам сетку спакою называючы «унутраным тэлевізарам», які трэба выключыць. Чым больш вы сфакусаваныя на ўнутраным дыялогу, tym горшай ваша эмацыйная ўспрымальнасць і здольнасць вырашаць рэальныя задачы. Чым больш мы думаем пра сябе, tym больш няшчасным робімся. У дасьледаваньнях паказана, што больш высокі ўзоровень аўтаматызму і блуканьня разуму 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 зяяву параўноўваюць з разумам, «напоўненым п'янімі малпамі, якія кідаюцца з галін дрэваў, скачуць і балбочуць не съціхаючы». У шматлікіх духоўных практыках і псыхалягічных падыходах часта кажуць пра «ўтаймаваньне эга», угамаваньне блуканьня разуму, прыпынку ўнутранага дыялогу. З навуковага пункту гледжаньня ўсё гэта абазначае практыку зыніжэння залішнай актыўнасці сеткі спакою.

Як утаймаваць разум?

Нэўронная сеткі ня могуць быць актыўныя адначасова, яны працуеца у супрацьфазе. Калі мы знаходзімся ў стане патоку, сканцэнтраваныя на важнай і цікавай працы, гэта задзейнічае і ўмацоўвае нашу цэнтральную выканайчую сетку і зыніжае актыўнасць сеткі спакою.

Невыпадкова раней выкарыстоўвалі такі мэтад лячэння, як працатэрапія.

Калі мы практыкуем усьвядомленасць, адсочваём нашы думкі і рэакцыі, гэта задзейнічае сетку выяўленыя значнасці і зъмяншае актыўнасць сеткі спакою. Гэтае зыніжэнне і пераключэнне на іншыя сеткі вядзе да «ўгамаваньня разуму» і дазваляе вам стаць больш сабранымі, свядомымі, больш уважлівымі ў жыцці і працы. Цікавая праца з годнымі задачамі і практыка ўсьвядомленасці — найлепшыя прылады для кіраваньня сваімі сеткамі.

Прапампаваны мозг

Як фізычная трэніроўка ў любым узроўні ідзе на карысць цягліцам, так і мозг можа зъмяніцца дзякуючы эфекту нэўраплястычнасці. Практыкованы на трэніроўку ўсьвядомленасці дабратворна ўплываючы 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, дэмансструюць недасяжную для большасці звычайных людзей асаблівую высокачастотную гамактыўнасць мозгу, якая ўпłyвае на глыбіню съядомасці.

Характарыстыкі ўвагі

Мы можам ацаніць увагу па глыбіні канцэнтрацыі, па ўстойлівасці, па яе размеркаваныні і пераключэныні. Увага працуе ў розных рэжымах: агульная ўвага — калі мы заўважаем мноства розных дэталяў і іх аналізуем, сфакусаваная ўвага — гэта здольнасць устойліва канцэнтравацца на асобных дэталях. Усьвядомленасць трэніруе абодва рэжымы і паляпшае іх узаемадзеянне. Таксама прапампоўваецца і навык мэта-уважлівасці, то бок мы вучымся заўважаць моманты, калі адцягваемся. Зрэшты, асьцерагайцеся занадта старанна ацэньваць сябе і сваю мэдытацыю, таму што тады губляецца сэнс усьвядомленасці, мы перастаём успрымаць рэчы такім, як яны ёсьць.

Як практикаваць усьвядомленасць?

Першасна гэта рэлігійныя будысцкія практикі, але ў заходніх краінах цяпер пераважае съвецкі падыход да практикі ўвагі, як да своеасблівай мэнтальнай трэніроўкі. Гэта не складана, тут няма посьпеху ці няўдачы, галоўнае — настойлівасць і цікавасць. Як жартуюць трэнеры, у мэдытацыі саме складанае — знайсці на яе час. Ня бойцеся, што практика ўсьвядомленасці памяняе ваш характар радыкальна: вы ня зробіцесь супэрптымістам ці, наадварот, дэпрэсіўным — пры дэпрэсіі практика ўсьвядомленасці наогул проціпаказаная. Да ўсіх мэаўт ва ўсьвядомленасці варта падыходзіць перадусім пазітыўна і са спагадай да сябе: «Я малайчына, зрабіў/зрабіла невялікі крок, заўтра паспрабую яшчэ».

Практикаваць усьвядомленасць можна як фармальна (штодзённыя мэдытацыі), так і

нефармальна (калі вы гуляеце, ясьце, працуеце і да т. п.). Два найважнейшыя аспекты практикі на першым этапе, на якія я раю зьвярнуць асаблівую ўвагу, — гэта **навык наўкоўваць і ўтрымліваць увагу на цяперашнім моманце і безрэакцыйнае стаўленьне да свайго досьведу**. Калі вы нязграбна пасылізнуліся, утрымайцеся ў моманце цяпер, а ня думайце, як выглядаеце збоку, і ня лайце сябе за нязграбнасць. Калі складана зрабіць гэта адразу, паспрабуйце для пачатку глядзеце 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 падтримліваць канцэнтрацыю на цікавым заданыні? А на нецікавым?

2. Сфакусуйцеся на працы. Складаныя цікавыя задачы карысныя для мозга. Успомніце сваю дзіцячую захопленасць!

3. Паспрабуйце пераключаць сябе. Усьвядомце розыніцу, калі вы сфакусаваныя на сваіх асабістых проблемах і калі вы думаеце пра беды іншых людзей.

3. Чым карысная ўсьвядомленасць для розуму і цела

Як пражыць у тры разы даўжэй? Усьвядомленасць — адзін зь няманогіх спосабаў гэта зрабіць. Бо калі мы праводзім гады на аўтапілёце, жывём у сваіх думках у мінульым ці будучыні, то рэальнае жыццё праходзіць нібы на паскоранай перамотцы. Жыццё на аўтапілёце пазбаўлене задавальненія і не запамінаецца. Людзі на сымпатичным ложы часцей за ўсё шкадуюць аб тым, што давалі мала чыстай увагі зусім звычайнім сітуацыям: сям'і, радасці, адпачынку.

! Калі вы жывяще съядома дзьве гадзіны ў дзень, то, павялічыўшы колькасць усьвядомленых гадзінаў да шасці, вы як быццам падоўжыце і сваё жыццё ў тро разы.

Усьвядомленасць станоўча ўплывае на толькі на псыхалагічнае здароўе, але ё зъмяншае рызыкі шматлікіх захворваньняў. Імаверна, гэта адбываецца як праз эфект паніжэння стрэсу, так і праз прыняцце больш усьвядомленых і здаровых рашэнняў у сваім жыцці. Чым вышэйшая усьвядомленасць, тым вышэйшая і прадуктыўнасць чалавека — назіраецца дозазалежны эфект.

Параўнаныне розных праграмаў усьвядомленасці паказвае, што для заўажнага станоўчага ўплыву на здароўе патрабуецца рэгулярная штодзённая мэдытацыя працягласьцю на меней за 20-30 хвілінаў у адзін ці два падыходы. Чым вышэйшая канцэнтрацыя ўвагі дасягаецца, тым вышэйшыя вынікі дае практика.

Здаровыя паводзіны

Больш усьвядомленыя людзі менш схильныя да пераяданьня і курэння, спажывання алькаголю і наркотыкаў; праграмы ўсьвядомленасці эфектыўна дапамагаюць пазбавіцца ад залежнасцяў. Усьвядомленасць робіць вас больш аўтаномнымі і рацыональні, а працяглая мэдытацыя зьніжае аб'ём прылеглага ядра, і вы становіцесь больш незалежнымі ад узнагародаў. У адным з даследаваньняў нават аднаразовая мэдытацыя ўплывала на прыняцце больш аптымальных фінансавых рашэнняў і дапамагала ігнараваць прыроджаныя перадузятасці і кагнітыўныя скажэнні.

Увага — гэта ня проста кагнітыўны навык, але ё працэс зъмены мозгу. Калі нам нешта цікава, расце ўзровень дафаміну, актывуюцца працэсы нэўраплястычнасці, што вядзе да структурнай зъмены мозгу. Чым больш прыцельную ўвагу вы можаце надаць сваім справам, тым хутчэй у іх удасканальваецца. А вось займаючыся гэтым жа, але безуваж-

на, вы ніколі ня зможаце дасягнуць у гэтай справе дасканаласці.

Практика ўсьвядомленасці паляпшае ѹкасць мысленія, дапамагае прапампаўцаў сацыяльныя, пазнавальныя і эмацыйныя навыкі. Адбываецца ўзмацненне кантролю прэфрантальнай кары над мігдалінай, таму мы лягчэй кантралюем эмацыйныя імпульсы, можам назіраць свае эмоцыі, а ня быць паглынутыя імі, і самі вырашаць, паддавацца імпульсу ці не.

Як вы памятаеце, пры стрэсе часта адбываецца «крадзеж мозгу», але той, хто практикуе ўсьвядомленасць, рэдка страчвае контроль над сабой.

Чым лепш мы супрацьстаем імпульсам, тым гэта карысней для нашых адносінаў і здароўя, тым больш слушныя рашэнні мы прымаем і тым лепш уяўляем сабе наступствы дзеяў. Таксама гэта вельмі важна, каб зъмяніць свае старыя звычкі.

Памятаеце вядомы зэфірны тэст, які даследаваў тему адтэрмінаванага задавальнення? Здольнасць дзяцей прайўляць цярплювасць і супрацьстаяць спакусе вызначае іх посьпех у далейшым жыцці!

Здаровае цела

Практика ўсьвядомленасці акказвае магутнае ахоўнае ўзьдзяньне на цела, павялічвае варыябелнасць пульсу, тонус вагуса і ўзровень аксытацину. Таксама яна звязаная і з большым сардечна-сасудзістым і мэтабалічным здароўем (вышэйшая адчувальнасць да інсуліну, меншая рызыка дыябету). Мэдытацыя зьніжае артэрыяльны ціск, паляпшае працу эндатэлію крывяносных сасудаў, памяншае раздражнільнасць, трывогу і рызыку дэпрэсіі. 10-тыднёвая праграма мэдытацыі на 50 % паменшила ўзровень успрыманага болю.

У даследаваньнях група паддос্লедных, якія рэгулярна мэдытуюць, паказвае зъніжэнне съяротнасці на 23 %, у тым ліку і прыкметнае памяншэнне съяротнасці ад пухлінавых і сардечна-сасудзістых захворваньняў. Мэдытоўцы больш шчаслівия і задаволеныя сва-

ім шлюбам, паводле дасьледаваньняў, у іх на 11% памянашаецца ўзровень стрэсу, зыніжаецца імавернасць рэцыдыву дэпрэсіі.



Таксама мэдытацыя зыніжае ўзровень хранічнага запалення, вядзе й да прыгняцення актыўнасці запаленчага чынніка NF-кВ, дапамагае павышаць колькасць CD4 + лімфацытаў у ВІЧ-паціентаў і павышае актыўнасць тэламэразы. Уплыў мэдытацыяў 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 мэдигтоўцаў выпрацоўваецца больш ахоўных антыцелаў у параўнанні з тымі, хто не практикуе. А чым больш антыцелаў — тым вышэйшы ўзровень імуннай абароны.

Пабочныя эфэкты ўсьвядомленасці

Як і любы дзейсны мэтад, ўсьвядомленасць мае свае пабочныя эфэкты. Так, яна можа пагоршыць стан пры шэрагу псыхічных разладаў, у тым ліку некаторых відаў дэпрэсіі і біполярнага разладу. Усьвядомленасць — гэта ня спосаб рэляксацыі, а дасьледзіны свайго розуму, 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. Пазбягайце аўтарытарных «туру» ўсьвядомленасці і прасвятлення. Часта людзі выкарыстоўваюць практику ўсьвядомленасці для дасягнення нейкага асаблівага “прасвятлення”. Але такі падыход можа толькі прапампаваць нарцысізм.

Ёсьць жарт пра манаха, які прыгаворвае падчас мэдытацыі: «О, я так крута мэдытаю! Я разбурыў сваё эга і ўціхамірыў свой розум! Хутка я стану самым прасунутым у сва-

ім храме!» Стаяў лайк, калі пазбавіўся ацэнчнага меркаванья.

У наш час нас усюды вучаць быць уважлівымі да сваіх эмоцыяў, да эмацыйнай усьвядомленасці. Але залішняя заклапочанасць сваім эмацыйным дабрабытам можа прывесці да таго, што мы пачынаем пазбягати нэгатыўных эмоцыяў ці надаваць ім завялікае значэнне. Фіксуючыся на эмоцыях, мы пачынаем звязратаца да тых спосабаў рагшэння проблемаў, калі самаадчуванье важнейшае, чым дасягненне мэты. Гэта зыніжае нашу жыцьцёўстойлівасць і робіць нас залішне адчувальными.

Пераможцы думаюць пра дасягненне мэты, нават нягледзячы на патэнцыйныя нэгатыўныя вынікі, а астатнія думаюць аб tym, як камфортна сябе адчуваць. Таму так важна не прывязвацца да эмоцыяў і не ісьці на шворцы «добрых» адчуваньняў. Часам нашмат важней тое, што вы робіце, чым тое, што вы адчуваеце!

Папулярнасць усьвядомленасці вядзе да таго, што яна часта скажаецца ці разумеецца няправільна. Напрыклад, людзі пачынаюць лічыць, што ўсьвядомленасць мае на ўзвaze пошук прычынаў усіх сваіх проблемаў унутры сябе і замірэнне з навакольлем. Але гэта ня так. Наадварот, усьвядомленасць дапамагае хутка разумець, калі прычынай пакуты зьяўляецца несправядлівасць ці вонкавая агрэсія, і адэватна рэагаваць на парушэнне межаў. Іншая памылковая думка, што ўсьвядомленасць — гэта пра спакой розуму за кошт ігнараванья або прыгнечання важных сыгналau цела і псыхікі. Наадварот, яна дапамагае выявіць найважнейшыя свае адчуванні і пачуцьці і дасьледаваць іх.

Усьвядомленасць — гэта ня ўцёкі ад реальнасці, а набліжэнне да яе. Усьвядомленасць не звязаная з культывацыяй 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 будучы-

ню». Усьвядомленасць — гэта ня спорт і не спаборніцтва ў духу «хто круцей мэдышуе».

Пытаныні і заданыні

1. Колькі гадзінаў на дзень вы губляеце на аўтаматычныя паводзіны?

2. Запішыце сваё жаданьне ці трывогу на аркушыку палеры і праста спакойна падыхайце, пабудзьце ў цішыні ў сапраўдным цяперашнім момантце. Вазьміце аркуш і прачытайце. Што зъмянілася?

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 такой папулярнай і запатрабаванай у наш час? Навакольнае асяродзьдзе мяніеца, і за нашу ўвагу пачынае канкураваць усё большая колькасць стымулаў, ад харчовых спакусаў да агрэсіўнай пропаганды. Калі мы не ўсьвядомленыя, то рэагуем на іх аўтаматычна і становімся падобныя на лялек-марыянэтак, якіх тузяюць за нітачки. Развівіцца ўсьвядомленасць — гэта пытанынне выжываньня ў сівеце прывабаў і спакусаў, наш шлях да мэнтальнай свабоды.

Чаму ж мы схільныя марнаваць сваю ўвагу? Для нашага мозгу добра ўсё, што абяцае выжываньне і размнажэнье, але выжываньне ў старожытныя часы залежала зусім ад іншых чыннікаў, чым цяпер. Людзі сутыкаліся зь вялікай колькасцю пагрозаў, таму важна было падтрымліваць згуртаваныя групы і хутка адказваць на агрэсію ці ратавацца ўцёкі. А для нашага ўзнаўленьня вельмі важны сацыяльны статут, таму мы схільныя заўлішне рэагаваць на ўсё, што яму пагражаем. Наш мозг зважае на ўсё, што абяцае стаць

круцей, багацей, вядомей, а таксама на ўсё, што можа прынесці задавальненіне.

Лішак інфармацыі

Сённяня за дзень чалавек можа атрымаць новай інфармацыі больш, чым раней за год. Апавяшчэнні ў смартфонах, навіны ў сацсетках, рэклама на вуліцы — гэта крадзе нашу ўвагу, прычым усё больш агрэсіўнымі спосабамі. У ход ідзе дэманстрацыя грошай, эротыка, сэкс, улада, страх, съмерць, фудпорна — усё, што тузяе за нашыя прыроджаныя нітачки ўвагі да выжываньня і размнажэння.

Гэта вядзе літаральна да «эпідэміі безуважлівасці», калі нашая ўвага распушчаецца сярод інфармацыйнага шуму. Чым больш раздражняльнікаў на нас дзейнічае, tym цяжэй нам супрацьстаяць рэакцыі, і гэта спусташае нашу энэргію. Апошнім часам праблемы з дэфіцитам увагі і гіпэрактыўнасцю ўсё часцей зъяўляюцца ня толькі ў дзяцей, але і ў дарослых. Так, за апошнія 10 гадоў колькасць дарослых з такімі праблемамі ўзрасла на 43 %. Дэфіцит увагі выяўляецца як няуважлівасць да дэталяў, складанасць утрымліваць увагу падчас працы ці камунікацыі, няздолгінасць прытрымлівацца інструментам, адцягвальнасць, няпомнішць, пазбяганье інтэлектуальна складанай працы.



Зыніжэнне
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 сігналы, а калі ўмеем, то самі выбіраем, куды ягена-кіраваць. Калі мы не кіруем увагай, дык наш мозг — адно раб эмоцыяў, змушаны прыдумляць розныя гісторыі, каб растлумачыць сабе ж свае хаатычныя паводзіны і аўтаматычныя рэакцыі на вонкавыя стымулы.

! Усьвядомленасьць — гэта кіраваньне эмацыйным водгукам на вонкавыя стымулы, паўза паміж стымулам і рэакцыяй — вось дзе пачынаецца сапраўдная свабода.

Як стаць звышдрежнікам

Гэта не пра расу Чужых, а тэрмін зь біялёгіі, які пазначае жывёл на вяршыні харчовага ланцуга, якіх нікто ня есьць, якія самі могуць адымашчы чужую здабычу і нішчыць канкурэнтаў. Мне падабаецца мэтафара 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 вашу ўвагу) і праактыўныя (калі вы самі вырашаеце, куды глядзець). Усьвядомленасьць трэніруе нашу праактыўную ўвагу і зьніжае рэактыўную.

Увага, як і сіла волі, рэурс абмежаваны: для таго каб захаваць яе на праактыўнае ўмацаваньне, трэба перастаць марнатравіць і зыліваць яе на рэактыўнае рэагаваньне. Наша ўвага хоча “зъесьці” вялікую колькасць “дрежнікаў”. Дрежнік — гэта нейкі працэс, які спажывае нашу 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 непазыбжна станецце ахвярай алгарытмаў, якія падсочываюць вам менавіта тое, што будзе зъядаць вашу 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 рэурс — вашу 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 вы робіце? А гэта важна, бо куды накіраваная ўвага, туды накіраваная 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 реагуеце.

2. Прааналізуйце вашы ўчынкі, дзе вы ўчыняеце рэактыўна, а дзе праактыўна? Вы карыстаецца смартфонам альбо ён карыстаецца вамі? Трэніруйце навык зауважаць, калі вы паддаяцца вонкаваму ўплыву.

3. Што з нашага навакольля мацней за ўсё крадзе вашу ўвагу? Што можна з гэтым зрабіць? Трэніруйце навык прыбіраць са свайго асяродзьдзя тое, што замінае вашаму шляху да мэты, расчышчайце сабе дарогу і беражыце рэурс увагі.

5. Паўсядзённая ўсьвядомленасьць, або Як прачнуща?

«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 яс-

насьць і выразнасць успрыманьня, мы як быццам абуджаемся ад сну і пачынаем ба-чыць рэчы і людзей такім, якія яны ёсьць насамрэч.

Чаму ж наш мозг не забяспечвае нам та-кое ўспрыманьне па змоўчаньні? Калі вы выставіце на смартфоне максімальную яр-касьць, гучнасць і відэадазвол, то батарэя хутка разрадзіцца і памяць перапоўніцца. Гэтак жа сама і з мозгам.

Наш мозг — дзівосны орган зь велізарнай магутнасцю: хоць ён займае 2% масы цела, але можа паглынаць да 20% усёй энергii. Гэта шмат, таму падчас эвалюцыі выпрацаваліся рэжымы эканоміі пры апрацоўцы інфармацыі і прыняцьці рашэнняў. Ва ўмо-вах стрэсу няма часу старанна аналізаваць дэталі, трэба дзейнічаць як мага хутчэй, бо кожная сэкунда — гэта пытаньне жыцьця і смерці. Таму мозг аўтаматызуе мысьленыне і паводзіны. Аўтаматызацыя мысьленыня заключаецца ў tym, што мы ацэніваем тое, што адбываецца, катэгорыямі, вешаем цэлі, ставім адзнакі без дэталёвага аналізу си туацый. Зразумела, калі навакольны съвет па-стаянны, гэта палягчае мысьленыне.

! Цяпер съвет так хутка мяніеца і становіцца такім складаным, што звычка ўсё ацэніваецца на аўтамаце адно робіць мысьленыне неадаптыўным і звужае нашыя магчымасці.

Паступова такія адзнакі фіксуюцца ў адзінай карціне съвету, а на ўзоруні мозгу — у систэме сінаптычных сувязяў, якія адлюстроўваюць наш жыцьцёвы досьвед, а не реальны съвет. Тое, што раней дапамагала выжыць, цяпер шкодзіць. Спрошчаная карціна съвету, з аднаго боку, аблігчае разуменне, але й становіцца нашай турмой. Бо мы ацэніваем любую інфармацыю не бессторонна, а параноўваючы яе з фіксаванай “карцінкай” у галаве і на аснове гэтага прымаючы рашэнні аб tym, што трэба рабіць. Атрымліваеца, мы дзейнічаем зыходзячы з нашых уяўленняў, а не з реальных абста-вінаў.

Перадузятасць мысьленыня — гэта ка-лі мы схільныя выбіраць толькі тое, што лепш упісваецца ў нашу карціну съвету, і ігнараваць астатніяе. Мозг можа выкарыстоўваць псыхалагічныя абароны, скажаючы ўспрыманьне. Напрыклад, мы абясцэніваем штосьці, што ў нас не атрымалася. Пры стрэсе людзі могуць і зусім сыходзіць у фан-тазіі. Але такая абарона адно шкодзіць, бо чым горшыя нашыя мадэлі съвету і чым мацней яны адрозніваюцца ад реальнасці, тым горш мы дзейнічаем і tym большы стрэс адчуваєм. Такім чынам, аўтаматызм успрыманьня і дзеянні прыводзіць да страты адекватнасці ўспрыманьня і выбару, у выніку мы гублем магчымасць развязацца.

У аўтаматычным рэжыме мы дзейнічаем нягнутка, як робаты, можам выконваць пэўныя дзеянні, нават не ўсведамляючы іх. Такі аўтаматызм добры пры кіраванні аўтамабілем або для боксу, але жыцьцё больше і разнастайнейшае, таму з аўтаматызмам нам цяжка адаптавацца, мяняцца, пазбаўляцца ад звычак, якія адно замінаюць. Стрэсавыя рэакцыі, съпешка, трывога, дэфіцит рэурсаў, жаданьне пазбегнуць непажаданых эмоцыяў запускаюць і падсілкоўваюць аўтаматычнае рэагаванье.



Для нашага псыхічнага здароўя асабліва небяспечнае аўтаматычнае рэагаванье на думкі і эмоцыі. Тады нашыя рэакцыі ўтвараюць своеасабліве “пракрустова ложа”, пад якое мы падганяем навакольны съвет, па-стаянна знаходзячыся ў парананыні “жаданае-сапраўднае” — а гэта часта выклікае фрустрацыю. Нават уласныя эмоцыі мы імкнёмся не прымаць, а “вырашаць іх”, разбірацца з нэгатывам, напругай і стомаю. Але гэта толькі парадаксальным чынам узмацняе іх.

! Мы схільныя змагацца з тым, што лічым няправільным, бо “ў няправільным съвеце нельга быць шчаслівым”.

У рэжыме дзеяньня мы прымаем рашэньні на аўтапілёце, імкнёмся ўсё прааналізаць, змагаемся за змены, верым у рэальнасць нашых думак, пазбягаем праблемаў і непрыемнасцяў, думаем пра будучыню ці мінулае, нашыя рэсурсы спусташаюцца, мы прагнем утрымаць тое, што ў нас ёсьць, адчуваєм, што ўжо ўсё ведаем, і зьяўляемся экспертом, шкаствуем сябе, нудзімся ў рутыне, ацэньваем усё навокал, раздражняемся, дзейнічаем фармальна, факусуемся на выніку, імкнёмся быць як ўсё. Пазнаце сябе?

У рэжыме ўсьвядомленасці ўсё наадварот: мы робім усьвядомлены выбар, прымаем съвет як ёсьць, ведаем, што нашыя думкі — толькі прадукт съядомасці, набліжаемся да праблемаў і прымаем непрыемнае, жывём тут і цяпер, назапашваем рэсурсы, адпускаем непатрэбнае, глядзім на ўсё як першы раз, як пачатковец, добрыя да сябе, адчуваєм цікавасць, цярплівія, даверлівія, факусуемся на працэсе і дзейнічаем аўтаномна. Замест барацьбы з рэальнасцю мы прымаем яе без ацэнкі. Мы прызнаём, што рэчы і людзі такія, якія ёсьць, бяз спробаў іх зъмяніць. Мы прызнаём, што рэальнасць і нашыя перажываньні могуць быць і непрыемнымі, і балючымі, што мы можам і прайграваць. Але назіраючы за гэтымі пачуцьцямі, 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 ўсьвядомленасці — рабіць паўзы пасяля ўзъдзеяньня на вас якога-небудзь стымулу, пры гэтым можна ўдыхнуць-выдыхнуць і прыслухацца да сябе. Своечасова спыніцца — гэта амаль міні-

мэдытация. Невялікая паўза паміж стымулам і рэакцыяй дапамагае нам усьвядоміць тое, што адбываецца, і зрабіць выбар.

Спытайце сябе перад прыняцьцем рашэння: «Што мне трэба проста цяпер?», «Як канкруэтна я магу пра сябе паклапаціца зараз?» і «Якое аптымальнае рашэнне з улікам усіх абставінаў я магу прыняць?»

Паўсядзённая ўсьвядомленасць

Пасправуйце дадаць больш усьвядомленасці ў паўсядзённыя моманты жыцця. Напрыклад, паўхвіліны ўсьвядомленасці, калі вы спыніліся на съяцлафоры. Я заўсёды ўспрымаю гэта як сыгнал запаволіцца, зважаю на сваё цела, эмоцыі, дыханье. Практыкуюце ў любы час, калі вам даводзіцца чакаць, асабліва калі нехта спазняеца. Пачуцьцё раздражнення — гэта паказынік, што вы змагаецца з рэальнасцю і знаходзіцесь ў аўтаматычным рэжыме.

На працягу дня вяртайцесь да адчуваньня ў цела. Якая ў вас поза? Ці зручна вы седзіце? Як да вас даўранаеца крэсла, як стаяць вашы ногі на падлозе, ці камфортна вам? Памяняйце позу — гэта карысна ў тым ліку для зяніжэння нагрузкі на сціну. Рухайцесь ўверх па прыступках усьвядомленасці: спачатку надайце ўвагу целу, затым эмоцыям, думкам, дзеям, мэтам, каштоўнасцям.



Выкарыстоўвайце вонкавыя напамінкі: усталюйце на тэлефоне (ёсьць адмысловыя праграмы), наляпіце стыкеры на экране — гэта будзе вяртаць вас ва ўсьвядомленасць. Мянайце напамінкі раз на тыдзень, інакш яны перастануць працаваць.

Дыханье. Як вы цяпер дыхаеце? Вяртайце ўвагу да свайго дыханья часццей — акрамя павелічэння ўсьвядомленасці, гэта яшчэ і магутная антыстрэсавага практика. Вылучыце сабе простору для ўсьвядомленасці, напрыклад гаўбец, дзе вас нішто і ніхто не адцягвае.

Усьвядомленая хадзьба. Адчуваіце, як рухаюцца і спружыніць ваши ногі, накіруйце

фокус увагі ад ступняў да каленяў ці да дыханьня. Цалкам перанясіцесь ў сапраўдны, цяперашні момант: адчуце на скуры вечер і сонца, тэмпэратуру цела і паветра, будзьце ўважлівія да таго, што вас атачае.



Усьвядомленая хадзьба

Усьвядомлене харчаванье. Зрабіце прыём ежы мэдытацыяй, адкладзіце тэлефон і не адцягвайцеся. Зьвярніце ўвагу на сваю ежу, як быццам вы бачыце яе першы раз: на пах, кансістэнцыю, вонкавы выгляд. Сфакусуйцесь на адчуваньнях і смаку, як яны мяняюцца ў працэсе жаваньня, у сярэдзіне і ў канцы. Адчуйце, як рухаецца ваш язык, зубы. Адчуйце жаданьне праглынуць ежу, што суправаджае гэты працэс? Якія адчуваньні ў жываце пасля праглынаньня?



Усьвядомлене харчаванье

Зрабіце ўсьвядомлене неўсьвядомленыя дзеянні. Паспрабуйце съядома завязаць матузкі, пачысьціць зубы, папазіраваць перад лютстэркам. Дадайце цікаўасці ў «нясмачныя» пэрыяды вашага жыцця. Часцей пытайцесь ў сябе, ці тое вы робіце, на што сыходзіць ваш час, ці сапраўды гэта вам трэба, ці можна зараз адрэагаваць інакш?

Мыцьцё посуду або ўмыванье. Паспрабуйце простыя хатнія справы рабіць так, быццам гэта нейкі святарны рытуал. Напрыклад, мыйце посуд ня праста каб зрабіць яго чыстым, а дзеля самога працэсу. Уявіце, што гэта не талеркі, а каштоўныя святыя статуй або прадметы мастацтва і што няма нічога больш важнага, чым зрабіць гэта. Падобным

чынам можна зрабіць больш усьвядомлены-мі гатаваньне, умыванье ды іншыя справы.

Усьвядомлене кіраванье. Як казаў Буда (але гэта не дакладна), «ты не затрымаўся ў заторы, ты і ёсьць затор», або Сёе-тое пра любоўнае кіраванье і стрэс у заторы. Шкода затораў заключаецца ня толькі ў павелічэнны часу сядзеньня, павышэнны ўздзеянне выхлапных газаў (на 76 % вышэй, чым пры звычайнай язьдзе), самае шкоднае ўздзеянне затораў — гэта стрэс і страта ўсьвядомленасці. Узмацненне стрэсу пры дарожных заторах нават атрымала асобную назову — traffic stress syndrome. Асабліва схільныя да небяспекі асобы тыпу А. Стрэс у заторы небяспечны тым, што ён адносіцца да некантролюваних — то бок вы ня можаце пазбавіцца яго ці прадказаць працягласць, ня можаце кантролюваць. Таму вельмі важна ў гэтым выпадку браць нешта пад кантроль (дыханье, цяглічную напругу) або практыкаваць зрушаныя паводзіны (слухаць музыку, навучальныя падкасты, весьці перамовы, стэлефаноўвацца з сябрамі і да т. п.).

Найлепшы варыянт, які я практыкую, — гэта съядомае кіраванье. Практыка ўсьвядомленасці мяркуе ўтрыманье фокусу на сэнсарных перажываньнях: дыхальныя практыкі за стырном, факусаваць увагу на навакольным пейзажы. Але лепш за ўсё — любоўнае кіраванье, калі мы замяняем імпульсы агрэсіі на іншых і сябе разуменінем таго, што ўсе мы ў гэтым заторы — людзі, усе мы пакутуем і ўсе мы хочам пазбавіцца ад пакуты. Пажадайце іншым пазбавіцца ад пакуты і быць шчаслівымі, саступіце паласу. У ісьце вы 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, зъмяншае трывогу і стрэс.

Усьвядомлены смартфон. Дасыльдаваныні паказваюць, што апавяшчэнныі ад тэлефона ініцыююць узаемадзеяннне з імі толькі ў 11 % выпадкаў, а ў 89 % мы бяром яго са-

мі. Многія людзі адзначаюць, што выкарыстоўваюць іх неўсьвядомлена, ня памятаюць, як бралі тэлефон у рукі. Мы часта робім гэта неўсьвядомлена, рэфлекторна, пад уздзеяннем унутраных трывгераў. Зьвярніце сувядома ўвагу, навошта вы бераце тэлефон. Магчыма, гэта ад нуды ці калі вы пачуваецца няёмка. Мо тэлефон — гэта абарона або пазъбяганье сваіх пачуццяў, пазъбяганье камунікацыі? Спытаіце сябе сумленна і ўсьвядомлена, навошта вы цяпер трymаеце тэлефон?

Усьвядомленае чытаньне. Калі вы чытаеце гэтыя радкі, зьвярніце ўвагу на шрыфт, фактуру паперы, прамежкі між словамі, пах паперы. Сфакусуйтесь на ідэях, зрабіце пазнакі на палях, канспектуйце. У працэсе чытання праверце сябе: адкладзіце кнігу і паспрабуйце ўзнавіць апошнюю ідэю. Бо часта ўзынікае ілюзія разумення, якая зынікае, калі закрыць кнігу. Зрабіце гэта проста зараз! Чытаючы, зьвярніце ўвагу на сваю позу, на ўзыніклыя эмоцыі і адчуваньні.

Пытаныні і заданыні

1. У якіх сітуацыях аўтаматызм лепш, а разважаныні прытартмажваюць 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 зауважыць, як праяўляецца рэжым дзеяньня, напрыклад, у ацэнках: як часта вы ацэньваеце людзей замест таго, каб зауважаць дэталі іх дзеяньня і паводзін? Усьвядомленасьць — гэта вызначэнне аб'ектыўных прыкметаў, а не раздача суб'ектыўных ацэнак. Трэніруйце навык безрэакцыйнага ўспрыманьня.

3. У якіх паўсядзённых сітуацыях вам лягчэй за ёсё ўдаецца практикаваць усьвядомленасьць? Вылучыце сабе ваш асабісты сіядомы дзень або пару гадзінай на бытавую ўсьвядомленасьць, каб практикаваць ёсё, пра што гаварылася ў гэтым раздзеле. Трэніруйце навык зьвяртаць увагу на сваё цела, эмоцыі, думкі.

6. ЭМОЦІІ І ЎСЬВЯДОМЛЕНАСЬЦЬ

Да эмоцыяў шмат хто ставіцца з пэўнай асьцярогай, прыгнітаючы і пазъбягаючы негатыву і баючыся некантраліванага запалу. Сапраўды, працяглыя негатывныя эмоцыі ўплываюць на здароўе, як трапна заўважана, “іржа есьць жалеза, а смутак — сэрца”. У грамадстве прынята стрымліваць свае эмоцыі і “валодаць сабой”, а публічны паказ эмоцыйчаста лічыцца непажаданым. Эмацыйная ўсьвядомленасьць дапамагае нам знайсці кампраміс: з аднаго боку, прымаць любыя эмоцыі, ідэнтыфікаць іх і бачыць прычыны, а з другога — не рэагаваць на іх, не дазваляць эмоцыям зьліцца з намі цалкам. Так мы захоўваем адчувальнасць і контроль адначасова.

У рэжыме дзеяньня мы часта спрабуем “перамагчы” эмоцыі, заглушыць іх. Такое выцісканьне ў доўгатэрміновай перспектыве можа прывесці да нездаровых наступстваў, калі мы страчваем магчымасць правільна распазнаваць, што ж мы насамрэч адчуваем. Узынікае алексітымія — калі мы ня можам распазнаць, вытлумачыць або вэрбалізаваць адчуваньні, праява і перажываньне пачуццяў таксама выклікаюць цяжкасці.

Алексітымія выяўляецца ў няўменыні адрозніваць эмоцыі і цялесныя адчуваньні, таму часта ў алексітымікаў 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. Алексітымікі маюць нізкі ўзровень самаўсведамленыня і эмацыйнага інтэлекту, таму дрэнна разумеюць паводзіны і свае, і іншых людзей, у выніку развязваецца сацыяльная дэзадаптация.

Ад 5 да 23 % здаровага насельніцтва маюць рысы алексітыміі, а менавіта: праявы прыгнечаных эмоцый у выглядзе боляў.

Няўменыне выказваць і апісваць свае эмоцыі вядзе да множных цяжкасцяў і парушэнняў. Алексітымія звязаная з падвышанай рызыкай шызафрэніі, аўтызму, памежных разла-



даў асобы, псыхасаматычных захворваньняў, ужыванья наркотыкаў, парушэнняў харчовых паводзінаў, трывожных разладаў, гіпэртэнзіі, запаленчых захворваньняў кішачніка, мігрэні, паяснічных боляў, астмы, фібраміалгіі і інш. Алексітымія 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 алексітымія — гэта ахоўна-прыстасавальная рэакцыя ў сучасных умовах, якая абараняе ад дэпрэсіі і выгарання. Ацаніць узровень алексітыміі можна, прайшоўшы тэсты (таронцкая шкала і да т. п.). Развівайце эмацыйны інтэлект, павялічвайце ўсвядомленасць і паважайце свае эмоцыі, выяўляйце эмоцыі спонтанна і з душой. Для пачатку можна паширыць свой эмацыйны слоўнік — ці ўсе тыпы і адценіні эмоцыяў вы адрозніваеце і ўмееце выказваць? Ну і, вядома, беражыце галаву — ня толькі ў пераносным, але і ў прымым сэнсе. Траўма галавы ў шэсьць разоў павялічвае імавернасць алексітыміі, як і хваробы Альцгаймера, дарэчы.

Скіруйце ўвагу на вашыя эмоцыі

Для паўсядзённай трэніроўкі эмацыйнай усвядомленасці зважайце на ўсе кампанэнты эмоцыі, выяўляйце іх і сітуацыі, у якіх яны ўзынікаюць. Прызнайце эмоцыі і не прыгнітайце іх, а калі страшна, то прызнайце і гэта.

Усвядомце проста зараз:

- Пра што вы думаеце, якія ў вас думкі?
- Якія ў вас пачуцьці?
- Які цяпер дамінуючы імпульс, што хо- чацца зрабіць?
- Якія цялесныя адчуваньні?

Развівайце навык уважлівасці, кожны раз заўважаючы і называючы ўсе чатыры кампанэнты.

Звярніце ўвагу, як звязаныя паміж сабой цялесныя адчуваньні, імпульс, думкі, пачуцьці. У адказах пазъбягайце пасіўных апісанняў, лепш казаць ня “мне страшна”, а “я адчуваю страх”. Для эксперыменту паназрайце, як зменяцца кампанэнты эмоцыі, калі вы паўплываеце на адзін з іх, напрыклад, выпрастаете сьпіну, усміхнечесья, прыдумаеце падбадзёрлівую мэтафару, сканцэнтруецеся на станоўчых пачуцьцях.



Калі вы нічога не адчуваеце, не прыдумляйце тое, чаго не адчуваеце, ма-гчыма, вам складана вызначыць эмо-цию ў гэты момант, працягвайце на-зіраць.

Цяпер, калі вы лепш усведамляеце свае эмоцыі, нашмат лягчэй не паддавацца імпульсам. Прыдумайце зразумелую для вас мэтафару. Напрыклад, вашыя эмоцыі — гэта чаўны, на якіх сядзяць думкі, імпульсы, пачуцьці і цялесныя праявы, і яны праплываюць міма вас, а вы седзіце на беразе. Вітайце як станоўчыя, так і адмоўныя эмоцыі. Ваш выбар — сядзяць у гэты човен ці не.

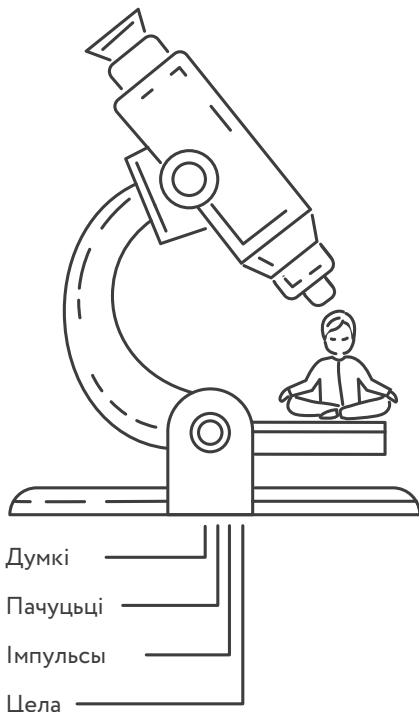
Магчыма, вам паасавацьмуць іншыя мэта-фары: кіно — эмоцыі паказваюць на экране, а вы — глядач у зале, аблокаў — вы лежыце на зямлі, а па небе праносіцца аблокі-эмоцыі, хваляў — вы з дошкай для сэрфінгу стаіце на беразе мора і выбіраеце, якую хвалю прапус-циць, а на якой эмацыйнай хвалі пракаціца.

Здушэнне эмоцыяў. Частую памылку робяць людзі, разъбіраючыся з эмоцыямі. Калі мы задаём сабе пытаньне: “Чаму мне так страшна?” — мозг можа знайсці мноства тлумачэнняў. Аналізуючы 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 зьяўля-
еца ўсьмешка, выпростаўца плечы, ясьнене
ў галаве. А цяпер зьверніцеся да сябе: чаму ж я
такі няшчасны? — і пачніце над гэтым разва-
жаць. Заўважылі розніцу? Хоць рэальнасць,
у якой вы знаходзіцесь, ані не зъмянілася.*

Душачы нэгатыўныя пачуцьці, мы душым сваю эмацыйную ўсьвядомленасць цалкам. Уявіце сабе градку, дзе растуць і гародніна, і пустазельле. Немагчыма вырасціць ураджай, каб побач не зъявіліся пустазельныя расцяліны. Выполнваючы пустазельле, мы закопваем іх побач з гароднінай і яны служаць угнаенънем. Так і нэгатыўныя эмоцыі ў канчатковым выніку ідуць нам на карысць, утвараючы тло, на якім больш прыкметнымі і прыемнымі становяцца радасць і задавальненъне. Дык падзякуем ім за гэта.



Рэзвіцьцё эмацыйнай усьвядомленасці дапаможа вам павысіць ваш эмацыйны інтэлект. Заўважана, што менавіта ён у многіх выпадках вызначае посьпех у жыцці. Толькі

пачаўшы разумець і кіраваць сваімі эмоцыямі, вы зможаце разумець і ўзьдзейнічаць на эмоцыі і іншых людзей. У сучасным сьвеце EQ (эмацыйны інтэлект) становіцца больш каштоўным, чым IQ: на тле глабальнай работызацыі ўменъне распазнаваць чалавечыя эмоцыі — найважнейшы soft skill (гнуткі наўык).

Пытаныні і заданыні

1. Наколькі добра вы заўважаеце смагу, голад, сытасць, напружаньне і іншыя праявы? Як яны праяўляюцца ў целе?

2. Раздрукуйце сыпіс эмоцыяў. Паспрабуйце выказаць кожную, заўважаючы ўсе кампанэнты. Ці здольныя людзі ясна разумець вашыя эмоцыі? Згуляйце з сябрамі ў “пазнаньне” 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 зьлёту бачыць і памылкі друку, і іншыя памылкі, а я дзіўлюся, 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 наўык усьвядомленасці, які дапамагае зірнуць на звыклыя рэчы сьвежым позіркам, пазбаўляючыся ад сваіх забабонаў і чаканьняў.

Мы ж праціраем брудныя пыльныя вокны, каб любавацца небам і дрэвамі, так і практика ўсьвядомленасці асьвяжыце нашае успрыманьне рэальнасці.

Дзеючы аўтаматычна, мы даём усяму адназначныя ацэнкі і бачым адзіна слушны варыянт мысьленія. Упэёненасць у гэтым вядзе да зьбядненія нашага ўспрыманьня, замінае бачыць сапраўдную прыроду рэчаў і людзей, мы нібыта глядзім праз фільтр улас-

ных ідэй, якім належыць быць людзям і зъявам.

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 варыянаў, ён гатовы вучыцца і мяняцца, а розум эксперта ўжо ўсё ведае і не гатовы мяняцца, а толькі чапляецца за свае перакананыні.

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 зъявы як быццам упершыню, успрымаючы іх цалкам і не адсякаючы нічога з успрыманьня, выяўляючы неардынарнасць звычайных рэчаў. Уявіце, што вы іншаплянэнтнік, які ўпершыню на Зямлі і дзівіцца ўсяму, што ён бачыць. Куды вядзе вашая цікаўнасць? Шукаць і ствараць новае можна заўсёды, нават адну і туую ж фразу можна сказаць з рознымі адценнямі, акцэнтамі ды інтанацыямі. Практикуюце розум пачаткоўца ў рутыннай працы — вашая 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 живём 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.

Пасправайце ўключыць фантазію, каб да-даць навізны ў звыклыя дзеі. Адзін з настаўнікаў будызму пропануе ўявіць, што падчас пра-гулкі вы ідзяце не па дарозе, а па пляёстках жывых кветак. Уявіце гэта сабе — і зъянрні-

це ўвагу, як зъмяніліся вашия эмоцыі, думкі і хада.



Розум
пачаткоўца

Станьце дасьледнікам

Падчас вучобы ў мэдыцынскім університетэце ў нас зь сябрамі была забаўка — седзячы на лаўцы, мы абміяркоўвалі мінака, прыкмячаючы 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 зауважыць 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, вашия думкі і адчуваньні, дазвольце себе ўсьвядоміць гэта. Уявіце, што вы навукоўца або дэтэктыў і проста зьбіраеце факты. Калі мы ўсьведамляем дэталі, то выносім у сівядомасць шмат звычайна неус্বядомленай інфармацыі, і ўжо гэта мяняе нашае да яе стаўленьне. Навучыцесься зауважаць, калі розум уключае кагнітыўныя фільтры і скажае реальнасць. Толькі ня стаўцесься да гэтага занадта сур'ёзна і захоўвайце пачуцьцё гумару ѹ дасьледчай цікавасці, не спрабуючы выправіць свае «ніяправільныя» рэакцыі.

Не съпяшайцесь

Наш мозг уладкованы так, што ўсё новае і незразумелае павялічвае ўзровень дафаміну. А дафамін вызначае ня толькі цягу да назіраньня, але ѹ жаданьне знайсці прычынна-выніковыя сувязі, звязаць тканіну съвету

ў адну карціну. Калі бярош книгу пасъля блуканьняў па палях зь мікраскопам, яна здаецца адкрытыцём, бо дае дакладныя адказы і тлумачыць усё, што ты бачыў, усё, што цябе зъдзіўляла.

Мікраскоп мне прынёс тата, калі я вучыўся ў пятым класе. Улетку мы жылі ў вёсцы, і я проста выправіўся зь мікраскопам у поле: у кроплях вады я бачыў, як ракі ядуць водарасьці, назіраў за раеннем дафній, а лязо дапамагала разгледзець дэталі будовы расылінаў і казюрак. Перада мной як быццам раскрыўся цудоўны свет, яркі, незразумелы і прыцягальны. А вось урокі біялогіі ў школе былі съяротна нуднымі.

Спачатку табе рассказываюць, што ты павінен убачыць, фармуючы чаканьне. Затым ты бачыш нашмат менш — рэальнасць меншая за чаканьне, і дафамін ідзе ўніз. Ідэальна было б даваць магчымасць развіваць цікаўнасць, самім адчуць чараўніцтва адкрытыцяў, напал цікаўнасці, рызыку навізны і толькі потым, калі дзеці самі сформуюць пытаныні адносна таго, што яны бачаць, адно тады растлумачыць і ўпарадковаць. Атрымліваць веды трэба съядома, а не як цяпер — калі іх сілком запіхваюць у дзяцей, не пытаючыся іх згоды і не чакаючы гатавасці. Тлумачачы занадта рана, мы забіваем навык задаваць пытаныні, забіваем жаданьне знаходзіць адказы і саме галоўнае — забіваем захапленыне навізной і цікаўнасцю.

Лінгвіст Ноам Хомскі ў лекцыі «Адукацыя: каму і навошта» прыводзіць прыклад, як занадта раныні аповед пра ДНК забівае цікавасць і жаданьне да гэтай тэмы ў дзяцей у той момант, калі яны не готовыя яе зразумець: «Мы сапавалі выдатную гісторыю, распавёўшы яе зарана».

Было б выдатна, калі б, уваходзячы ў новую сферу, мы прыпыняліся, каб пасыпець 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 пачынаныні. Уявіце, што кожную раніцу вы нараджаецеся новым чалавекам, і ў вас ёсьць магчымасць зрабіць менавіта так, як вы хочаце.

2. Практикуюце 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 васьмігадоваму хлопчыку, чым ён займаецца, — ён шарлатан».

3. Культывуйце цікаўнасць. Спрабуйце новае, ідзіце, куды вас вабіць цікавасць, купіце выпадковую книгу, даведайцеся нешта, што выходзіць за межы вашае рутыны.

8. Фармальная практика. Дыхальная мэдытация

Калі вы ўжо пачалі практикаваць паўсядзённае ўсьвядомленасць, то маглі заўважыць яе дабрадайнае ўздзеяньне. Але толькі рэгулярная паўсядзённая практика мэдытациі можа сапраўды глыбока і трансфармавальна паўзьдзейнічаць на вас. Мэдытация, як і лекі, працуе, калі прымаць яе кожны дзень увесе пэрыяд лячэння. Добра практикаваць усьвядомленасць у штодзённасці, нефармальна, а штодзённыя фармальныя практикі патрэбныя, каб быў рост.



Як немагчыма напампавацца або схудніць за пару дзён, так ня варта чакаць прасвятылення праз 20 хвілін мэдытациі. Але пастаянная яе практика прынясе свой каштоўны плён.

Сэанс мэдытациі

Вылучыце сабе ад 5 да 30 хвілін, знайдзіце спакойнае месца, дзе вы зможаце заставацца ў расслабленай нерухомасці. Адключыце тэлефон, папярэдзьце, каб вас не турбавалі, абырыце зручнае адзеньне. Поза для мэды-

тацыі можа быць любая, пры якой вы можаце захоўваць прямую сыпіну: сядзіце ўпэўнена, устойліва, з захаваньнем увагі, годнасці й пільнасці. Рукі пажадана разгарнуць да лонямі 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 мэдытаўце лежачы — так вы можаце заснуць. Па першым часе няхай вашая мэдытацыя будзе кароткай, 5–10 хвілін. Ня варта мэдытаўваць на працягу гадзіны-паўтары пасля ежы і рабіць больш чым 1–2 сесіі (з досьведам вашая практика можа паширыцца). Зважайце на змену свайго становішча і на станоўчыя адчуваньні, але не прывязвайтесь да іх і не рабіце сваёй мэтай.

Перад мэдытацыяй нагадвайце сабе, для чаго вы гэта рабіце: “Я мэдытаю для ўмацаваньня ўвагі і буду сабраны і ўважлівы ў мэдытацыі” ці “Няхай я буду шчаслівы”. Вельмі важна захоўваць энергічнасць, увагу, пільнасць, не паддаючыся дримотнасці. Паназірайце за ваганьнямі фокусу ўвагі адносна гэтага моманту, не дазваляючы яму сасылігваць у мінулае ці будучыню: вось ваша дыханьне, цела, думкі, гукі. Затым плыўна звужайце фокус толькі на сваім целе, выбраўшы дыханьне, цялесныя адчуваньні або думкі. Адчуйце посмак мэдытацыі, калі яе завершыце. Адзначце спакой і прымірэнне разуму і як затым яны зъмяншаюцца ў звыклай плыні думак.

Часам мэдытацыя гострыць псыхалагічныя праблемы, бо шмат што пачынае выплываць на паверхню, і чалавек становіца вельмі раздражніальным. У такім выпадку важна прымаць і такі вынік, гэта нармальна. Але калі мэдытацыя ўвесе час выклікае багата раздражненіня і ў практицы ўвесе час усплываюць нявырашаныя праблемы, то варта папрацаўваць з псыхолагам, каб спачатку расчысьціць съядомасць.

Дыхальная мэдытацыя — гэта базавая тэхніка для практикі ўсьвядомленасці. Дыханьне ўнікальнае тым, што яно спонтаннае і аўтаномнае, але мы можам браць яго



пад контроль. Дыханье — гэта індывідтар ўзроўню стрэсу, перамыкач розных станаў. Сядзьце, сфакусуйце сваю ўвагу на дыханьні. 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 адчуваньні пры ўдыху і выдыху ў вобласці ноздраў, грудзей, жываніце, іншых частках цела. Звярніце ўвагу, як мняюцца адчуваньні ў целе на ўдыху і на выдыху, звярніце ўвагу на паўзы, якія раздзяляюць ўдых і выдых.

Калі падчас мэдытацыі выплываюць непрыемныя думкі і эмоцыі, унутраныя камэнтары, то проста адзначайце, што адцягнуліся на іх, і вяртайце сваю ўвагу назад да дыхання. Можаце пахваліць сябе, што хутка іх заўважылі, але ня варта лаяць сябе за гэта: адцягненьне і вяртанье ўвагі — гэта неад'емныя часткі мэдытацыі. У канцы мэдытацыі хай увага ахопіць усё ваша цела адразу: уявіце, як вы ўдыхаецце і выдыхаецце ўсім целам адначасова. Утриманье ўвагі на дыханьні і зьяўляеца галоўнай мэтай мэдытацыі.

Пытаныні і заданыні

1. Усталойце дыхальную праграму на телефон, у момант стрэсу проста дыхайце.
2. Выкарыстоўвайце нефармальную мэдытацию, напрыклад кожны раз робячы некалькі павольных усьвядомленых дыхальных цыклаў, калі стаіце на сывятафоры, калі падымаецеся ў ліфце, калі сядаеце за стырно або выходзьце з машины.
3. Зрабіце адзін сэанс дыхальнай мэдытациі сёньня.

9. Думкі і ўсьвядомленасьць

Я люблю разглядаць аблокі, яны як нашыя думкі — неймавернай формы, рознага колеру і падобныя на мудрагелістыя вобразы. Я ведаю, што аблокі сыдуць пад узьдзеяньнем ветру, таму не спрабую іх разагнаць сам. Нават калі неба зацягнутае хмарамі, за імі заўсёды ёсьць яркае сонца і сіняе неба. Бывае, здаецца, што ў жыцьці няма нічога, апрача цяжкіх і ѿмных думак. Але гэта ня так — неба і сонца заўсёды чыстыя, і ўсьвядомленасьць дапамагае памятаць пра гэта ў самыя цяжкія моманты.

! Згадайце гэты прыемны момант: калі ўзылятаеш на самалёце ў дождж ці сьнег, прайшоўшы праз аблокі, бачыш сонца і неба! Гэтыя сонца і неба ёсьць з намі кожны дзень.

Зъянрніце ўвагу на тое, як праходзіць працэс мысленія — мы ж пастаянна размаўляем самі з сабой. Простае назіранье паказвае, што нашыя думкі могуць нараджацца выпадкова і генэрывацца мінулым досьведам, перажыванымі эмоцыямі, нашай ацэнкай сітуацыі, недасыпам і да т. п. Асабліва заўважна гэта пры стрэсе або ў стоме, калі зъяўляюцца тыповыя “стрэсавыя” думкі, якія звычайна зынікаюць пасля адпачынку.

Гэта прыводзіць да важнага разуменія: нашыя думкі ня тоесныя нам самім. Мы не прымаем рашэнье адчуваць пэўны настрой або думаць нейкую думку — думкі нараджаюцца аўтаматычна, спонтанна або пад вон-

кавым узьдзеяньнем. Думкі прыходзяць і сышодзяць, але вельмі часта пры нізкай усьвядомленасьці мы атаясамліваем сябе з думкамі і рэагуем адпаведным чынам.

Усьвядомленасьць вучыць заўважаць думкі і ня быць захопленымі іх патокам, дапамагае зразумець, што ня мы генэруем нашыя думкі па жаданыні, што шлейфы думак — гэта адлюстраванье і suma мноства нэўронных сетак. Мэтай такога ўнутранага дыялягута зъяўляецца фармаванье кансэнсусу ў якім-небудзь пытаныні, мы можам пераконваць сябе нешта зрабіць ці не зрабіць, апраўдаць рашэнье, адказаць крыўдніку. Небяспечна, калі мы ня можам гэтага зразумець, тады нават выпадковыя думкі могуць кіраваць нашымі рэакцыямі. Мозг часта стварае неадэкатныя мадэлі паводзінаў і ілюзіі, якія значаць для нас больш, чым рэальнасць. Кагнітыўныя памылкі вядуць да павелічэння стрэсу і пакутаў. А спробы зъмяніць мінулае ці паўплываць на няпэўную будучыню могуць толькі ўзмацняць стрэс.

Павышэнне ўсьвядомленасьці паляпшае яснасць мысленія, разбураочы ілюзіі. Падчас практикі ўсьвядомленасьці мы разъвіваем здольнасць назіраць за сабой збоку, каб ня быць паглынутымі плынню думак, вучымся ўсьведамляць свае парывы, лепей разумець эмоцыі.



Дзёньнік

Мне падабаецца такая мэтафара. Уявіце сажалку з чыстай вадой, у якой відаць дно. Калі вы кінече камень, то хвалі перашкодзяць бачыць дно. Каб ізноў атрымалі празрыстасць, трэба проста чакаць. А калі кідаць камяні ўвесць час, то можна вельмі моцна ўзбаламуці ваду ў сажалцы. Так і думкі віхруюць сумятню, парушаючы яснасць разуму: чым больш думак мы пракручваем, тым мацней стражаем усьвядомленасьць.

У норме мэханізм унутранага дыялягу, размовы з самім сабой — гэта карысны ін-

струмэнт для самарэфлексіі, ацэнкі свайго досьведу і стану. Ён дапамагае рацыянальна ацэньваць сябе і свае дзеянні, аналізаваць сытуацыю, разьбірацца ў складаных паняццах у рабоце і навуцы. А яшчэ — падтрымліваць сябе, падбадзёраць, знаходзіць аргумэнты для дзеяньня. Выяўляючы свае тыповыя думкі, звярніце ўвагу, ці дапамагаюць яны вам у кожнай сытуацыі або толькі пагаршаюць яе.

Сумнявайцеся ў каштоўнасці думак

Магчыма, гэта гучыць нязвыкла, але абсолютная большасць нашых думак — праста шум: далёка ня ёсё, што ёсьць у вашай галаве, гэта добрыя думкі. Маецца шмат такога, што замінае і шкодзіць, і гэтыя думкі трэба як шкоднікаў распазнаваць і прыбіраць — або аспрэчыць рацыянальна, або абсурдызаць, высьмеяць.

Ідеальна, калі мы можам свайго ўнутранага крытыка замяніць на ўнутранага сябра, сябе-з-будучыні ці ўнутранага настаўніка, якія падтрымаюць нас і да якіх заўсёды можна звярнуцца па дапамогу.

Калі наш унутраны дыялёг пачынае працаўца супраць нас, гэта можа выяўляцца ў самых розных формах. Напрыклад, пры гіпэрактыўнасці дэфолтнай сеткі спакою мозгу (блуканье розуму) узьнікаюць 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), акцэнтуюцца на нэгатыве (вы ня бачыце станоўчага ў сытуацыі). Узьнікае поўная ўпэйненасць у разуменіні сытуацыі, аж да таго, што вы “ведаеце” думкі іншага чалавека. Важна разъвіваць безрэакцыйнае стаўленіне 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 ўвесь час ганяеце адныя й тыя ж думкі для задавальненія, але яны не прыводзяць да рэальных зъменаў і вы зноў думаете пра гэтыя ідэі для зъняцца дыскамфорту, то гэта ня ёсьць здаровы спосаб мысьленія. Спытайце сябе, навошта вы гэта робіце?

Паспрабуйце паэксперыментаваць

Напрыклад, набліжайцеся да таго, чаго вы імкнуліся пазъбягаць, адзначаючы зъмены сваёй плыні думак. Запісвайце думкі стасоўна якой-небудзь сытуацыі, затым спрайджаўці іх на рэальный становішчы рэчаў. Аддаляйцеся ад нефункциянальных думак, станьце бесстароннім назіральнікам. Зразумейце, што такія думкі аўтаматычныя, сформаваныя ў мінулым ці навязаныя вам, гэта ня вашае Я. Усьвядоміце, што гэтыя думкі замінаюць вам адаптавацца да рэальнасці, сумнявайцеся 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 адчуваньні я ўспрымаю як магчымасць, а не перашкоду, адказнасць, а не трывогу, цікаўнасць, а не насыцярожданасць, натхненіе, а не хваляванье.

Мэдытация «думкі»

Пачніце мэдытацию з дыханьня. Пераключыцеся на думкі, назірайце ўзьнікненіне і зьнікненіне думак у розуме. Як быццам гэта аблокі плывуць па небе. Паспрабуйце зауважыць моманты іх узьнікненія і распушчэнія. Не спрабуйце пазбавіцца думак або ісьці за імі, ня трэба спрабаваць падумаць аб нечым адмыслова. Часам думкі будуць вас зацягваць — зауважайце гэта і вяртайцеся назад. Калі думкі выклікаюць яркія эмоцыі, проста назірайце, не реагуючы. Калі цяжка супрацьстаяць плыні думак, вяртайцеся да дыханьня, вяртайцеся да ўсьвядомленасці і зноў пераключайцеся на назіраньне за разумоўца плынню.

Пытаныні і заданыні

1. Як часта плыня думак захоплівае вас і вы ідэнтыфікуеце сябе зь ёй? Ці прыводзіла гэта да проблемаў?

2. Ці падбадзёрваеце вы сябе альбо крэтыкуеце ва ўнутраным дыялёгу? Многім спартоўцам падтрымальны ўнутраны дыялёг («Ты справісся!») дапамагае перамагаць.

3. Паспрабуйце «адкруціць назад» ланцу́жок думак, успомніўшы, ад якой думкі вы перайшлі да папярэдняй, а ад яе — да яшчэ больш ранняй. Такое практыкаваныне паказвае, што хада думак часта звязаная з выпадковымі асацыяцыямі.

10. Прыняцьце

Аднойчы Буду плюнуў у твар незнаёмец, Буда праста выцерся і спытаў, ці ёсьць у таго што дадаць. На просьбы вучняў адпомсьціца́ заўважыў, што не абразіўся, бо не прыняў гэтых учынак на свой рахунак.

Дзеючы аўтаматычна, мы можам прымакаць на свой рахунак тое, што ня мае да нас ніякага дачыненяня. Нехта съмлечца, і мы думаём, што гэта з нас, чуем ад сваякоў прахваробы і пачынаем шукаць іх у сабе. Зь 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 прымакаць ці не прымакаць іх — гэта таксама пытаныне навыку ўсьвядомленасці.

Прыняцьце рэальнасць

Калі рэальнасць не адпавядае нашай карціне съвету, нашым чаканьям, то мы часта змагаемся зь ёй, адмаўляем або ігноруем. Прыняцьце — гэта не пасціўны працэс, а па сутнасці «мужнасць быць», съмлесьць удзельнічаць у тым, што адбываецца, непасрэдна, сумленна і адкрыта. Калі мы не гатовыя прыняць дадзенасць, наш мозг нібы пастаўлены на ручнік і ня можа

пераключыцца. Паніжаная кагнітыўная гнуткасць не дазваляе памяняць уяўленыні і перакананыні, мы становімся калянымі і рыгіднымі. Таму важна пэрыядычна заўважаць свае крэуды, шкадаваныні, чаканыні і уяўленыні і звязраць іх на адэватнасць рэальнасці.

Многія людзі адмаўляюцца ад прыняцьця, лічачы, што гэта слабасць, адмова ад сваіх мэтаў і перакананняў, спадатлівасць або бяздумная паслухмянасць. Але прыняцьце — гэта адно спакойнае канстатаваныне 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 ўяўленняў. 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 прымакаць існыя зъмены. Чым мацней мы змагаемся з рэальнасцю, тым даўжэй праходзім гэтыя фазы, зънісьліваем сябе і можам захрасаць у іх. Мы часта супраціўляемся сваім пачуцьцям, але, калі лаем сябе за слабасць, стому, бязвольнасць, парадаўніваем свой стан з чаканым (як “трэба”) і спрабуем гвалтам прывесыці сябе ў “правільны” стан — гэта адно пагаршае нашае самаадчуванье.

Супраціў — як балота: чым адчайней мы рвёмся, tym мацней нас зацягвае. Спрабы высілкам пазбавіцца болю толькі робяць яго мацнейшым. Прыняцьце болю і сваіх эмоцыяў, якія ні парадаксальна, вядзе да зыніжэння яго інтэнсіўнасці.

Дасьледаваныні паказалі выразнае зыніжэнне актыўнасці ў мазгавых цэнтрах, адказных за боль і адмоўныя эмоцыі, паслья 20-хвілінай мэдытациі.

Блізкае па сэнсе і прабачэнье (самапрабачэнье), калі мы адпускаем крэуды і шкадаваныні. Прабачэнье — гэта не апраўданыне крэудзіцеля, а вызваленыне сябе ад спу-

сташальных 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 прымірэння зь іншымі і з сабой.

Не прымаць

Нам абсолютна дакладна ня варта прымаць абразы, абясцэнвянне, разбуральную крытыку, маніпуляцыі, якія ставяць пад пагрозу нашае псыхічнае здароўе. Асабліва калі мы прымаєм іх на свой рахунак і спрабуем знайсьці ім прычыны або аргументаваньне. Агрэсар часта спрабуе пераканаць, што вы «заслугоўваецце» такога стаўлення, ігноруе вашыя аргументы, выкарыстоўваючы газлайтинг (ад ангельскае назвы 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 папрактыкаваць спачуванье да людзей, якія так гавораць ці ўчыняюць, бо робяць яны гэта праз свой складаны ўнутранага стан.

Важна адрозніваць сітуацыі сапраўданага замаху на нашу псыхіку ад тых момантаў, дзе мы шкадуем сябе, скажаючы рэальнасць, ці імкнёмся абараніць сваё эга.

Пытаныні і заданыні

1. Якую вашую індывидуальную 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 крыва́даў. Складзіце сьпіс вашых крыва́даў і прабачайце сябе і іншых — па адной у дзень.

11. Чаканыні

Чаканыні — гэта праекцыя будучыні ў сапраўдны, цяперашні момант. Калі ў вас добрая чаканыні, тыя вы пачуваецца добра, калі дрэнныя — то нават самы добры дзень афарбоўваецца ў змрочныя тоны. Нашыя чаканыні — як і думкі, як і эмоцыі — часта фармуюцца неус্বядомлена 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.

Прадказаныне будучыні — гэта важная функцыя нашага мозгу, якая спрыяе выжыванню. Але неадэкватныя чаканыні або зацыкленасць на іх могуць сур'ёзна шкодзіць нам. Дафамінавая систэма ўвесе час робіць прадказаныні наконт будучыні — вызначае іх імавернасць і значнасць для вас.



Цяга пазбыцца няпэўнасці спароджаная нашай глыбінай патрэбай шукаць ва ўсім прычынна-выніковыя сувязі. Гэта важна для таго, каб мы разумелі, за што трэба ўзяцца, каб атрымаць узнагароду.

Дафамінавая систэма кідае косткі, увесе час робячы актыўныя здагадкі адносна нашай будучыні, бо “папярэджаны — значыць узброены”. Па сутнасці, чаканыні — гэта варыянты найбольш імаверных сцэнароў нашага жыцця. Тое, што мы чакаем убачыць. Чаканыні могуць быць рэалістычныя, заснаваныя на досьведзе, а могуць быць наданыя навакольнымі, культурай ці рэкламай. Чаканыні могуць быць і зусім фантастычныя, бо гэта ўсяго толькі актыўнасць нэўронных дафамінавых контураў!

Спатканыне навосылеп: чаканыні і рэальнасць

Самае цікавае адбываецца, калі чаканыні сустракаюцца з рэальнасцю, — мы можам назіраць актыўнасць дафамінавай систэмы,

якую навукоўцы называюць “памылка прадказаньня ўзнагароды”. Што ж гэта такое?

Уявіце сабе такі эксперымент. Лябараторная жывёла бачыць выбліск съячтла, а затым атрымлівае пачастунак. Пры гэтым навукоўцы рэгіструюць актыўнасць дафамінавых нэўронаў вэнтральнае вобласці покрыўкі (аддзел сярэдняга мозгу). Калі даць сыгнал і ўзнагароду першы раз, то мы ўбачымо моцную дафамінавую рэакцыю пасля ўзнагароды. Але чым часцей будзе паўтарацца гэты досьвед, тым мацней будзе зыніжацца рэакцыя на ўзнагароду — толькі рэакцыя на стымул (выбліск съячтла) будзе заставацца моцнай.



Чаму так адбываецца? У гэтым выпадку дафамінавая систэма сфармавала пэўнае чаканьне. Чаканьне (Ч) цалкам супадае з рэальнасцю (Р), выдзяленыне дафаміну нязначнае. Напрыклад, вы выканалі працу і вам заплацілі дакладна ў абяцаны тэрмін 100 % сумы. Усё добра, ніякіх асаблівых эмоцыяў. Але ўявіце, што б вы адчулі, калі б вам заплацілі 99 % ад абумоўленай сумы? Розумам вы разумееце, што 1 %, які вы недаатрымалі, знаходзіцца ў межах статыстычнай хібнасці і малаважны. Але якія ён выклікае эмоцыі. Гней! Абурэнніе! Настрой сапсаваны!

Дафамінавая систэма адразу вызначае, што рэальнасць горшая за чаканьне, Ч<Р, і гэта прыводзіць да падзеньня дафаміну. У эксперыменте, калі даць сыгнал і ня даць ўзнагароду, узровень дафаміну прыкметна падае. 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 ситуацыю. Тым ня менш, калі мы атрымалі 99 % замест чаканых 100 %, мы засмучаныя.

А што здарыцца, калі вам заплацяць 101 %? Той самы 1 %, але зверху. Такая нечаканая дробязь зрушвае шалі: калі рэальнасць нат крышачку лепшая, узровень дафаміну пачынае павышацца. Таму ў марке-

тынгу ўсе ў апантаныя тым, каб пераўзыходзіць чаканьні кліентаў.

Пераўзыходзіць чаканьні можна ня толькі ў продажах. Падчас вучобы ў мэдыцынскім язаўжы, як працуе гэты прынцып: калі студэнт добра адказвае білет на іспытце, але робіць шэраг невялікіх памылак, ён наўрад ці можа разылічаць на пяцёрку. Але калі, адказваючы на іспытце, прыводзіць тыя факты ці паняцці, якіх няма ў падручніку, гэта дапамагае палепшиць адзнаку і дазваляе пррабачыць 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 пароўнаньні пад уз্দзеяннем дафаміну актывуеца пярэдняя зывіліна поясу мозгу, яна адказвае за кагнітивную гнуткасць і дапамагае ўзгадніць рэальнасць і чаканьні. Калі яе актыўнасць слабая, то рэальнасць прымаета ў штыкі ці нават ігнарецца.



Успомніце, наколькі кансэрватыўны-мі бываюць старыя і дзеці — гэта звязана менавіта зь ніzkай кагнітыўнай гнуткасцю. Дзіця можа моцна знэрвавацца, калі драбнюткая дробязь не супадае зь ягоным чаканьнем адносна падарунка ці забаўкі.

Занадта цвёрдая чаканьні звязаныя з тым, што мы можам умоўна назваць «шанцаваныне». Прыдакі маюць широкія чаканьні, таму нават нечаканы варыянт не адпрэчваюць, а выяўляюць вялікую гнуткасць, вывучаючы, як гэта можна выкарыстоўваць у сваіх мэтах. А вось у няўдакаў вельмі цвёрды падыход, таму яны адкідаюць усё, што не супадае зь іх чаканьнямі нават у дробязях, і прапускаюць мноства цудоўных магчымасцяў.

Зацыкленасць на нэгатыўным чаканьні прыводзіць да таго, што яно можа стаць «самавыканальнym прароцтвам». Увесь час пракручваючы ў галаве нейкае чаканьне ці прадказаньне, мы несвядома павялічваем імавер-

насъць яго выкананыя. Так нават фальшывае ўяўленыне можа стаць рэальнym.

Упарадкуйце чаканьні

Цяпер, ведаючы, як працуе наш мозг, мы можам зъмяніць свае паводзіны і зрабіць іх больш эфектыўнымі і прыемнымі для сябе, уважліва прааналізавашы і прапрацавашы свае чаканьні. Бо чаканьні, будучы накіраванымі ў будучыню, рэальная ўплываюць на нашае самаадчуваныне і дзеі тут і цяпер.

Чаканьні адносна сябе ўплываюць на тое, як мы спраўляемся з задачамі і наколькі будзем настойлівія ў іх дасягненіні. Калі мы бяромся за любую справу, то карысна падумаць: чаго мы чакаем ад яе выкананыня, наколькі выразна разумеем, чаго менавіта хочам, наколькі рэалістычныя нашыя чаканьні ад сябе і ад іншых?

Запішице, чаго вы напраўду чакаеце ад сябе і як гэта стасуецца з вашымі глябальнымі мэтамі ў жыцьці і ўяўленынем пра сябе.

Чаканьні адносна іншых. Нашыя чаканьні адносна іншых людзей упłyваюць на тое, як мы да іх ставімся і ацэнўваем іх учынкі. Часціцам мы чакаем ад іншых людзей абсолютна нерэальных рэчаў: праніклівага разуменыня, неабгрунтаванай цікавасці і ледзь не чытаныня нашых думак ды адгадваныня пачуццяў. Гэта спараджае 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 гнутчэйшыя, тым болей вы лёсік-прыдака. Калі яны занадта жорсткія, то дзейнічаюць як шоры – звужаюць ваш фокус увагі. Гэта робіць вас закасцянялымі і нязграбнымі.

Абавязкова прадумайце некалькі розных варыянтаў таго, як могуць пайсьці вашыя справы.

Чаканьні могуць быць вонкавымі і ўнутранымі, важна адрозніваць іх. Гэта дапаможа

вам лепей зразумець матывы сваіх дзеяў. Вонкавыя чаканьні ўскладаюць на нас іншыя людзі і асяродзьдзе і часта бываюць неадэктывныя сытуацыі. Унутраныя чаканьні – гэта тое, чаго вы чакаеце ад сябе самі, гэта вашия ўяўленыне аб сваіх магчымасцях і здольнасцях. Важна рацыянальна ацэніваць і тыя, і іншыя.

Чаканьні павінны быць рэалістычныя. Калі вы берацеся за справу зь нерэальнымі чаканьнімі да сябе і да праекту, то ваши шанцы на яго выкананыне прыкметна падаюць. Часта людзі спрабуюць ставіць сабе мэты, загадзя вырачаныя на няўдачу. І гэта вельмі небясьпечна, бо такія правалы і недаацэнкі могуць неўзабаве стаць нездаровай звычкай. Людзі прадукуюць велізарную колькасць нерэалістычных уяўленыняў аб будучыні і спрабуюць іх дасягнуць. Але гонка за насалодамі вядзе да таго, што парог узнагароды расыце і трэба ўсё больш стымуляцыі, каб атрымаць жаданае. Рэальнаясць не супадае з чаканьнімі, і гэта мучыць людзей, мардуючы іх. Па сутнасці, усе расчараўваныні – гэта паказынік нясьпелых і неадэктывных чаканьняў. Чым больш рэальнаясць нашыя чаканьні, тым лепей мы ўзаемадзейнічаем з реальнасцю.

Усьвядомішы, чаго мы чакаем, і зъмяніўшы свае чаканьні, мы можам паўплываць на свой выбар і нават на самаадчуваныне. Гэтае веданыне здольнае заўважна палепшыць нашае ўзаемадзеяныне з сабой і з іншымі людзьмі. На працягу дня прыкмячайце, дзе вашия чаканьні і рэальнаясць разыходзяцца, як вы спрабуеце супраціўляцца рэальнаясці. Гэта дапаможа вам заўважыць скажэныні ўсприманыня. Зьвяртайце ўвагу на цела – на пружаныне падкожа, дзе ёсьць барацьба. Асабнай увагі заслугоўвае супраціўленыне эга, калі менавіта яно не дае прымасць рэальнойнасці. Паняцьце прыняцьця блізкае да пакоры, то бок раскрыцьця нашага ўнутранага съвету для рэальнойнасці, 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 по-

тым прымайце рашэньне, 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 расчараўваныне, калі нешта не апраўдае вашых чаканыняў?

12. Адпусканье і фальшывая самаідэнтыфікацыя

Аднойчы чалавек прыйшоў да съятара, пачаў скардзіца на цяжкае жыцьцё і атрымаў параду — купіць казу. Праз тыдзень ён зноў прыйшоў і атрымаў іншую параду — прадаць казу. Прадаўшы яе, чалавек быў бязъмерна ўдзячны за спакой і радасць — каза прыносіла яму шмат непатрэбных клопатаў. У нашым жыцьці ёсьць велізарная колькасць тых «козаў», якіх нам можна і трэба пазбаўляцца.



Развіцьцё навыку фізычнага і мэнтальнага адпушчэння вызваляе вялікую колькасць энэргіі і дазваляе жыць больш съядома.

Адпушчэнне ўяўляе зь сябе працэс вызвалення ад высілкаў, чаканыняў, эмоцый і думак, якія нам баліць. Адпушчэнне — гэта простае дзеяньне разуму, як быццам вы выкідаеце съмецьце. Часта наш разум лічыць звыклыя нам думкі або ідэі каштоўнімі 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 утрымліваць і пракручваць. Мы часта чапляемся і за

свае звычкі, але гэтае чаплянне адно спусташае нас.

Адпушчэнне

Адпушчэнне — гэта калі вы пакідаеце ў мінулым думкі, рэчы, сітуацыі і людзей і рухаецца далей, выдыхаеце іх бяз злосці. Адпушчэнне — гэта калі вы вызваляеце месца для лепшага ў вашым жыцьці. Адпушчэнне мяркое мастацтва не прывязвацца і пільнаваць свае межы, адсякаць і адштурхваць непажаданае. Важна зразумець, што адпушчэнне ня значыць абыякаваць або безадказнасць, а значыць усвядомлены высілак і здабыцьцё страчанай раўнавагі.



Адпушчэнне
й прыняцце

Складзіце сьпіс таго ў сваім жыцьці, з чым вы бы вы хацелі развязітацца. Падумайце аб тым, 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 працуяць, людзі, якія вас не кахаюць? Напішице, якія становучыя альтэрнатывы маглі быць на месцы тых рэчаў, якія вы адпускаеце. «Пахавайце» гэты сьпіс — запячатайце яго і спаліце або закапайце.

Мінімалізм

Практыка мінімалізму — гэта ня голыя съцены бяз рэчаў, а развязіцьцё густу і выбіральнасці, калі мы расчышчаем у сваім жыцьці месца для важнага, скідаем «старую скуру» навязаных пакупак і ўяўленыняў. Пачніце з матэрыяльных рэчаў і ўборкі, пакідаючы ў доме толькі тыя рэчы, якія цешаць, і пазбаўляючыся ад усяго астатняга. Пазбаўляцца таксама варта съядома, па магчымасці прадаючы ці раздаючы рэчы, сартуючы съмецьце. Абмяжуйце лішнія пакупкі, пакідаючы толькі самае патрэбнае і якаснае, бя-

рыце нешта ў арэнду, пазъбягайце захламлення.



Мінімалізм

Чистка нематэрыяльнаага

Пасъля рэчавай разгружкі надыходзіць час перайсьці на чыстку нематэрыяльнаага. Дасягнуць новага мы можам, толькі адпусьціўшы старое. Перагрузка пагаршае вынікі, а пастаянная занятасць зьяўлецца відам пракрастынаці. “Калі гэта не адназначнае так, то гэта адназначнае не”: у дачыненіні 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!

Вызваляйце працоўную памяць, матывацию і запал да новых справаў і ўчынкаў. Дзейце як скульптар: для стварэння цудоўнай статуі вам трэба праста прыбраць усё лішнє з каменя. Вам можа быць шкада ваших старых звычак, але дзейце бязылітасна і рашуча, як яшчарка, якая адкідае хвост. Вырашайце праблемы замест іх абмеркавання і пакідайце іх у мінулым. Ня думайце аб тым, як упускаць у сваё жыццё сотню справаў, думайце, як адмаўляцца і рашуча казаць «не» вабнаму і бліскучаму. Толькі так вы зможаце дасягнуць фокусу і ўвагі. Менш — гэта больш. Менш — гэта здраравей.

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 трymаецеся за гэтыя рэчы і ідэі. Спытайце сябе, хіба вы — гэта рэчы ці думкі, якія вы так старанна ўтрымлівае-

це? Хіба вы — гэты страх, хіба вы — гэтая апантанасць?

Мы часта ідэнтыфікуем сябе з тым, што трymаem, таму нам так цяжка адпусьціць гэта. Звычка робіцца доўгатэрміновай тады, калі аказваецца часткай самаідэнтыфікацыі, калі мы ўспрымаem яе як неад'емную частку нашага псыхалягічнага “Я”. Мы звыклі лічыць сваю асобу ўстойлівой канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так. Перш чым пераходзіць да псыхалягічнай самаідэнтыфікацыі, давайце паглядзім, як гэта працуе на ўзоруі цела.

Самы просты і паказальны спосаб убачыць, як мозг робіць часткай сябе вонкавыя аб'екты, — гэта зъмена схэмы цела. Схэма цела — гэта канструяваны мозгам віртуальны вобраз цела, які можа ўключыць і іншыя рэчы. Самы вядомы і просты вопыт — “ілюзія гумове рукі”. Бераце паддосьледнага, перад ім ставіце гумовую руку (можна набітую ватай пальчатку ў рукаве), а рэальная рука ляжыць паралельна пальчатцы, але заслоненая экранам. Пачынаеце вадзіць аднолькавымі пэндэлькамі па абедзвюх руках сінхронна, дакранаючыся адных і тых жа месцаў адначасова. Потым, калі ўзьдзеяньне застаецца толькі на гумовай руцэ, паддосьледны раптам заўважае, што працягвае адчуваць тактыльныя адчуванні, быццам яна стала часткай яго цела. Гэта не намаўленыне: мянюцца і фізыялягічныя паказынікі, напрыклад, скурна-гальванічная рэакцыя, калі гумовая руцэ шкодзяць, а на сапраўданай схаванай руцэ зьніжаецца тэмпература.

Наш мозг уключае ў схэму цела і прылады: ракетку ў тэнісістаў, камптарную мыш, канькі, а мозг дасьведчаных кіроўцаў уключае цалкам аўтамабіль, так што яны разылічваюць траекторыю аж да сантымэтраў. Майстэрства літаральна пашырае межы нашага цела. Калі ўдарыць па гумовай руцэ, то паказынікі стрэсу ў чалавека будуть зашкільваць. І гэта натуральна, бо яна ўжо нібы частка ягонага цела. Тое самае адбываецца, калі чалавек сутыкаецца і з інфармацыяй, якая супярэчыць ягонай самаідэнтыфікацыі.

Згодна зь меркаваньнем навукоўцаў, некаторыя погляды і каштоўнасці настолькі

важныя для ідэнтычнасці чалавека, што мозг расцэньвае абстрактныя ідэі як пагрозу свайму фізычнаму існаванню. Як толькі чалавек сутыкаецца з магчымасцю, што ягоныя перакананьні могуць быць няслушныя, ён пачынае дзейніцаць рэфлекторна і агрэсўна. Адна і тая ж ідэя можа быць часткай нашай псыхалягічнай самаідэнтыфікацыі або не. Звычайныя тэмы могуць лёгка палітызацацца і стаць часткай “веры”. Звычайныя нэўтральныя факты з дапамогай пропаганды і намаўленьня можна лёгка перавесыці ў зону “псыхабароны”, што выключае іх рацыональнае абмеркаванье, напрыклад, тэма глябальнага пацяпленья.

У дасыльдаваньні вывучалі набор перакананьняў, палітычных і непалітычных. Аказалася, што палітычныя перакананьні і каштоўнасці былі глыбока звязаныя з ідэнтычнасцю чалавека. Калі ў іх пачыналі сумнівацца, то мозг расцэньваў гэтыя абстрактныя ідэі як пагрозу фізычнаму існаванню і запускаў магутную стрэсавую рэакцыю.

Што гэта значыць у дачыненых да звычак? Мы можам успрымаць свае шкодныя звычкі як частку нашай асобы, таму ўсе спробы пазбавіцца іх мы будзем расцэньваць як замахі на нашу самасць, як самапазбаўленыне чагосці важнага.

Крытычна важным зьяўляеца асэнсаванье звычкі і цягі як вонкавага, навязана-га, чужароднага. Ярка і маляўніча гэта робіць Алан Кар — ён дапамагае дыстанцыявацца ад нікатынавай цягі, візуалізуочы яе ў выглядзе монстра, які засеў у нашым мозгу. Без правядзенямяжы барацьба са шкоднай звычкай будзе бессэнсоўная.

Важна вызначыць сваю ідэнтычнасць: «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 ўспрымаем яе як неад'емную частку нашага псыхалягічнага “Я”. Мы звыклі

лічыць сваю асобу ўстойлівай канструкцыяй, але насамрэч гэта не заўсёды так.

Ідэнтыфікуюце сябе з карыснымі звычкамі

У выпадку з добрымі звычкамі самаідэнтыфікацыя важнейшая за мету: навучыцца атрымліваць задавальненіне ад руху ці сну лепш, чым “схуднець на 5 кг да вясны”. Выз большай імавернасцю будзеце прытрымлівацца здаровага харчавання, калі пачняце ўспрымаць сябе як “чалавека, які клапоціцца пра ежу”, станеце болей рухацца, калі пачніце лічыць сябе “актыўным чалавекам”.

Нават суб'ектыўнае ўспрыманье сябе як маладзейшага паляпшае здароўе. Звычкі, заснаваныя на асабістых каштоўнасцях, звязаныя зь лепшай самаінтэграцыяй, больш высокай самаацэнкай і захаваньнем у доўгатэрміновай перспектыве.

Мэдытацыя «Усьвядомлене адпусканьне»

Зручна ўладкуюцеся, сфакусуйцеся на дыханьні 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 вам. Хай з вамі застаецца толькі чыстае дыханьне, усё астатніе — выдыхайце. Адпусціце контроль дыханьня і контроль над тым, што і як, вам здаецца, павінна адбывацца. Адпусціўшы ўсё, што вас мучыць, вы, тым менш, застаяцесь сабой і застаяцесь ўсьвядомленымі.

Пытаньні і заданьні

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 проста зараз можна разабраць свой пра-

цоўны стол. Гэта лёгка і так зараджае энэргіяй! Бо прывесці тое, што вас атачае, у парадак — гэта значыць і ўпараткаваць сваё жыццё.

13. Эга

Аднойчы Буда спытаў у манахаў, паказваючы на дрэвы:

— Вы б пакутавалі, калі б гэтых дрэвў спалілі?

— Не, вядома, мы ж ня дрэвы, — адказалі манахі.

— Дык пакіньце і тое, што не зъяўляеца вамі, ваши пачуцьці і думкі, — гэта прывядзе вас да шчасця, — сказаў Буда.

Чаму нашае эга не раўназначнае нашаму сапраўднаму Я? Чаму чым больш мы думаем пра сябе, тым больш няшчаснымі становімся? Чаму так важна для шчасця прыслабіць хватку эга? Давайце паспрабуем адказаць на гэтых няпростых пытаньні.

Я — гэта я. У гэтым цвёрда ўпэўнены кожны з нас. Гэтае адчуванье самасці закладзена ў падмурку нашай асобы, гэта стрыжань, вакол якога мы арганізуем усё сваё жыццё: нашы ўчынкі, досьвед, эмоцыі, жаданьні, рагшэнні ўмацоўваюць і цэмэнтуюць гэтая адчуванье эга, адчуванье Я.

!
Мы глядзім на сьвет праз эга-прызму і набор наших харатастыкаў, лічачы іх нечым унікальным, тым, што складае непарушную частку нашае асабістасці.

Аднак у мозгу не існуе асобнага цэнтра, дзе знаходзілася б эга. Лічыцца, што дэфолтная сетка мозгу, якая актыўная, калі мы нічога ня робім, занята аналізам усяго таго, што адбываецца, і рэфлексіяй з нагоды падзеі і эмоцыяй. Яна стварае цэласную гісторыю, звязваючы розныя факты ў адно пасыльдоўнае апавяданьне, канструуючы мінулае і разважаючы пра будучынню. Мы фокусуемся на тым, што думаем пра падзеі і людзей, разважаем, а што людзі думаюць пра нас, вырашаєм, што правільна, а што

няправільна. Залішняя актыўнасць дэфолтнай сеткі вядзе да турботаў, зыніжэння настрою, а канцэнтрацыя ўвагі, наадварот, зынижае зацыкленасць на сабе і павышае ўзвесь шчасця.

Мы адчуваем сябе з дапамогай самасця-домасці. Як жа выглядае съядомасць? Уявіце навальнічную хмару, у ёй мільярды крапляў са сваім зарадам, якія перыядычна акумулююцца і адбываюцца разрад: грымоты і маланка. Новыя краплі кандэнсуюцца, іншыя пакідаюць воблака з дажджом, але актыўнасць хмары захоўваецца. Так і мільярды рассысенных нэўронаў структуруюцца, разраджаюцца, паміж імі ўзынікаюць найскладанейшыя патэрны ўзаемнай актыўнасці — і ўзынікае съядомасць. Гэта такі глябальны нэўронавы карэлят, «дynamічнае ядро», якое само сябе сінхранізуе. У ім няма фізычных межаў, няма лякацыі ў мозгу, але ёсьць узгодненасць.



Утаймаванье
эга

Што ж утрымлівае і зводзіць разам размайтую актыўнасці нэўронаў у розных аддзелах мозгу? Гэта сінхронныя ваганьні нэўронных разрадаў, вядомыя як гама-рытмы мозгу (25–100 герц). Iх усплеск назіраецца пры рагшэнні задач, якія патрабуюць максімальнай канцэнтрацыі ўвагі, пры высокім узроўні съядомага ўспрыманьня, шэраг аўтараў упэўнены, што гама-рытм адлюстроўвае працу съядомасці. Цікава, што мэдытацыя павялічвае актыўнасць гама-рытму і, мабыць, змяняе глыбінную структуру съядомасці. Мадулююць актыўнасць гама-рытму ў першуую чаргу дафамінавыя нэўроны.

Сучасная нэўрабіялогія лічыцца, што адчуванье самасці, пачуцьцё свайго Я — гэта ня вынік існаваньня рэальнай асобы, а толькі праява актыўнасці съядомай мадэлі арганізма, фэнамэнальнай сябе-мадэлі паводле Мэтцынгера.

Нямецкі філосаф Томас Мэтцынгер выкарыстоўвае мэтафору тунэлю эга, дзе адчуванье

не Я — гэта ўнутраны канструкт, які толькі выбіральна паказвае нам фрагмэнты інфармацыі ад вонкавага съвету. Але, хоць наша рэпрэзэнтация рэальнасці вельмі слабая, мы адчувае ілюзіі прамога ўспрыманьня ва ўсім яго багацьці, ілюзію цэласнасці і бесъерапыннасці існаваньня нашай нязменнай асобы. Гэтая сымуляцыя зьбірае розныя часткі нашага арганізма ў адзіную мадэль, мы ўзаемадзейнічаем са съветам празь яе.

Важна зразумець, што, хаця наш мозг і нараджае гэтую сімуляцыю, няма нікога, хто б яе ўключачаў.

Гэтая сымуляцыя — фэномэн самаарганізацыі нэўронных сетак. Тунэль сіядомасці дапамагае нам бачыць і ўспрымаць съвет ад першай асобы, што, несумненна, палягчае ўспрыманьне і кіраваньне як целам, так і розумам. Дзякуючы такому ўспрыманью мы атрымліваем адчуваньне свабоды волі і доступ да ўнутранага псыхалягічнага поля, можам рефлексаваць і працаваць над уласным працэсам спазнаньня, дзякуючы чаму чалавецтва ў выніку эвалюцыі стварыла на ваку 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 адымаша ад сябе асобы фізычныя і псыхічныя складнікі, то зразумеем, што ніводны зь іх не зьяўляецца нашым Я, і калі мы іх усё прыбяром, то нічога не застанецца.

! Маё адчуваньне Я — гэта толькі сутнасць, згенэраваная мозгам на падставе майго досьведу, зь якой я часьцей за ўсё атаясмляю сябе. Хто ж я насамрэч — трэба вызначыць самастойна, і на гэта часам сыходзіць цэлае жыцьцё. Атаясмленыне сябе зь Я нараджае адно пакуты.

«Пэрсона» — гэта набор розных кампанэнтаў, часьцей за ўсё недаўгавечных, якія ўвесь час зъмяняюцца і залежаць ад настрою, асяродзьдзя і нават надвор’я. Вось гэтую «пэ-

рсону», якая зъяўляеца наборам пераменных, ня варта атаясмліваць 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 щчасьцем. Абараняючы сваю ўразлівую і непастаянную «пэрсону», робячы яе цэнтрам Сусьвету, мы пагаршаем псыхічныя разлады і памнажаем пакуты.

Калі мы лічым сваё эга сабой, то гэта змушае нас увесі час абараняць эга разам з усім яго кампанэнтамі: думкамі, поглядамі, ідэямі. Такія людзі параўноўваюць сябе зь іншымі і адчуваюць неабходнасць у напампоўцы эга прызнаньнем, хочуць заўсёды мець рабцыю, іх самапавага залежыць ад перавагі. А любыя заўвагі яны ўспрымаюць як пагрозу і замах на іх ідэнтычнасць.



Калі мы разумеем эфэмэрнасць эга, то нашмат лягчэй прымаем зъмены і не адчувае іншыя патрэбы дамагацца ўвагі ад навакольных для падсілкоўваньня сваёй самапавагі.

Многія людзі ідэнтыфікуюць сваё эга і праз учынкі, таму любую крытыку іх дзеянняў ўспрымаюць як крытыку сваёй асобы. Гэта вядзе да таго, што яны любым коштам будуть пазбягаяць паразаў і памылак, бо ў іх съветапоглядзе гэта роўнае краху іх асобы. Разыдзіманьне эга і самаацэнкі — гэта часты способ пачувацца лепш. Але ўвесь час карміць сябе лайкамі — гэта як жыць на цукерках: пачынаюцца ваганыні самаацэнкі, і ад эўфарыі мы падаем да роспачы і самакрытыкі.

Падзяляючы сваё эга, свае дзеянні і сваю асобу, мы атрымліваем больш магчымасцю зъмяніць іх паасобку.

Нездаровае эга — гэта калі чалавек ставіць прызнаньне сябе вышэй за ўсё, ён імкненца заўсёды выглядаць ідэальна ў вачах іншых, яму патрэбная ўвага. Ён лічыць сябе найлепшым, ня хоча вучыцца новаму і не ўспрымае крытыку, самасцьвярджаеца за кошт іншых людзей. Такія людзі схильныя да жа-

рсыцяў, а не дысцыпліны, яны безразважныя і імпульсіўныя. Нашыя продкі лічылі, што ганарыстасць – гэта першы са съмяротных грахой, самы цяжкі грэх, які ўключае фанабэрью, эгаізм і «неўпарадкаванае жаданье 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» пошукам прызнаньняў сваёй значнасці, павышаючы са-мацэнку? Ці часта вы адмаўляецеся нешта рабіць толькі таму, што баіцесь страціць павагу?

3. Наколькі моцна памяняліся вашыя погляды за апошняя 5–10 гадоў?

14. Дабрыня і спачуванье

Адна з самых частых памылак маіх кліентau – 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». Здравае 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 прымати наяўныя пачуцьці. Такое стаўленыне выяўляеца ў прыгнечаньні сваіх думак і эмоцый у выглядзе самакрытыкі. Крытыкуючы сябе, мы павялічваем узровень стрэсу і зынікаем усьвядомленасць. Залішняя крытыка можа прыводзіць да ізаліцыі, самаабвінавачанья, неспакою.

Згодна з дасыльданьнямі, самакрытыка не матывуе да развязціця.

Годзе асуджаць 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, мы зможем па-сапраўднаму прайвіць клопат і спачуванье да навакольных.

Дабрыня – гэта спагадліве і паважліве стаўленыне: пастаўцяся да сябе як да дзіцяці, якое плача: нам застаецца быць побач зь ім са спагадай і цеплыней, аддаючи час і ўвагу. Глыбоке ўсьведамленыне праблемаў, якія адчуваюмы і іншыя людзі, нараджает шчырае жаданье дапамагчы. Гэтак жа з дабрынёй мы можам ставіцца і да сваіх эмоцый, хоць яны могуць быць часам і непажаданымі, і непрыемнымі.

Многія людзі блытаюць клопат пра сябе з патуранынем і пачынаюць «шкадаваць» сябе. Напрыклад, “узнагароджваюць” сябе ежай або пропускам трэніроўкі. Але такое шкадаванье – фальшивая дабрыня. Шкадуючы сябе і патураючы сабе, мы так зацыкліваемся на сваіх праблемах, што можам ізалявацца ад вонкавага съвету пад маркай, што “нас ніхто не разумее і ў цэлым съвеце мы адны”. Важна прызнаць, што нашы праблемы не ўнікальныя, і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Сапраўдная дабрыня і спагада – гэта разуменне цяжкасцяў іншых людзей і зычэнне ім шчасця і дабрабыту.

Практыка спагады і самаспагада – гэта:

- **дабрыня:** стаўленыне да сябе як да сябра;
- **чалавечнасць:** разуменне таго, што кожны робіць памылкі;
- **усьвядомленасць:** безацэнковое і безрэакцыйнае прыняцце сваіх эмоцый.



Важна прызнаць, што нашыя праблемы не ўнікальныя і іншыя людзі гэтак жа пакутуюць. Праўдзівія 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 шчасльця, меншым жаданьнем парыноўца сябе зь іншымі. Часта мы асацыюем спачуваньне са зьнясіленьнем ці выгараньнем, сапраўднае спачуваньне не выклікае стрэсу, а толькі дае гармонію і рашучасьць дапамагчы сабе і іншым.

Як практыкаваць спагаду да сябе?

Прызнайце свае праблемы і пажадайце сабе пазбавіцца ад іх. Уявіце, што б вы сказалі сябру, які трапіў у такую ситуацыю, і пажадайце гэта ж сабе. Можна напісаць ліст спагады сабе, напрыклад, ад імя вас у будучыні. Пры гэтым важна не зацыклівацца на сабе: калі вам дрэнна, дапамажыце тым, каму яшчэ горш, і гэта прыкметна аблегчыць ваш стан.

Пракруціце ў галаве падзеі апошніх дзён: калі хтосьці быў добры і спагадлівы да вас? Мы часта не заўважаем добрыя ўчынкі і факусуемся толькі на злых. Вядзіце на працягу тыдня дзёньнік дабрыні і спагады, адзначаючы там усе выпадкі, калі вы праяўлялі дабрыню і спагаду да іншых, а іншыя — да вас. Абавязкова запішыце ўсе выпадкі, калі вы былі добрыя і да сябе. Навучайце ваш разум заўважаць і шанаваць добрыя ўчынкі.

Дружалюбная мэдытация

Сядзьце, сфакусуйтесь на дыханьні. Калі вашая ўвага стабілізуецца, разум супакоіцца, вымавіце пра сябе наступныя фразы (вы можаце зъмяніць слова, каб вам было прыемней іх прамаўляць): «Няхай я вызвалюся ад пакут, няхай я буду здаровы і шчасльвы, няхай маё жыцьцё будзе лёгкім». Вымаўляйце фразы павольна, услухоўваючыся ўсьвядомленаа 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 — незнёмага чалавека. Затым уявіце недружалюбнага вам чалавека і падумайце, што і ён таксама хоча быць шчасль-

вым, 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 шчасльвыя, здаровыя і вольныя ад пакут. Калі падчас мэдытациі вас адольваюць эмоцыі, вяртайцеся да дыханьня і затым працягвайце.

Будзьце добрыя

У простым побытавым сэнсе пад дабрыйнёй мы разумеем усё, што выклікае ў людзей станоўчую эмоцыю й адбываецца, зазвычай, бескарысльства. Эфект бескарысльвасці злучаны з тым, што ў нас у мозгу розныя зоны адказваюць за бескарысльвую дапамогу й пошук выгады. Альтруістычныя паводзіны зъяўляюцца магутным індуктарам вылучэння нэўрамэдыятару дафаміну, што адказвае за матывацию, энэргічнасць і задавальненіне ад жыцьця. Альтруісты й валянтэрны жывуць даўжэй, рызыка съмерці ў іх зьніжана на 24 %. Некаторыя экспэрты й зусім рэкамэндуюць валянтэрства як аздараўленчую стратэгію, яна выдатна працуе й для падлеткаў. Валянтэрны ў параўнаньні 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. Валянтэрства — гэта ў способ павышэння сацыяльнага статусу, бо людзі, якія паводзяць сябе альтруістычна, разглядаюцца як больш надзеінныя.

Пытаньні і заданьні

1. Вазьміце сваё дзіцячае фота. Якія добрыя слова вы маглі б сказаць сабе? А як бы вы тадыння сябе падтрималі?
2. У якіх выпадках сёняня вы былі добрыя і ўважлівыя да сябе, клапаціліся пра свой разум і цела?
3. Што вы будзеце рабіць, калі нешта ў вас не атрымалася? Звычайнія варыянты рэакцыі, такія як крытыка сябе (узмацняе стрэс) або патураньне (узьняцьце настрою ежай, сэрфінгам, алькаголем і інш.), нездаровыя

спосабы. Будзьце спагадлівыя да сябе, прымаючы свае пачуцьці без асуджэння.

15. Удзячнасць

Марк Тулій Цыцэрон съцвярджаў, што «ніводнай якасцю я не хацеў бы валодаць у такой ступені, як уменьнем быць удзячным. Бо гэта ня толькі найвялікая цнота, але й маці ўсіх іншых цнотаў».

У эксперыментах вядзенне дзёньніка ўдзячнасці (калі запісваюць трох падзеі за дзень, за якія мы шчыра ўдзячны) паказала перавагі перад вядзеннем проста дзёньніка. Быць удзячнымі можна і трэба нават тады, калі ў нашым жыцці 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 псыхалягічны стан, але й на фізычнае здароўе. Практыка ўдзячнасці павялічвае ўвагу, аптымізм, энэргічнасць, адносіны і робіць больш шчаслівымі (калі быць дакладным, на 25 %), звычайно стрэс, паляпшае якасць сну, працу імуннай систэмы, ліпідны профіль і ў цэлым звязаная з больш здаровым ладам жыцця. Удзячнасць дапамагае нам збалансаваць устаноўкі “даваць” і “браць”, практикаваць больш пазітыўны погляд на падзеі, а таксама стымулюе паводзіцца канструктыўна ў адносінах да сябе і іншых людзей.

Дзякуюць ў дэталях, заўсёды фіксуйце контэкст. Напрыклад, «дзякую, што выслушала мяне, калі я гаварыла пра гэтую справу. Мне была важная твоя падтрымка».

Як вярнуць удзячнасць за тое, што ў нас ёсьць, бо мы так хутка звыкаем да гэтага?! Уявіце, што вы страцілі рэчы, працу, близкіх, здароўе... і падзякуюце, што гэта ўсё ў вас цяпер ёсьць. Напішыце ліст падзякі тым людзям, хто станоўча паўплываў на вашае жыццё.

Кожны месяц складайце шырокі съпіс усяго, за што вы ўдзячныя ў сваім жыцці. Кожны раз дзякуюць іншым людзям ад усяго сэрца, прымайце ўсё, што вам даюць. Вучыцца дзякаваць нават за дробязі: за смачную гарбату, зручнае крэсла, яркае сонца сёняня — важнае ўсё. Вучыцца дзякаваць ня толькі ў сваім дзёньніку, але й публічна — неістотна, дзелавая гэта перапіска або размова з сябрам. Рабіце камплімэнты, але заўсёды памятайце пра дарэчнасць і пра тое, што падзяка павінна быць тонкай і далікатнай.

Рэгулярная практика ўдзячнасці мяньяе актыўнасць мозгу праз трох месяцаў ўжывання, дапамагаючы знайсці баланс паміж нэгатыўным і пазітыўным у паўсядзённых уражаньнях.

Пытаньні і заданьні

1. Уголас падзякуюце сёняня 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 добрага адбылося. Адзначайце «гаючую дзвягнутку»: трох падзякі, трох задавальненых, трох дасягненых за мінулы дзень.

3. Падзякуюце і сабе, калі вы выбралі клопат пра сябе або прынялі правільнае решэнне ў няпростых абставінах.

16. Смерць і ўсьвядомленасць

Як казаў Буда, «з усіх съядоў, якія пакідаюцца на зямлі, самыя вялікія належаць слану. Падобным жа чынам з усіх разважаньняў найважнейшае — гэта разважанье аб съмерці».

З антычных часоў практика памятання аб съмерці лічылася карыснай для ўмацаваньня духу. Стоікі лічылі важным штодня нагадваць аб съмерці і з разуменiem того, што вы пражылі чарговы дзень, і жыць засцалося яшчэ менш. Гэта дае адчуваньне хуткаплыннасці і дапамагае зважаць на важнасць кожнага дня, факусуе нас на tym, што мы лічым каштоўным. Бо ніхто з нас ня хоча памерці са шкадаваньнем аб пражытым.

Як пісаў Луцый Аннэя Сэнэка ў *Маральных лістах* да Луцылія: «Большасьць людзей так і кідаецца паміж страхам съмерці і пакутамі жыцьця; нікчэмныя, яны і жыць ня хочуць, і памерці ня ўмееюць».

Memento mori

Ускосныя намёкі на съмерць былі элемэнтам дызайну ў ранейшыя часы. Так, ма-нахі часта трымалі на працоўным стале чалавечы чэрап для напаміну пра хуткаплыннасць жыцьця, марнасць задавальнення і непазыбежнасць съмерці.

Vanitas (vanitas, літар. — «мітусъня, гана-рыстасьць») — жанр жывапісу, карціны яко-га поўняцца адсылкамі да крохкасці быцьця. Алегорыі съмерці: чэрап, гнілая садавіна, пажоўкляя кветкі, мыльныя бурбалкі (*homo bulla* — «чалавек ёсьць мыльная бурбалка»), недагаркі і амаль згаслыя сьвечкі, ігравыя карты, мэдыцынскія інструменты, дасьпехі і зброя, карнавальныя маскі, руіны. Напамін пра непрыемнае зыніжае ўзровень дафаміну, што павялічвае разважлівасць і асыцярожнасць. А зыніжэньне ўзроўню дафаміну павялічвае адчувальнасць мозгу да яго. Такім чынам, думкі аб съмерці могуць быць карысныя, калі вы ўсьвядомленыя, уважлівыя і разважаюце пра сваю съмерць, а не пра тленнасць быцьця ў цэлым.

Съмерць — каталізатар усьвядомленасці. Стаяўленыне да съмерці заўсёды займала важную частку ў практицы ўсьвядомленасці. Калі мы ігнаруем съмерць і лічым сябе несымяротнымі, 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 того, што ёсьць цяпер. Нашае жыцьцё — гэта палёт стралы, што немагчыма паставіць на паўзу і якая непазыбежна ўпадзе.

Сучасныя дасьледаваныя паказваюць, што, калі слова «съмерць» зьяўляеца на экране на 42 мілісекунды, гэтага дастаткова, каб зъмяніць нашыя паводзіны.

Адаптация да страху съмерці

Традыцыйна існуюць чатыры ключавыя варыянты адаптациі да страху съмерці:

- фантазіі пра неўміручасть: вельмі папулярная сённяня;
- мары пра ўваскращэнне: сучасная разнавіднасць — крыёніка;
- канцэпцыя несымяротнай душы: у большасці рэлігій;
- ідэя культурнай спадчыны: мэцэнаты, фундатары, пісьменнікі, навукоўцы, пазэты — стварыць тое, што цябе перажыве.

Высокая самаацэнка звязаная з большай супраціўляльнасцю страху съмерці: калі нам нагадваюць пра съмерць, мы актыўізуемся, каб лепш адпавядаць уласнаму ўяўленню пра «лепшую версію сябе» або стандарты той культуры, у якой мы жывём.

Калі ёсьць напамін пра съмерць, людзі стражэй асуджаюць іншых людзей, мацней падтрымліваюць грамадскія догмы і ваенныя дзеяньні, больш схільныя да ксенафобіі і фанатызму, часцей галасуюць за «важака», актыўнага лідэра, які пакарае ворагаў. Менавіта таму перадвыбарнае запалохванье — гэта выпрабаваны інструмент дыктатарапаў. Калі нагадаць сабе пра съмерць, мы пачынаем лепш ставіцца да тых, хто падобны да нас (месцам пражываньня, колерам скury, поглядамі і інш.), і больш агрэсіўна — да чужынцаў. Дарэчы, гэтак жа дзейнічае і гармон аксытациін.



Калі нагадаць пра съмерць тым, хто курыць, яны пачынаюць яшчэ больш куриць. Курцы ўспрымаюць цыгарэту як частку Я-образу, таму пасьля лекцыі аб сымяротнай небясьпеке курэння зацягваюцца глыбей і кураць часцей.

Калі разважаць пра съмерць не абстрактную, а асабіста сваю, то праяўляеца іншы эфект. Тады людзі паводзяцца больш альтруістична, часцей прымайць рашэнні аб донарстве і становіцца больш адкрытымі да абмеркаваньня ўласных проблемаў. Напамін пра съмерці стымулюе паводзіны, звязаныя

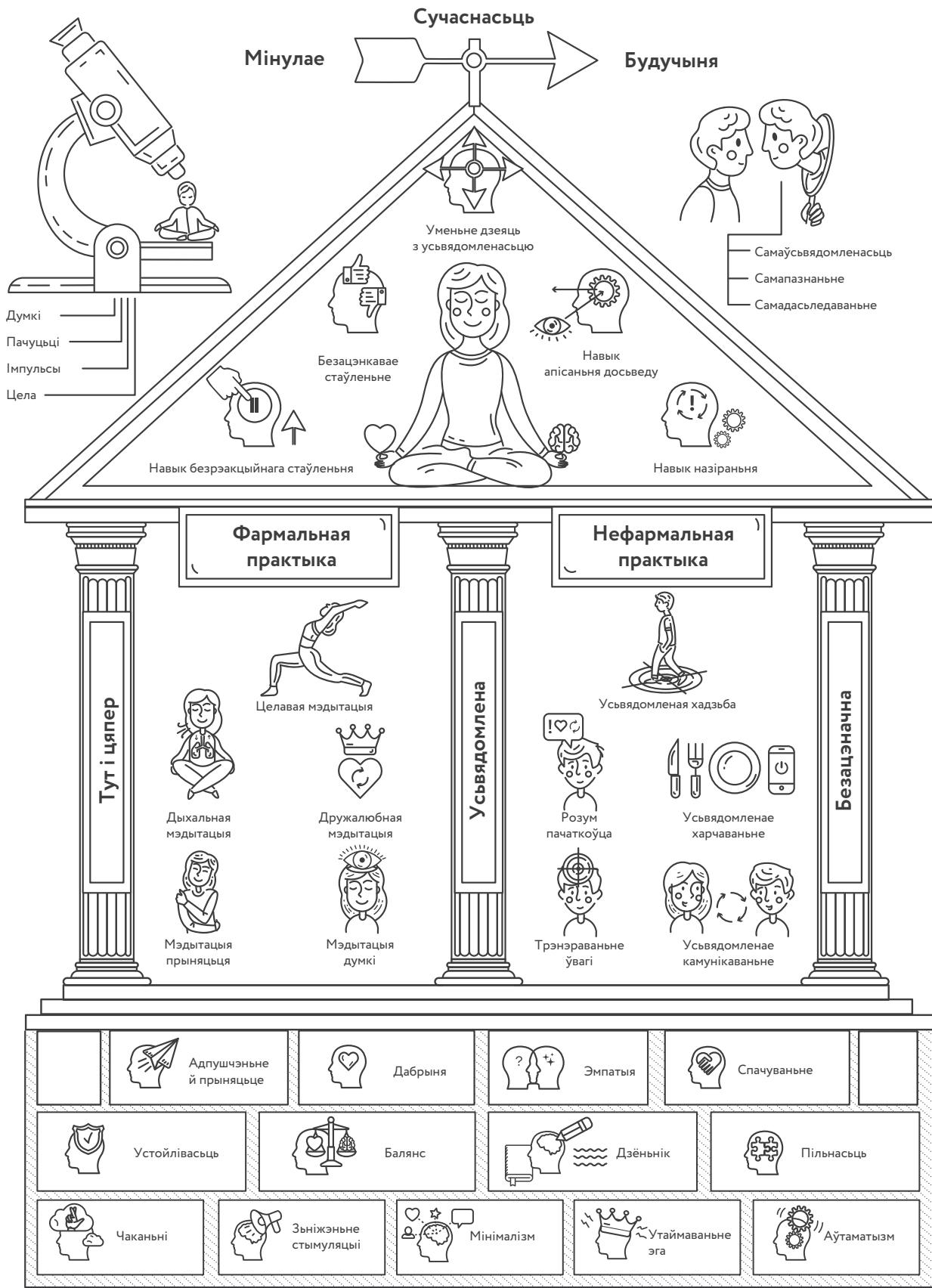
з умацаваньнем здароўя: людзі часьцей зъвяртаюцца да лекара або праводзяць самодыягностыкі, пачынаюць больш трэніравацца, але толькі ўтым выпадку, калі спорт зъвязаны зь іх самаацэнкай. Цікава, што ўскосныя намёкі на канечнасць жыцьця актывуюць пачуцьцё гумару.

Шэраг дасыледаваньняў паказвае, што ўскосныя намёкі на съмерць могуць узмацняць альтруізм. Так, двое актораў падыходзілі да мінакоў і гутарылі зь імі пра ўзаемадапамогу ды іншыя падобныя пытаньні. Потым адзін з артыстаў выпускаў з рук свае рэчы. Калі размова вялася ля могілак, то суразмоўца на 40% часьцей дапамагаў падняць рэчы, а тэма гутаркі ні на што не ўплывала.

Калі я працаваў у шпіталі анэстэзіёлягам-рэаніматолягам, а пасьля гэтага пісаў дысэртацию з выкарыстаннем паталягаанатамічнага матэрыялу, то часта сустракаўся са съмерцю і паміраньнем. Як было напісаны ў прадмове аднаго падручніка па рэаніматалёгіі, «існуюць сотні вонкавых і ўнутраных чыннікаў, якія могуць перапыніць ваша жыцьцё ў любы момант». Але напамін пра гэта не павінен траўмаваць, ён павінен павышаць вашу ўсьвядомленасць і натхняць на бездакорнае пражыванье цяперашняга моманту з усёй магчымай любоўю і воляй да жыцьця.

Пытаныні і заданыні

1. Які сълед пасьля сябе вы хацелі б пакінуць?
2. Ці думаецце вы часам пра сваю съмерць?
3. Як вы реагуеце на напамін пра съмерць?



9 РАЗДЗЕЛ

Сацыяльны статус

1. Воля да сілы

Старжытнагрэцкі філёзаф Плятон напісаў: «Найвялікшае добро — здароўе, на другім месцы — прыгажосьць, на трэцім — ба-гацьце». З тых даўніх часоў людзі не асабліва зъмяніліся: як толькі чалавек здавальняе базавыя патрэбы ў ежы і сыне, ён пераключаецца на здавальненіне сваіх сацыяльных запатрабаваньняў. Бо для нас, як істот сацыяльных, больш высокі статус значыць большы доступ да рэсурсаў, а значыць і большую іма-вернасць выжываньня. Думкі пра кар'еру, дастатак і зъдзяйсьненіні заўсёды прыемныя і матывуюць нас.

Калі ўзяць самага засюканага пеўня і прыляпіць на ягоную галаву буйны яркі грэбень, то яму адразу пачынаецца саступаць першае месца ля кармушкі і аказваць знакі ўвагі. Тэма павышэння сацыяльнага статусу для людзей таксама неймаверна важная, а любыя пагрозы статусу, нават уяўныя, успрымаюцца вельмі гостра. Нават намёк на тое, што “мы не крутыя, некампэтэнтныя”, моцна хвалюе, выклікаючы “статусную трывожнасць”.

Будучы на падпітку, навакольныя толькі і гавораць, што пра свой або чужы статус: “Ты мяне паважаеш?”, “Ты ведаеш, хто я?”, “Ты ведаеш, хто мае сябры?”

Сацыяльны статус — гэта становішча чалавека ў грамадстве, адзін з найважнейшых рэсурсаў здароўя. Эвалюцыйна ў нас выпрацаваліся дастаткова дакладныя мэханізмы ацэнкі статусу як іншых людзей, так і свайго, мы аўтаматычна мянем свае паводзіны ў залежнасці ад таго, як ацэнўваем свой

статус і як ацэнўваюць наш статус іншыя людзі.



Вылічыць нечae становішча ў соцы-уме вельмі лёгка — людзі заўсёды больш глядзяць на таго, хто мае вышэйшы статус.

Калі ў вас высокі сацыяльны статус, вы карыстаецца аўтарытэтам, вашае меркаваныне мае значэнне. Калі вы гаворыце, вас уважліва слухаюць і глядзяць на вас. Вашия прапановы падтрымліваюць і прымаюць аргумэнтацыю. Вас лічаць небяспечным і крыху пабойваюцца, вы можаце пастаяць за сябе і, у выпадку неабходнасці, на-несыці страты ворагам і супернікам. Вы робіце шмат карыснага і незаменным для каманды. З камандай вы на адной хвалі, кожаце “мы” і разумееце пачуцьці іншых. Вы вытрымліваецце канфліктныя ситуацыі і ня схільныя імгненна саступаць. Вы адчуваеце сваё права выказваць і мець меркаваныне, даваць свае адзнакі і абараняць свае асабістыя каштоўнасці. У вас добрая самаацэнка, вы нават здаяцесь сабе вышэйшымі і мацнейшымі, чым ёсьць насамрэч. У стрэсавай ситуацыі вы трymаеце паставу і паднятую ўгару галаву. Вам, у прынцыпе, здаецца, што навакольныя глядзяць на вас з захапленнем і ўхвалай. Пасля стрэсу вы хутка супакойваеце і любіце мірыцца і дамаўляцца.

Калі ў вас ніzkі сацыяльны статус, то заўважыць гэта таксама даволі проста. Калі вы гаворыце, вас ня слухаюць і на вас не глядзяць. Вашым меркаванынем грэбуюць ці забываюць пра вас. Калі вы нешта прапануеце, гэта рэдка сустракае разуменне і заці-



каўленасцьць. Іншыя ўспрымаюць вас як пухнатага і бяскрыўднага чалавека, які ня можа нашкодзіць. Вас лёгка замяніць у калектыве, бо нічога важнага вы ня робіце. У размове вы часцей гаворыце «я», сфакусаваныя на сваіх унутраных перажываньнях. Зь цяжкасцю вытрымліваецце позірк, аддаеце перавагу адходу ад канфліктных ситуаций: лягчэй падпарадковацца, чым адстойваць свае ідэі. У канфліктнай ситуацыі вам хочацца схавацца, съціснуцца, схіліць галаву, каб вас не заўважылі. Вы баіцеся ацэніваць, прыслушоўваецеся да думак іншых ды ідзяще “ў іх на шворцы”. У вас нізкая самаценка, вы здаяцесь сабе маленъкім і слабымі, і ёсьць адчуваньне, што навакольныя глядзяць на вас з падазрэннем ці няўхавальна. 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, пераадо-

леныне сябе і сваіх страхаў, разьвіцьцё на выкаў, дарога да лідерства — гэта важная частка дыскурсу ад антычных часоў да сучаснага заходняга сьвету. Пры гэтым пазыцыя “не высоўвацца” і “быць як усе” нам таксама добра знаёмая.

У адной антычнай гісторыі на пытанье дыктатара, як захаваць уладу, мудрэц узяў серп і зрэзаў усе высокія каласы на полі, падраўняўшы яго. Так і таталітарныя рэжымы імкніцца ўсярэдніваць грамадзян. Войны, рэпрэсіі, 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 сэлекцыя пасяла страх вылучацца, страх зарабляць, страх публічнасці. Выраз «ты што, самы разумны?», на жаль, у нашай культуры часцей зъяўляецца абраязай, 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 выживанья.

Наша адукацыя, прафесійная кар'ера, узровень даходу, прывабнасць і посьпех упłyваюць на ўсе сферы жыцця. Але проста імкненіне да ўлады разбуральнае — статус нараджаецца з наших рэальных навыкаў і дзеяў, а спробы пераканаць іншых у сваёй крутасці выклікаюць адно насымешкі. Статус — гэта не прыроджаная рыса, ён можа мняцца 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 паслушмянымі ці пакорлівымі, верыць «бага-

тым дзядзькам», вызначае за нас наш лёс. Дзейце актыўна і верце ў сябе. Станавіцца макцнейшымі, разумнейшымі, багацейшымі і ўплыдовейшымі, гэта палепшыць вашае здраўе і падоўжыць жыццё.

Кампанэнты статусу звязаныя адзін з адным і актывуюць адзін аднаго. Так, цяпер структура стройнага і падцягнутага цела зьяўляецца 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 размеркаваньне рэурсаў. Мы жывём у час багацьця рэурсаў і магчымасцяў. Нам ня трэба малаціцца зь іншымі людзьмі за драбкі ежы, выракаючы іх на голад. У съвеце ёсьць мільёны нішаў, дзе мы можам быць паспяховы мі. Мы можам канкураваць і самі з сабой — становячыся лепшымі за сябе ўчорашніх, кідаючы выклік самому часу.

Пытаныні і заданыні

1. Як вы ставіцца да публічных выступаў? Ацаніце ступень сваёй харызмы.
2. Спытайце сябе, у чым вы можаце быць лепшымі за ўсіх у съвеце?
3. Ці хочаце вы стаць багацейшымі, прыгажэйшымі, разумнейшымі? Што вы для гэтага зрабілі? Ці сталі вы багацейшымі, прыгажэйшымі, разумнейшымі за мінулы год?

2. Сацыяльны статус і герархія

Усе мы падсвядома вельмі дакладна ўменем вызначаець статус па вонкавым выгляду, паставе, голасу, міміцы і да т. п. Нават па фатаграфіі з ablіччам — без кантэксту адзеніня, аксесуараў і інтэр'еру — мы можам ацаніць яго. З чаго ж складаецца статус? Ён уключае становішча ў грамадстве, узровень адукцыі, улады, даходу і шэраг іншых паказынікаў. У чалавека ёсьць як прыроджаны статус (пол, раса, нацыянальнасць і да т. п.), так і набыты, які дасягаецца з дапамогай асабістых намаганьняў. Статус шчыльна звязаны з выжываньнем і ўзроўнем стрэ-

су, а добры прыбытак дазваляе камфортней жыць, лепей харчавацца, больш часу надаўаць здароўю і выгляду, вытрачаць сродкі на даражайшае лячэнне і т. п.

Першарадны статус

У кожнага чалавека ёсьць свой першарадны статус — той, які, у асноўным, вызначае ягонае кола камунікацыі і шэраг іншых статусаў, так званы статусны набор. Першарадны статут чалавека часцей за ўсё звязаны зь яго працай і складаецца зь ягонага становішча ў працоўнай герархіі, аўтарытэт, прыбытак і прэстыж працы. Таксама вылучаюць і іншыя статусы: якое месца чалавек займае ў сям'і, сярод сваіх сяброў, у сваім коле па інтарэсах і да т. п. Часам можа 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 дасьледаваньнях людзі згаджаліся мець меншы ўзровень даходу ці менш прывабны выгляд, калі пры гэтым у навакольных будзе яшчэ менш грошай. І не згаджаліся на сітуацыі, дзе яны становіліся б багацейшымі ці прыгажэйшымі, але ў асяродзьдзі яшчэ багацейшых і прыгажэйшых.

Калі Юлій Цэзар праяжджаў празь невялікі горад, то заўважыў, што “лепей быць першым тут, чым другім у Рыме”.



Для многіх людзей спробы павысіць свой статус там, дзе большасць атачэння мае вышэйшы статус, ды да таго ж і прыроджаны, могуць быць шкодныя для здароўя.

Калі б вы нічога не мянялі ў сваім жыцці, але былі акружаны людзьмі з ніжэйшым статусам, то ваш узровень стрэсу зынізіўся б, а працягласць жыцця — павялічылася. Такім чынам, нашмат важней, як ацэньваеце сябе вы і навакольныя — вас. Калі вы лічыце

сябе багатым — усё выдатна. Калі вы багатыр, але баіцесь ўсё страціць, ці вашыя сябры зарабляюць на парадак вышэй, то тады гэтыя гроши наўрад ці пойдуць вам на карысьць.

Суб'ектыўны статус — гэта ўнутранае адчуванье сваёй значнасці і ўлады. Уплыў суб'ектыўнай ацэнкі сацыяльнага статусу на здароўе і працягласць жыцця большы, чым у аб'ектыўнай. Чалавек з высокім становішчам, але пакутамі ад адчуванья сваёй нікчэмнасці, магчыма, будзе мець больш рзыкаў для здароўя, чым бяздомны ў начлежцы, які карыстаецца аўтарытэтам і ўладай.

Невыпадкова такая, здавалася б, неадаптыўная копінг-стратэгія, як самаўзвышэнне, валодае карысным узьдзеяннем на здароўе. Але стварэнне ілюзій — гэта як абрэзульванье, якое ня лечыць, а толькі маскіруе сымптомы і пасуе адно для часовых мер.

Першабытная роўнасць

Людзі маюць некалькі стратэгій арганізацыі ўзаемадзеяння ў групах. Найстаражытнейшая праграма — гэта герархія, сацыяльная лесьвіца з вызначэннем выразнага становішча кожнага чальца. Пры гэтым прасоўванье магчымае толькі з дапамогай барацьбы. Але з пункту гледжаньня эфэктыўнасці 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 адрозненьне ад іншых прыматаў, навучыліся дзеяць кааліцыямі, выпрацоўваць агульныя пляны дзеяў. Аўтарытэт у плямёнах грунтаваўся на прынцыпе роўнасці без падпарадкованьня аўтарытарнаму лідеру. Такая салідарнасць племя была важная, бо індывідуальнае супрацьстаянне важаку, вядома, небяспечнае.

Эгалітарызм, або роўнасць, узьнікшы ў паляўнічых-зьбіральнікаў, стаў часткай ча-

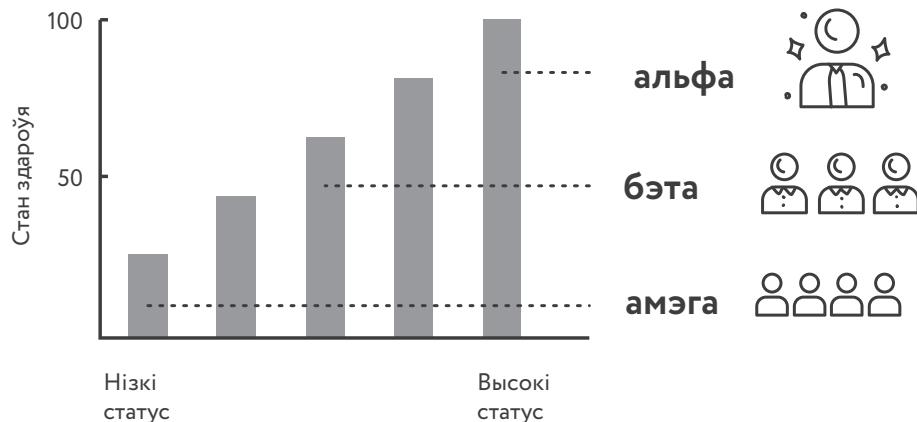
лавечай культуры. Сфармаваліся плюралістычныя мадэлі, пры якіх людзі дамаўляюцца дзеяць, датрымліваючыся правілаў і захоўваючы павагу адно да аднаго.

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, генэтыка і ўзровень унутрычэрнага тэстастэрону) і яго наўкаў (стрэсаўстойлівасць, сацыяльныя наўкі і інш.). Некаторыя людзі марнуюць усе сілы на прасоўванье верх па сацыяльнай лесьвіцы, іншым гэта менш цікава. Найважнейшым крытэрам посьпеху зъяўляеца сіла перакананасці ў сваёй перавазе і праве на ранг, а таксама зацягнасць і настойлівасць. Чым мацнейшая гэтая перакананасць, тым лягчэй чалавек трывае канфлікты. А вось калі ў чалавека такой упартасці або ўпэўненасці няма, то ён адчувае моцны дыскамфорт ад канфлікту, і яму прасыцей здацца ці адмовіцца ад канкуренцыі.

У кожным з нас закладзены страх высоўвацца, і гэта не выпадкова. Бо ва ўмовах герархіі, калі ідзе жорсткая канкуренцыя, адрознівацца — гэта значыць кінуць выклік вожаку. Выклік мае на ўвазе бітву да съмерці або выгнанне таго, хто прайграў, са зграі, як гэта бывае ў малпаў. У такім разе быць амэгай выгадна, бо гэта дапамагае выжыць.

Альфы імкнуцца актыўна ўпłyваць на наўакольны съвет, правакуюць канкуренцыю ды імкнуцца да перамогі, праяўляюць актыўную агрэсіўнасць. Для альфы характэрны прыўзьніты настрой, харызматычнасць, паблажлівасць, просталінейнасць, выклік, паядынак па ясных правілах і сумленнасць. Альфы намагаюцца максімальна пашырыць свой уплыў і нарасціць сваю сілу. Пры гэтым альфы эгаістычныя, могуць быць асацыяльнымі і дэструктуртыўнымі, адмаўляюцца



падпараткоўца правілам, калі самі не зацікаўленыя ў іх выкананьні. Бяруць на сябе адказнасць, ствараюць нешта арыгінальнае і ўнікальнае, імкнуща стаць незалежнымі ад свайго асяродзьдзя і яго ацэнак.

Амэгі больш заклапочаныя tym, каб лепей пачувацца і рабіць уражаньне на навакольных, ім вельмі важна тое, як яны выглядаюць збоку. Пазъбягаюць канкурэнцыі і дазваляюць іншым быць актыўнымі, адмаўляюцца мяняць нешта ў навакольным съвеце і складзенай систэме правілаў. Амэгі маюць дрэнную сацыяльную інтуіцыю. Для іх характэрная эмацыйная нестабільнасць, трывожнасць, нежаданьне даваць свае асабістыя ацэнакі ці прытрымлівацца вызначанных прынцыпаў. Больш схільныя да пасіўнай агрэсіі, ныцьця ці абурэння, лічаць сябе ахвярай. Да станоўчых бакоў амэгаў можна аднесці дысцыплінаванасць, неканфліктнасць, съціласць і падпараткованьне правілам. Яны імкнуща быць як усе, залежаць ад калектыву і прытрымліваюцца чужых правілаў. Пры гэтым пастаянна абсякаюць тых, хто спрабуе вылучыцца ці мае меркаваньне, адрознае ад меркаваньня большасці.

Бэты займаюць прамежкавае становішча. У іх адсутнічаюць дакладныя правілы і мэты, як у альфаў, але яны імітуюць іх, спрабуючы прэтэндаваць на ролю лідэраў. Бэты імкнуща забясьпечыць сабе камфоркт праз пазітыўнае асяродзьдзе, стварэннне ілюзіі лідэра праз съвіту, адзеньне і да т. п. Яны пазъбягаюць адказнасці і перакладаюць працу

на іншых людзей, пры гэтым забіраючы рэсурсы группы. Як і амэгі, бэты ў першую чаргу думаюць аб tym, як спадабацца іншым і ўразіць іх.

Пытаныні і заданыні

1. Ці ацэнываце вы самі розныя ідэі, рэчы і людзей ці імкніцеся спачатку даведацца чужое меркаваньне?
2. Які ваш першарадны статус? Якія яшчэ статусы ў вас ёсьць? Як вы сябе ацэнываце суб'ектыўна і ці адрозыніваецца гэтая ацэнка ад меркаваньня навакольных?
3. Ці лёгка вам вытрымліваць сутыкнені і канфлікты?

3. Уплыў на здароўе. Чаму ў пераможцаў хутчэй гояцца раны?

Высакастатусныя жывёлы адрозыніваюцца дагледжанасцю, ярчэйшай афарбоўкай, буйнейшымі грабянямі, ікламі, плаўнікамі і да т. п. Гэтак жа і ў людзей — чым вышэйшы статус, tym менш у яго праблемаў са здароўем, лепшы выгляд і вышэйшая працягласьць жыцьця. Сацыяльны статус — гэта незалежны рэурс здароўя чалавека, і яго ўплыў мы часта недаацэнўваем.

Сацыяльны статус упłyвае на стан здароўя мноствам спосабаў. З аднаго боку, гэта доступ да лепшай мэдыцыны, умоваў жыцьця (паветра, дом, шум), меншы ўзровень

стрэсу, больш здаровы лад жыцьца 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 ўплываць на нас з самага дзяцінства, нават нараджэньне ў беднай сям'і аўтаматычна павялічвае рызыку для здароўя. Дзеци зь бяднейшых сем'яў горш вучачца, іх маўленьне разъвіваецца павольней. Нізкі сацыяльны статус бацькоў упłyвае на мозг: вядзе да змены 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.

Павышэнне статусу, атрыманыне славы і прызнаныня — гэтае пачуцьцё любяць усе людзі ва ўсім съвеце. Рост статусу павышае ўзровень дафаміну, сэрatanіну і тэастастэрону, а картызол пры гэтым зьніжаецца.

Калі ўзровень дафаміну ў галаўным мозгу павялічваецца, чалавек ясьнай думае, у яго вышэйшыя актыўнасць прэфрантальнай кары, нэўраплястычнасць і кантроль эмоцыяў, канцэнтрацыя. Гэта робіць яго яшчэ больш актыўным, фармуючы станоўчу зваротную сувязь, як у прымаўцы: “Бедныя бяднеюць, а багатыя багацеюць”.

Стрэс

Чым ніжэй статус, tym вышэй узровень АКТГ і картызолу. Людзі зь нізкім статусам больш нэрвовыя, горш спраўляюцца са стрэсам і мацней на яго рэагуюць. Людзі з больш высокім статусам адчуваюць большы ўзровень кантролю і ўлады, а значыць лягчэй даюць рады стрэсу і лепш вядуць справы.

Стрэсаўстойлівасць дазваляе рабіць тое, чаго баісься, выходзіць з зоны комфорту.

Пры ўзьдзеяньні адноўкавага стрэсара пульс пачашчаецца мацней у тых, у каго ніжэйшы статус. Нізкі статус звязаны з вялікай колькасцю адмоўных эмоцыяў, бо наймацнейшым нэгатыўным мэханізмам дзеяння беднасці зъяўляеца пастаянны стрэс, часта некантраліраваны. Больш высокі сацыяльны статус звязаны як з меншым узроўнем трывожнасці, так і з ніжэйшым узроўнем запаленія 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 шчыльнасць рэцэптараў тэастастэрону ў ядры ложа канчатковай палоскі, што ўпłyвае на сувязь прэфрантала-мігдаліна, і ў дафамінавых структурах (прывялічвае ядро і вэнтральная 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, tym меншая рызыка дэпрэсіі і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. При нізкім статусе сардэчна-сасудзістая хвароба пачынаецца раней і працякаюць больш агрэсіўна — такім людзям патрабуеца і больш старанае лячэнне.

У пераможцаў раны гояцца хутчэй — гэта было вядома яшчэ ў античныя часы. Дасьледаваньні на малпах пацьвердзілі, што гэта сапраўды так.

Парадокс шкоды алькаголю

Бядняк — адэпт здаровага ладу жыцьця хварэе часцей за пітушчага багацея-



курца. Вядома, што людзі з высокім і нізкім сацыяльна-эканамічным статусам п’юць аднолькава, але рызыка съмерці, звязаная з ужываннем алькаголю, вышэйшая ў нізкастатутных.

Пры вывучэнні сардэчна-сасудзістых хваробаў высветлілася, што багатыя высокаадукаваныя амэрыканцы, якія п’юць, кураць і не займаюцца спартам, радзей пакутуюць на сардэчна-сасудзістых захворваньні, чым бедныя неадукаваныя амэрыканцы, якія робяць тое ж самае. Колькасць інфаркттаў і інсульттаў у беднякоў, якія займаліся спартам, не курылі і не пілі, аказалася нават вышэйшай, чым у багацяў з усімі чыньнікамі рызыкі.

Імунітэт. Нізкі статус сёньня — гэта не прысуд. Статус мяньяецца хутка, разам зь ім мяньяецца і яго ўплыў на здароўе. Змяненьне статусу ўпłyвае на актыўнасць каля тысячы генаў. Даведзена, што павышэнне сацыяльнага статусу можа зъмяніць нашу імунную систэму, зьнізіць канцэнтрацыю гарманоў стрэсу і паменшыць запаленне.

! Навукоўцы могуць вызначыць месца макакі ў герархіі нават па аналізе яе крыві.

У дасылаваньні навукоўцы крапалі добраахвотнікам у нос вірус грыпу або рынавірус і адпраўлялі іх на карантын. Аказала ся, што чым вышэй чалавек ацэнываў (суб’ектыўна) сваё сацыяльна-эканамічнае станові-

шча, тым менш у яго была рызыка заражэння. Магчыма, гэта звязана з тым, што больш высокі статут спалучаны з лепшым сном, меншым стрэсам і лепшым станам імунітэту.

Працягласць жыцця

Невыпадкова кожуць, што найлепшы герапратэктар — гэта багацьце. Самыя вялікія і дарагія помнікі стаяць на магілах доўгажыхароў.

У ЗША розніца ў працягласці жыцця паміж багатымі і беднымі перавышае 15 гадоў для мужчынаў і 10 гадоў для жанчынаў. Цікава, што ў бяднейшых краінах зь меншым узроўнем няроўнасці такай моцнай розніцы няма.

Ацэнка біялягічнага ўзросту ў блізінатаў паказала, што няўдалая ў жыцці сястраблізня на 7 і больш гадоў была біялягічна старэйшая за сваю паспяховую сястру. Сярод актораў Галівуду даўжэй жывуць уладальнікі Оскара — у сярэднім на 3 гады. Усяго толькі 4 гады беднасьці на працягу жыцця ўжо прыводзяць да заўчастнага старэння, што прайяўляецца ў горшых паказыніках тэстаў на трывушчасць.

Пытаныні і заданыні

1. Ня зайдрасць, а натхненьне. Хто зь людзей з высокім статутам вас натхніе? Як яны яго дамагліся?

2. Пачніце весьці дзённік перамог. Запішыце і перажывіце зноў усе вашыя дасягненні.

3. Зрабіце сабе куток пераможцы. Зьбярыце ўсе граматы, дыплёмы, фота, усе доказы паспяховасці з самых ранніх гадоў.

4. Псыхалёгія сацыяльнага статусу

Нізкі статус выракае нас на нізкія даходы, адсутнасць магчымасці выбіраць працу, асяродзьдзе, спосаб баўлення часу. Адчуваныне безвыходнасці, якое ўзынікае пры

немагчымасыці зъмяніць свой статус, штурхает на пошуку дафамінавай «халявы»: людзі больш кураць, п’юць і ў цэлым менш клапоцца пра здароўе, іх гарызонт плянавання звужаецца. Навошта ж жыць, калі надзеі няма? Нізкастатусныя людзі часыцей сутыкаюцца з прыніжэннем і цкаваньнем, у іх часыцей узынікаюць кагнітыўныя парушэнні, сардэчна-сасудзістыя захворваньні, 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 мностве літаратурных твораў. Зрэшты, ня трэба занадта імкнуцца. Існуе эфект “поўнага правалу”, сутнасць якога ў tym, што той, хто памыляецца ў часам робіць глупствы, больш падабаецца людзям, чым той, хто не памыляецца ніколі.

Яшчэ з античных часоў слава — гэта рухальная матывацый героя.

З даёніх часоў людзі любяць рассказваць гісторыі, у якіх звычайны чалавек становіцца героем. Як правіла, гэта чалавек зь нізкім статусам, які атрымлівае заданье і залучаецца ў ланцужок падзеі. У працэсе ён атрымлівае дапамогу, праходзіць навучаньне ў мудраца ці багіні, пераадольвае чараду спакусаў і выпрабаваньняў, у працэсе чаго атрымлівае досьвед. Затым адбываецца фінальная бітва са злом, съмерць і ўваскращэнне героя ў іншасьвеце. 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 вучать нас, што для падвышэння статуту трэба пастарацца!

«Візуальны статус»

У шматлікіх плямёнах паляйунічых-зьбіральнікаў правадыру важней раздаваецца падарункі і ежу, каб здабыць павагу супляменынкаў, а не назапашваць іх для абмену ці про-

дажу. Пошук павагі і прызнаньня — гэта частая рухальная сіла нашых учынкаў. Чым ніжэйшы статус, тым мацней хочацца яго ўзыніць. А вось людзі з больш высокім статусам адчуваюць меншую неабходнасць яго даводзіць. Так, чым ніжэйшы статус, тым мацней мужчына заклапочаны давядзеннем мужнасці і нават часыцей ходзіць у спартовую залю.

Нізкі статус суправаджаецца адчуваючым безвыходнасці і штурхае нас на пошуку лёгкіх спосабаў атрыманьня задавальненія — алькаголь, наркотыкі і інш. Мы менш клаопімся пра сябе і сваё здароўе, бо навошта жыць, калі надзеі няма?

Паняцьці “сіла” і “статус” не заўсёды ідэнтычныя. У ідэальным съвеце ўнутраная сіла чалавека (рэальны кантроль каштоўных рэурсаў і ўменьня) звязаная зь ягоным статусам (павага, якую чалавек атрымлівае ад іншых пры дэмантрацыі сваіх навыкаў). Але статус можна хутка падняць з дапамогай адмысловых дэмантратораўных сыгналau, як біялягічных, так і сацыяльных (“крутое аўто”, “уплыўвовыя сябры” і інш.). Калі чалавек пачуваецца бясьсілым, то ён спрабуе гэта кампэнсаваць, звязртаючыся дзеля павышэння сацыяльнага статуту да мноства пацешных рэчаў. Напрыклад — купля рэчаў большага памеру для візуальнага павелічэння цела.

Велізарная хата, велізарны тэлевізар, велізарная машина — усё гэта спробы дэмантрацыі статуту. Вельмі часта людзі зь нізкім статусам яшчэ больш пагаршаюць свой фінансавы стан, спрабуючы зрабіць уражаньне на навакольных, павялічваючы свой “візуальны статус” — максімум дарагіх упрыгожаньняў і адзенін, нават калі гэта недарэчна і выглядае вульгарна. Людзі кампэнсуюць нізкі статус шопінгам, пераяданьнем і гатоўвя дзеля гэтага браць крэдыты.

Дасыледаваныні паказваюць, што калі штурчна прынізіць статус чалавека, то ён готовы заплаціць вялікую суму за “прэстыжныя” тавары. Чым вышэйшы ў пакупніцы даход, тым зь меншым памерам лягатыпу яна выбірае торбу.

Эксперыментальнае зыніжэньне статусу і выкліканыне бясьсільля 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 спажывання. Людзі — істоты глыбока сацыяльныя, і часта нашыя дзеі можна зразумець адно праз прызму міжасобных камунікацыяў і герархічных пасылаў.

Ня верце

Цікава, што дамінаваныне ў групе і кампэ-тэнтнасць могуць быць зусім не звязаныя. Але нашыя кагнітыўныя скажэнні працуюць 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 жаданыне падпарадковавацца чужому статусу, пераадольвайце яго.

Паказальны эксперымент зь дзізвома 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.

«Стварэнье я дрыготкае або права маю?»

Калі мы расьцём у спрыяльнім сацыяльным асяродзьдзі, то літаральна ўбіраем яго і, у залежнасці ад набытага статуту, парознаму рэагуем на сітуацыі. Людзі з высо-

кім 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 проблемай зьяўляецца іх заніжаная самаацэнка. Калі ў вас таксічнае асяродзьдзе, якое падрывае ўпэўненасць у сабе, то важна зъмяніць яго на спрыяльнай. Важна перастаць выкарыстоўваць у свой бок нэгатыўны стыль звароту (ляяць, ненавідзяць сябе, абзываюць ці мець нэгатыўныя ўсталёўкі), а акрамя гэтага — сабраць набор пазітыўных уяўленняў пра сябе (у чым вы добрыя, якія ў вас ёсьць разыначкі, дасягненныі, 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 добрый, а нізкастатусныя людзі наогул ня могуць ацаніць і выказаць сваё меркаваныне. Нашыя кагнітыўныя скажэнні працуюць так, што слова любога чалавека з больш высокім статусам здаюцца нам праўдзівымі. Вельмі часта аўтарытэты душаць нас: мы неўсвядомлена ім падпарадкоўваемся, аўтаматычна лічачы іх разумнейшымі.

Такая ўпэўненасць прайяўляецца ня толькі на ўзроўні думак, але й на ўзроўні цэла. Больш высокі статус і ўзровень дафаміну робяць чалавека расслабленым, забясьпес-

чваюць добры цяглічны тонус, што вядзе да лепшага валоданьня целам, прыгожай паставы, плястычнасці рухаў. Іх дэманструюць свабодныя позы, упэўненасць у сабе. У сваю чаргу нізкі статус — гэта нязграбнасць і заціснутасць.

Манэра трывалае ўражанье ад становішча галавы, позірку, паставы і хады. Уладная манэра паводзіцца, узнаўленыне моцных позаў вядзе да таго, што чалавек аўтаматычна прымярае на сябе пазыцыю лідера. Моцныя позы звязаныя з большай стрэсавостойлівасцю, меншым узроўнем картызолу і вялікім — тэастастэрону.

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 прайграць. А калі чалавек адчувае, што ў яго мала сілаў і магчымасцяў, то ён не рызыкуе і выбірае больш съцілы, але надзеіны варыянт.

Праўда, чым надзеінейшы варыянт, тым меншая магчымасць вялікага выигрышу.

Чым менш рэсурсы, тым часцей чалавек живе адным днём, бо пры стрэсе галоўнае — выжыць! Нізкастатусныя людзі часта бестурботныя, бо ў іх нізкі гарызонт плянавання: заробленыя гроши марнуюць на забаўкі, а не інвестуюць у будучыню. Людзі, якія выраслі ў такім асяродзьдзі, маюць мала шанцаў падняцца вышэй, і нават калі ў іх зьяўляеца больш грошай, то яны працягваюць распарађацца імі як бедныя. Прыклады лятарэяў паказальныя — практична ўсе лёсікі спусцілі свае мільёны і аказаліся больш няшчаснымі, чым да выигрышу.

Выпрабаванье мядзянымі трубамі

Выпрабаванье ўладай — самае цяжкае. Калі непадрыхтаваныя людзі выпадкова прыходзяць да ўлады — без паступовага ўзыходжаньня, а ў выніку прызначэнняю або крызісу, — улада можа сказіць іх карціну

съвету і прымусіць пакутаваць тых, хто апынуўся ніжэй у герархіі. Павышэньне 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 рэальнасцю, адчувае больш пагарды да астатніх людзей, прайўляе больш некампэтэнтнасці і паступова страчвае контакт з рэальнасцю.

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 агрэсіі да навакольных, і нават рызыкі неабароненага сэксу.

Пытаныні і заданыні

1. Зь якім герайчным персанажам вы сябе асацыяце? Чаму?

2. Ці часта вы завышаеце свае здольнасці і спрабуеце пусыціць пыл у вочы? Памятайце, што гэта можа выклікаць нэгатыўную рэакцыю навакольных.

3. Ці падабаеца вам камандаваць? Якія эмоцыі вы пры гэтым адчуваеце?

5. Праца і даход

Ваша праца і ўзровень даходу — важная частка статусу. Першачарговы статус для большасці людзей — прафэсійны. Таму нізкая

пасада, непрэстыжная малааплатная пазыця, страта працы, выхад на пэнсію зьніжаюць сацыяльны статус. А вось прэстыжная праца, павышэнне на пасадзе, прафэсійная кампэтэнтнасць павышаюць ня толькі статус, але й самаацэнку.

Праца — гэта ня проста даход, але й статус, структураванье часу, калектыв, самаідэнтыфікацыя. Таму яе страта зъмянишае і задаволенасць жыцьцём. Беспрацоў павышае рызыку заўчастнае съмерці на 63%, прычым эфект мацнейшы для мужчынаў маладзейшых за 50 гадоў. На 60% павялічваецца рызыка інсульту, у два разы частцей здароўца 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 — абаяньне, харызма, уплыў, улада, гроши, сіла, рэдкія навыкі або здольнасці, то бок усё тое, што адрознівае вас ад навакольных, — тым вышэйшы будзе ваш статус. Любая дзеяніні, якія вядуць да росту вашае сілы ёсць рэурсаў, добрыя і карысныя.

Нішэ пісаў, што «каштоўнасць — гэта найвялікшая колькасць улады (перадусім над сабой), якую чалавек можа засвоіць».

Узровень даходу

Фінансавы стан моцна ўплывае на статус чалавека і ягонае здароўе. Гэта вельмі заўважна ў краінах з платнай мэдыцынскай дапамогай і меншы ўплыў мае ў дзяржавах з роўным доступам да мэдыцынскіх паслуг. Дастатковы ўзровень капиталу, яго правільнае ўкладанье гарантуюе вам абарону, дагляд, здаровае харчаванье і лячэнье на працягу ўсяго жыцьця.



Падушка бясьпекі, нават пры адсутніці вялікіх вытратаў, дзейнічае заспакаяльна і дазваляе аптымістычна глядзець наперад. У іншай сытуацыі — зъмірыцца зь няпэўнасцю, бо лепшае, што можна зрабіць для будучыні, — трэніраваць сваю адаптыўнасць.

Што сказаць, калі нават просты мэханічны пералік грошай можа зъняць болевыя адчуванні, спрыяючы выдзяленню эндарфінаў. Нездарма Скрудж Макдак (герой «Качыных гісторый», качар-мільярдэр) купаўся ў золаце! Павышаіце свой узровень фінансавай пісьменнасці, заўсёды адкладайце частку прыбытку, пазьбягайце крэдытаў і даўгоў. Фінансавыя крызісы цяжэй 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 зьмены. Расьце доля анлайн-работы. Узмацняецца расслаенне ў даходах, зьнікае сярэдні клас. Рынак працы становіцца глябальным. Аўтаматызацыя скарачае колькасць працоўных месцаў, а за наяўныя ўзрастает канкурэнцыя. Таму, імаверна, нам давядзецца на працягу жыцьця некалькі разоў мяняць прафэсію. Неўзабаве нам трэба будзе ня проста вучыцца, а перавучвацца.

Soft skills

У такіх абставінах выйгрышным будзе валодаць неадразу некалькімі навыкамі, спалучэніе якіх робіць вас унікальным спэцыялістам. Запатрабаваным будзе і добрае валодаць мяккімі навыкамі (soft skills), або мэтакампэтэнцыямі. Яны ўключаюць у сябе адказнасць, уменьне самастойна расплянаваць і арганізаваць працу, камунікатыўнасць, адаптыўнасць, эмацыйны інтэлект, крытычнае мысленіе, креатыўнасць, уменьне дзейнічаць у камандзе, лідерства, гнуткасць, веданье моваў, умень-

не кіраваць праектамі, укараняць інавацыі, бачыць трэнды і апераджаць.

Беднасьць і здароўе

Калі добры даход абараняе ад хваробаў, то беднасьць зьяўляецца адной з ключавых прычынаў пагаршэння здароўя. Беднасьць шкодзіць мноствам спосабаў, пачынальна ад стрэсу і дрэннага харчавання да адсутнасці дастатковай мэдыцынскай дапамогі. Як трапна напісаў Пётр Сталыпін: «Беднасьць — гэта найгоршае 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 свабодным».

Чым больш гадоў дзіця пражыло ў беднасьці, тым мацнейшая стрэсавая нагрузкa і горшая працоўная памяць i IQ. Адмоўнае ўзьдзяяньне стрэсу прыводзіць да дысбалансу структураў мозгу, якія адказваюць за працэс самарэгуляцыі, вынік — больш частае спажыванье алькаголю, курэнне, ленасць, атлусыченне, дрэнны сон. Менавіта парушэнне самарэгуляцыі зьяўляецца крытычным чыннікам дзеяння беднасьці. Пры кепскай самарэгуляцыі чалавек прымае кепскія раашэнні на працягу ўсяго свайго жыцця і перадае іх дзесям.

Але ці заўжды гэта адбываецца менавіта так? Мы ведаем, што фізыялягічнае ўзьдзяяньне стрэсу шмат у чым залежыць ад яго ўспрыманьня чалавекам і магчымасці спрэвіцца зь ім. Калі ёсьць рэурс падтрымкі, то стрэс не выклікае раззвіцця вывучанай бездапаможнасці. У 1955 годзе Эмі Вэрнэр і Рут Сміт запусцілі дасьледаваньне, у якім падрабязна вывучылі ўсіх дзяцей, народжаных на адной высьпе на працягу 40 гадоў. Яны вылучылі групу рызыкі, а менавіта дзяцей, чые бацькі былі беднымі, часта выпівалі, мелі псыхічныя хваробы, білі іх. Навукоўцы былі ўпэўненыя, што з гэтых дзяцей не атрымаеца нічога талковага.

Аднак 30 % з групы рызыкі захавалі здароўе і дабіліся посьпеху ў жыцці, нягледзячы на цяжкае дзяцінства. Навукоўцы назвалі

іх псыхіку “элястычнай” і змаглі вылучыць умовы такой адаптациі. Такія дзесяці эмацыі на адключаліся ад проблемаў бацькоў, умеле актыўна вырашаць свае праблемы, былі экстравэртамі і больш размаўлялі зь іншымі людзьмі, маглі пазітыўна зірнуць на траўмавальныя падзеі.

Гэтыя дзесяці мелі больш крэніц эмацыі на падтрымкі ад братоў і сясьцёр, іншых людзей на працягу дзяцінства і падлетковага пэрыяду. У іх была апора і ўзор для перайманьня з бліжэйшага асяродзьдзя (настаёнік, суседзі, сваякі), яны мелі шырэйшае камунікацыйнае кола, былі мяккімі, дапытлівымі і прыязнымі з навакольнымі, але пры гэтым самастойнымі і прынцыповымі ў дасягненні сваіх мэтаў. Ужо ў падлетковым узроўніце на першае месца ў прыярытэтах яны ставілі кар'еру і працу, у той час як іх аднагодкі нават ня думалі пра гэта.

Як мы бачым, самарэгуляцыя і тут выступае важным чыннікам. Такім чынам, пры наяўнасці падтрымкі і актыўнай пазыцыі нават магутны стрэс не выклікае вывучанай бездапаможнасці і не зьяўляецца прысудам. Але толькі траціна дзяцей здольная яго пераадолець — і тое адно пры выпадковых удалых абставінах.

Фінансавая бяспека

Фінансавая забяспечанасць у другой палове жыцця зьяўляецца важнай умовай падаўжэння маладосці і здаровага старэння. Ровень дабрабыту ўплывае на здароўе чалавека некалькімі мэханізмамі, гэта зыніжэнне стрэсу, апроч гэтага, дастатковы ровень прыбылкі дазваляе атрымваць якасцейшыя мэдычныя паслугі, лепш сілкавацца ѹ больш займацца спортом. Жыцьцё ў крэдыт і буйныя абавязкі таксама нэгатыўна ўплываюць на працягласць жыцця, павялічваючы ровень хранічнага стрэсу. Жыцьцё ў крэдыт шкодзіць будучым запашаныям, зынікае вашу гнуткасць і павялічвае залежнасць ад працадаўцы. Усталівана, што буйныя абавязкі на 11,7 % павялічваюць ровень стрэсу, на 13,2 % — рызыку дэпрэсіі, зыні-

жаюць самаацэнку, павялічваюць артэрыяльны ціск і рызыкі інсульту й інфаркту. Наяўнасць вольных сродкаў павялічвае вашу здольнасць эфектыўна спраўляцца з узьніклымі цяжкасцямі зь меншым стрэсам. Зазвычай, аптымальны момант пачатку адкладвання сродкаў на будучыя запашаньні даводзіцца на пэрыяд 30–40 гадоў. Пачніце зьбіраць, хай нават невялікімі сумамі, мінімальны ровень эканоміі павінен быць вышэй за 10 %. Абавязкова варты звярнуць увагу на падвышэнне сваёй фінансавай пісьменнасці. Яна важная для доўгатэрміновага плянавання й для таго, каб пазъбегнуць спусташэння. Страта больш за 70 % захаванняў у съпелым веку моцна павялічвае рызыку съмерці.

Пытаньні і заданьні

1. Колькі вы зарабляеце? Ці дастаткова вам гэтага? Колькі вы хочаце зарабляць?
2. Ці адкладаеце вы грошы? Ці ёсьць у вас даўгі або крэдыты? Ці часта вы растрачваеце грошы на непатрэбныя рэчы?
3. Якімі капиталамі вы валодаеце і як іх выкарыстоўваеце? Ці лічыце вы сваю фінансавую пісьменнасць дастатковай?

6. Адукацыя

Быць разумнымі цяпер модна, сексуальна і карысна для здароўя. Чым вышэйшая наўковая ступень, tym даўжэй жыве яе ўладальнік. Кандыдаты науку жывуць даўжэй за тых, у каго няма вучонай ступені, дактары науку — даўжэй за кандыдатаў, акадэмікі звязаюцца самымі доўгажыхарамі. Павышэнне ўзроўню адукацыі дапамагае павышаць навыкі і прафесійную кампетэнцыю, упэўненасць у сабе, пашыраць кругагляд, знаёміцца з новымі людзьмі і нясе безыліч іншых плюсаў. Сучасны падыход мяркуе пастаянную бесыперапынную адукацыю на працягу ўсяго жыцця. Стаяленьне да яе закладаеца зь дзяцінства — так, па колькасці кніг у доме дзіцяці можна прадказаць яго статус і будучы ўзровень адукацыі.

Людзі з вышэйшай адукацыяй у ЗША жывуць даўжэй за тых, хто ня мае яе, у іх меншая рызыка дэпрэсіі, трывожных разладаў, цукроўкі 2 тыпу, бранхіяльнай астмы і сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Кожны год дадатковага навучання павялічвае заробак на 6 % і павялічвае працягласць жыцця на 1 год.



Адукацыя

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 развязыцё нэўрадэгеннаратыўных захворваньняў. Людзі з больш высокім узроўнем адукацыі 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 пазъбягаюць “дэманстратыўнага спажываньня” і купляюць усё менш рэчаў. Пачынаючы з 2007 года зьевесткі амэрыканскага дасьледавання спажывецкіх тратай паказваюць, што самыя багатыя людзі краіны (1 % насельніцтва, які зарабляе ў раёне 300 тысячай даляраў на год і вышэй) сталі вытрачаць значна менш на матэрыяльныя даброты, у той час як прадстаўнікі сярэдняга класа (якія зарабляюць прыкладна 70 тысячай 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 замацоўваеца культурным капиталам, і “новыя” багатыя аддаюць перавагу траце грошай на столькі на прадметы раскошы, колькі на адукацыю, здароўе, паслугі ды інвестыцыі ў сферу развязыця чалавечага патэнцыялу.

«Недэмантратыўнае спажываньне» новага клясу мяркую значныя выдаткі на адукацыю — сюды сыходзіць амаль 6% расходаў найбагацейшых амэрыканцаў. Для падрэйнаньня: у прадстаўнікоў сярэдняга класа доля гэтых расходаў крху перавышае 1%.

Пачынаючы з 1996 года выдаткі амэрыканскай эліты на адукацыю вырасці ў 3,5 разы, а ў сярэдняга класа не зъмяніліся наогул. Адукацыя даражэ: за дзесяць гадоў, з 2003–2013 гг., кошт навучаньня ў каледжы вырас на 80%, у той час як кошты на жаночае адзеніне павысіліся толькі на 6%.

Здаровае харчаваньне, фізычнае актыўнасць, тэхнікі паляпшэння работы мозгу, зыніжэння стрэсу, а таксама дасьведчанасць у гэтых пытаньнях ужо дае вам агульнія тэмы для размоў і своеасаблівы сацыяльны статус. Ясная рэч, гэтыя інвэстыцыі не выпадковыя, і такое ўкладаньне 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 адукацыі. Таму невыпадкова навучаньне заўсёды лічылася спосабам “выбіцца ў людзі”. Навучаньне ў прэстыжным універсітэце ня толькі ўплывае на разьвіццё здольнасцяў і навыкаў, але й карыснае ў пляне дабратворнага сацыяльнага асяродзьдзя і высокіх чаканьняў навакольных.

Пытаньні і заданьні

1. Якая ў вас адукацыя? Ці вучыліся вы дзенебудзь за апошні год?
2. Ці шмат вы чытаеце кніг, у тым ліку навукова-папулярную літаратуру?
3. Чаму б вы хацелі навучыцца, якія навыкі зайдзець?

7. ПРЫГАЖОСЬЦЬ І ПРЫВАБНАСЬЦЬ

Многія людзі, якія звязацца да мяне па здароўе, маюць на ўвазе ў першую чар-

гу прывабнасць. Мы так уладкаваныя, што для нашага мозгу ўсё прыгожае будзе здароўем. Літаральна за 13 мілісэкундаў мы складаем сваё першае ўражанье пра чалавека: наш мозг безумоўна верыць прыгажосці, і нам здаецца, што прывабнейшы чалавек разумнейшы, больш сумленны і здольны, нават без належных падставаў для гэтага.



Прыгажосць для мозгу — гэта прыкмета здароўя, фэртыльнасці і больш высокіх разумовых і фізычных здольнасцяў.

Людзі, якія знаходзяцца ў верхній траціне па прывабнасці, зарабляюць значна больш, чым астатнія. Працаадаўцы 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. Прыйгажосць — 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 прыйгажосці вар'іраваліся ў залежнасці ад гістарычнай сітуацыі і канцэктусу. Напрыклад, у тыя часы, калі ежы было мала, залішняя вага шанавалася як паказнік статуту. Цяпер, калі нас атачае лішак ежы, падцягнутае цела кожа аб тым, што чалавек паспяхова супрацьстаіць харчовым спакусам і досыць валявы для рэгулярнай фізычнай актыўнасці.

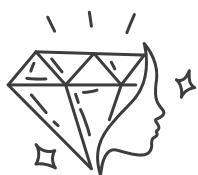
Раней багатыя, якія праводзілі больш часу ў памяшканьнях, мелі съятлейшы колер скурлы, чым сяляне — працаунікі палёў. Таму бледны колер скурлы быў паказнікам прыйгажосці і прывабнасці, яго імкнуліся імітаваць з дапамогай бялілаў. Цяпер наадварот — бледны колер скурлы маюць офісныя работнікі, якія праводзяць большую частку часу на працы, а за-

гар дэманструе магчымасьць рэгулярна бываць на моры і лічыцца больш прывабным.

Часта прывабнасць залежыць ад стану «ацэншчыка». Напрыклад, мужчынам зь нізкім даходам больш падабаецца вялікі памер грудзей, з высокім даходам — сярэдні. Мужчыны ў стрэсе аддаюць перавагу больш поўным жанчынам, спакойныя мужчыны — больш худымі.

Мы эвалюцыйна запраграмаваныя ўспрымаць прыгожым усё, што спрыяе выжыванню, таму здароўе заўсёды прывабнае. Мы ўспрымаем прыгажосць як гармонію целаскладу і асобы, як своеасаблівае звязынне абаныня чалавека, цэласнасць ягонага образу. Нам падабаюцца станоўчыя эмоцыі, якія мы адчуваєм побач з прыгожым чалавекам.

У структуры прывабнасці вылучаюць немадыфікоўныя чыннікі, якія ня выпраўіць без апэрацыі (і ня трэба гэтага рабіць!), і мадыфікоўныя, на якія трэба і можна ўплываць. Зыходная вонкавая прывабнасць — гэта 60% прыгажосці, а 40% складаюць паводзінныя чыннікі (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.



Прыгажосць
і прывабнасць

Прыкметы прыгажосці

Апішам некаторыя з іх. Калі мы глядзім на твар, то заўважаем шырыню зренак. Чым шырэй, тым прывабней, — гэта сыгналізуе пра ўвагу і цікаўнасць. Прывабнымі здаюцца і лімбальныя кольцы, і беласць цвердавіцаў. Міміка асобы, расслабленая і ясная, адкрыты позірк заўсёды ўспрымаюцца пры-

вабна, як і маленькае падбародзьдзе, прыўзятыя скулы, невялікі памер ніжняй часткі твару, поўныя вусны. Дарэчы, пры стрэсе тлушч мае тэндэнцыю адкладацца па вонкамым контуры твару, візуальна «уцяжарваючы» яго.

Пры агульным поглядзе мы несьвядома ацэнўваем агульную сымэтрыю і сымэтрыю твару. Праверыць сваю сымэтрыю твару можна з дапамогай адмысловых праграмаў. Чым сымэтрычнейшы ваш твар, тым здаравей і прывабней ён выглядае для навакольных. Паказынікам здароўя зьяўляеца і цялесная сымэтрыя, ацаніць яе можна, вымераўшы шчыкалатку, запясце, памеры частак цела справа і злева.

Колер твару, суадносіны талія-сыцёгны, пах і многае іншае залежаць ад узроўню эстрагену — чым ён вышэйшы, тым больш прывабнай здаецца жанчына. Так, суадносіны талія-сыцёгны 0,7 гаворыць пра аптымальны ўзровень эстрагену і нізкую рызыку дыябету і раку, а таксама зьяўляеца самымі прывабнымі. Баланс палавых гарманаў выявляеца ў прапорцыях нашых рук, твару і нават у голосе.

Памер галасавых звязак упłyвае на вышыню голасу. Мужчыны аддаюць перавагу высокаму голасу у жанчынаў, а жанчыны — нізкаму ў мужчынаў. Самы прывабны мужчынскі голас роўны 120 Гц, жаночы голас — 235 Гц, і гэта таксама лёгка вымераецца з дапамогай праграмы. Узровень тэстастэрону ў мужчынаў і ў жанчынаў будзе вызначаць іх упартасць у дасягненні больш высокага сацыяльнага статусу. Чым вышэй статус — тым вышэй тэстастэрон.

Высыпаныні на скуры і да т. п. адразу зыніжаюць прывабнасць чалавека. Акнэ і плямы — гэта ня проста касмэтычныя недахопы, а вяршыня айсбэргу. Акнэ звязанае з павышанай рызыкай шэрагу захворваньняў у будучыні, а цёмныя плямы на скуры ля шыі і локцяў могуць быць прыкметай інсулінарэзистэнтнасці.

У нашым арганізме ёсьць асаблівая паводзінная імунная сістэма — гэта набор рэакций, якія змяняюцца нашыя паводзіны пры

магчымым кантакце; такі мэханізм дапамагае нам пазъягаць інфэкцый ды іх прыкметаў. Мозг упłyвае на імунітэт і наадварот. Людзі, у якіх ёсьць любыя прыкметы хваробы, як вонкавыя, так і ўнутраныя, здаюцца нам непрыемнымі, меней прывабнымі.

Калі дадаць невялікую прыкмету хваробы ці траумы (плямы, драпіны і да т. п.), то практика «хуткіх» спатканняў паказала, што прывабнасць адразу звышкана на 80 %. Звышкана ўздоўж хранічнага запалення ня толькі звышкана ўзровень рызыкі мноства хваробаў і паскоранага старэння, але і робіць вас больш прывабнымі.

Кіраваньне ўвагай

Чым больш чалавек прыцягвае ўвагу, тым больш прыцягальным ён нам здаецца, няważна якім спосабам. Таму больш прывабнымі здаюцца публічныя асобы, музыканты, апавядальнікі і да т. п. Усё, што дзівіць нас і цешыць, кіруе ўвагай. А вось калі партнёр ня можа ўтрымаць нашую ўвагу, нам нудна, то ён здаецца непрыцягальным. Часам здольнасць слухаць, дабрыня і клапатлівасць робяць чалавека больш прывабным і цікавым.

Як казала Марлен Дытрых: «Мужчыну, хутчэй, можа зацікаўіць жанчына, якая выяўляе да яго цікавасць, чым жанчына з прыгожымі нагамі».

Ці падабаецца вы сабе самі? Уменьне падабаецца — гэта важны навык, які вам вельмі спатрэбіцца. Пачаць можна з паляпшэння вобразу цела з дапамогай люстэрка і фотаапарата. На жаль, шмат у каго даволі нэгатыўнае ўспрыманье свайго цела, калі вы не падабаецца сабе ні на фота, ні ў люстэрку.

Самы просты і эфектыўны спосаб падабаецца — вобраз цела — гэта люстэрковая тэрапія. Станьце перад люстэркам і ўсвядомлена разглядайце сябе: без ацэнак, у гэтым моманце, сумысна. Без ацэнак — назірам, а не ацэніваем. У гэтым моманце — не рэфлексуем, не ўспамінаем, а проста адзначаем, што ёсьць цяпер. Сумысна — фіксуючы ўвагу і не даючы ёй высылігваць. Апісвай-

це розныя часткі свайго цела, прыміце здаровую 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.

Запішыцеся на фотасесію і навучыцеся, 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 сівятло падкрэслівала вашыя найлепшыя рысы? Як прыгожа ўстаўваць, 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 трymайце каля сябе.

Пытаныні і заданыні

1. Пасправуйце розныя выразы твару. Якія вам пасуоць болей? А які ў вас паўсядзённы выраз твару?

2. Замоўце сабе фотасесію. Абярыце ту позу і сівятло, пры якіх вы максімальна прывабныя. Сама фотасесія станоўча ўплывае на самацэнку.

3. Ацаніце свой узровень сымэтрыі. Зрабіце фота твару з розных паловак, памерайце аб'ёмы і даўжыню рук і ног з абодвух бакоў. Ці вялікая розніца? Вялікая сымэтрыя лічыцца больш прывабнай.

8. Невэрбалльнае: пастава і позірк

Я люблю глядзець на прыгожыя будынкі, прыгожых людзей і прыўкрасную прыроду, бо здаровае асяродзьдзе робіць здравейшымі і нас саміх. Аднак бывае, што вонкава прывабны чалавек можа імгненна абясцэніць свае фізычныя дадзеныя, а ня вельмі прывабны вонкава — адразу стаць неймаверна прыцягальным. Тры ключавыя чыннікі — гэта маўленыне, невэрбаліка, улучна з мімікай твару і выражэннем эмоцыяў, і пастава, улучна з хадой. У адрозненьні ад

выглядзу, іх лёгка разъвіаць і трэніраваць. Проста дзіўна, што людзі марнуюць вялізныя грошы на касмэтыку, адзеньне, каштоўнасці, замест таго каб прыцэльна разъвіць гэтая навыкі. Невыпадкова ключавымі навыкамі ў арыстакратычным выхаванні былі навучаньне манэрам, правільному выражэнню эмоцыяў і ўменню захоўваць стрыманасць, а таксама ўменню трymаць паставу.

Калі я быў студэнтам мэдыцынскага юніверситета, то рэгулярна падзарабляў. Розная праца ня толькі прыносіла грошы, але й шмат чаму вучыла, знаёміла з множствам 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 ў гэтым пытанні. Пачаў пытанацца пра эрганоміку, паставу, звыклыя позы, стрэс і разъбірацца, як лад жыцьця ўплывае на болі ў сьпіне. Паступова, паглыблічаючыся ў проблему, я пачаў даваць усё больш эфектыўныя парады, якія зьніжали частату боляў, і кліенты ўсё радзеј прыйходзілі на масаж. Чым лепшай рабілася іх пастава, тым радзеј турбавала паясніца. З пункту гледжання маркетынгу такая стратэгія, вядома, поўнае глупства, але мяне заўсёды больш цікава ўсталёўваць прычынна-выніковыя сувязі і дапамагаць вырашыць проблему. Хоць я ўжо даўно не займаюся масажам, але, як сапраўдны кінестэтык, па-ранейшаму люблю вывучаць пытанні аб працы цягліц, тоунсе, балянсе, гнуткасці і паставе. У мяне таксама ёсьць анлайн-курс «Здаровая пастава».

Плюс у разъвіцьці невэрбалльных навыкаў у тым, што яны ўтвараюць станоўчае кола самападмацаваньня. Бо наш мозг пастаянна 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 фізыялягічную рэакцыю. Гэтак жа працуе, напрыклад, пастава. Як трапна заўважыў адзін генэрал, “чым лепшая паста-

ва, тым меншая імавернасць, што жаўнер пабяжыць з поля бою”.



У стрэсавай сітуацыі, калі вы захоўваце адкрыту позу з прамой сьпінай, то і мозг рэагуе на стрэсар менш.

Пачынаючы з антычных часоў, пастава лічылася прыкметай вольнага чалавека, гэтае ж уяўленье затым перайшло ў рыцарскую і шляхецкую культуру. Дзеці арыстакратаў навучаліся танцам, верхавой яздзе, фэхтаванню, да іх былі прыстаўленыя гувэрнанткі, якія ўвеселі час нагадвалі ім аб неабходнасці «тримаць сьпіну». Зь цягам часу гэта ўваходзіла ў звычку. Шляхта была звязаная з ваеннай службай, таму вялікая ўвага надавалася выпраўцы сярод жаўнераў, што і цяпер захавалася ў многіх войсках сьвету.

Людзям зь ніzkім статусам заканадаўча забаранялася стаяць у прысутнасці высакастатусных асоб, падымаць галаву, глядзець ім у очы. То, як разьмешчана вашае цела, упływaе, часцяком неўпрыкметаў, на множства 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 ў людзей, і ў жывёл, існуе неўсьвядомлене правила: асобіна з дрэннай паставай падсвядома падпарадкоўваецца чалавеку з правільнай паставай. Чалавек з сутулай сьпінай і склоненай галавой успрымаецца як просьбіт, вінаваты, журботны, абцяжараны проблемамі, ня вельмі здаровы. Пастава, уменне трymаць сябе з годнасцю, станістасць, выпраўка — гэта ўсё вонкавыя праявы статусу.

Народная мудрасць кажа: “Без паставы конь — карова”.

Пастава зьяўляеца адлюстраваннем узору ўніёў дафаміну і сэратаніну, пры іх падзеньні яна становіцца дрэннай. Больш высокі ўзровень дафаміну пры высокім статусе прыводзіць да таго, што нашы цягліцы

больш разыяволеныя, а рухі больш плястычныя. Приняўши правільную паставу, вы імгненна атрымліваецце павелічэнне тэстастэрону, зьніжэнне картызолу, павелічэнне ўзоруёння сэратаніну і дафаміну. Мужчыны так выглядаюць больш мужнымі, а жанчыны — больш жаноцкімі.

Паспрабуйце ўстаць перад люстэркам і выпрастацца. Атрымліваецца лёгка. Але чаму ж тады так шмат людзей са скрученымі сьпінамі? Рэч у тым, што пастава рэгулюецца ў першую чаргу несвядомымі працэсамі, якія грунтуюцца на выхаваныні, рухальных патэрнах і шматлікім іншым. Таму як толькі вы адышлі ад люстэрка, то зноў принялі сваю звыклую позу. Таму працуцца над паставай, мімікай, выразам твару, невэрбальнымі позамі.

Чалавек з высокім статусам умее выкарыстоўваць свабодныя позы, займаць больш месца ў прасторы, быць разыяволеным, валодаць «каціным нарцысізмам».

Валоданьне сваім целам, артыстызм, плястычнасць і здаровае самалюбаваньне — прыкметы здароўя. А вось скаваны твар, падціснутыя вусны, напружанае цела, закрытыя позы — гэта прыкметы няўпэўненасці.

Добрая пастава можа дапамагчы і ў іншым. У адным з дасьледаваньняў навукоўцы паказвалі людзям, якія адбываюць турэмнае зыяволеньне, відэа розных людзей і пыталіся, каго б зь іх яны абрали ў якасці ахвяры. Аказалася, што адказы злачынцаў у большасці выпадкаў супадаюць. Лёгкая мішэнь — гэта чалавек, які знаходзіцца не ў сапраўдным моманце, гарбаціца, мітусіцца, нязграбна ходзіць, хавае позірк, мае нясымелыя рухі. Такі набор прыкметаў часам называюць “пастава ахвяры”. А калі вы ходзіце ўпэўнена, маецце ганарлівую паставу, уважлівія — то вы зьяўляецеся “складанай мішэнню”, і рызыка нападу на вас меншая.

Чым радасцейшы чалавек, тым ён прывабнейшы. Тоэ, як мы выглядаем і рухаемся, залежыць ад работы ніграстрыярнага шляху. Ніграстрыярны шлях — гэта дафаміна-



вы шлях мозгу, які рэгулюе цяглічны тонус, цягліцы твару, каардынацыю, позы і рухальныя праявы эмоцыяў (съмех, усьмешкі, радасць). Пры нізкім узоруні дафаміну ваш твар скаваны, цягліцы напружаныя, рухі нязграбныя, поза згорбленая. Калі вы радасныя, то очы зъялоць, цела разыяволенае, твар усьцешаны і адкрыты, пастава ганарлівая. Так радасць робіць вас прыгажэйшымі.

“Сустракаюць па адзежцы”

Чым вы “большыя”, тым “важнейшыя”. Разьдзімаюцца ў памеры жабы, вайскоўцы апранаюць велізарныя фуражкі і эспалеты, каб здавацца больш значнымі і небясьпечнымі. Умерана разывітая мускулатура, высокі рост — прыкметы статусу. Сярод амэрыканцаў ростам 170–180 см кожныя 2,5 см павялічваюць заробак на 2 %. Шанец атрымаецца больш высокую пасаду вышэйшы ў высокіх людзей, таму 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 маленькага росту.

Позірк і пастава. Чым ніжэйшая ваша галава, тым горшая ваша пастава. У майманляйн-курсе «Здаровая пастава» мы пачынаем працу менавіта са змены позірку, бо куды вы глядзіце, туды і нахілецца галава. А куды нахіляеца галава, туды ідзе і змена тонусу цягліц цела. Давайце правядзём экспэрымент. Прыслухайцесь да тонусу цягліц: як толькі вы сагняце галаву, аўтаматычна ўзынікне паве-

лічэныне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданыне сагнучь канцавіны. А калі вы падымете галаву, то павялічыца тонус цягліц разгінальnikaў заднай паверхні цела. Пасправаўвалі?

Цяпер пераходзім да вачэй. Як мы ведаем, глядзець “зьнізу ўверх” ці “глядзець звысака” звязана ня з ростам, а з напрамкам позірку. Пасправубіце 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 глядзець “нароўні”, не апускаць вочы, працуючы, сачыць за становішчам экрана, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трymаеце смартфоны ўнізе, позірк заўсёды будзе ісьці ўніз. Праблема заключаецца ў tym, што прымусова ўтрымліваць паставу — гэта непрацоўная стратэгія. Як толькі вы адцягваецеся, цяглічныя патэрны вяртаюць яе ў ранейшае становішча.

Вочы — люстэрка душы. І гэтая прымука яшчэ больш справядлівая, чым можа падацца. Бо нашыя вочы — гэта ўнікальны «прадукт» сацыяльнай эвалюцыі, створаны, каб лепш разумець іншых людзей. Рухі вачэй іншага чалавека могуць вельмі шмат сказаць пра асаблівасці яго мысленія, бо карэлююць з ходам плянаваньня яго дзеяю. Але я спынюся на сваім любімым дафаміне і яго ролі ў рэгуляцыі руху вачэй.

Як мы з вамі ведаем, дафамін — гэта нэурамэдыятар экстрапіраміднай рухальнай сістэмы, дзе ёсьць асаблівае акуламаторнае кола, якое праграмуе рухі вачэй. Вокарухальныя патэрны адлюстроўваюць шматлікія кагнітыўныя працэсы, такія як прагназаваныне, памяць, мэтанакіраваныя паводзіны. Стан дафамінавай сістэмы таксама прыкметна адбіваеца на руху вачэй. У высокадафамінавых і высакастатусных людзей «вочы зъязяюць», у залежных або шызоідных «шкля-

неюць», а пры дэпрэсіі «згасаюць». Усе гэтыя назіраныні могуць быць навукова фармалізаваныя.

Стара жытныя лічылі бляск у вачах мерай унутранай энэргіі, “святлом жыцця”. Сапраўды, вочы могуць быць “разумнымі” ці “дурнымі”, бо іх рухі адлюстроўваюць ход мысленія чалавека. Варта ня толькі ўважліва слухаць суразмоўцу, а яшчэ глядзець у ягонія вочы. Вочы, як і цела, нясуць мноства важнай невэрбалнай інфармацыі, якую працтычна немагчыма падрабіць. Заўважайце, як мяняеца позірк суразмоўцы на розных тэмах, як вочы ажыўляюцца на цікавым і страчваюць бляск на нудным. Бо чым больш значнае нешта для нас, тым больш мы гэта заўважаем. Дафамін адказвае за значнасць, а значнасць кіруе нашай увагай.

Пытаныні і заданыні

1. Прывыкайце трymаць позірк і галаву вышэй.
2. Пачніце займацца паставай і хадой.
3. Уявіце нешта вельмі важнае і прыемнае для вас, напоўніўши сябе цеплынёй. Паглядзіце зараз гэтымі вачымі на чалавека.

9. Павышэніне статусу

Першое 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, усьведамляючы, што не святыя гаршкі лепяць. Так, мы звычайныя людзі, але можам стаць лепшымі, можам паглынаць веды, выпраўляць памылкі, расыці і разьвівацца. А як толькі мы ўяўляем сябе эксперты-профі, то атрымліваеца, што ўжо й мяняецца нічога ня трэба.

Развіццё і рост — гэта складнікі жыцця, яго аснова. Мы мяняемся кожную сэкун-

ду, у наших клетках руйнуюцца старыя бялкі і сывтэзуюцца новыя (аўтафагія), у мозгу руйнуюцца старыя нэўронныя шляхі і ўзынікаюць новыя (нэўраплястычнасць), нават актыўнасць генаў мяняецца пад уздзеяннем ладу жыцця (эпігенэтыка). Мы можам і абавязаныя становіцца здаравейшымі, у любым узроўні мы здольныя стаць прыгажэйшымі, мацнейшымі, разумнейшымі, уважлівейшымі. Гэта натуральны працэс росту, цяга да сілы, інстынкт жыцця.

! Калі наша разьвіцьцё спыняеца, калі мы ня хочам сябе палепшиць — гэта першы крок да дэградацыі.

Эфект Чорнай каралевы

Часта людзі зъдзіўлена пытаюцца: навошта мне штосьці рабіць, калі я не хачу нічога палепшиць? Гэта адносіцца і да розных сферай жыцця.

«Як у вас усё марудна! — усміхнулася Каралева. — Тут трэба бегчы з усяе моцы, каб застацца на адным месцы». (Пераклад Веры Бурлак.)

Эфект Чорнай каралевы ў навуковай траクトоўцы гучыць наступным чынам: «Адносна эвалюцыйнай систэмы віду неабходныя пастаяннае зъмяненьне і адаптацыя, каб падтрымліваць яго існаванье 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 станеце 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 фізычныя, псыхалягічныя, сацыяльныя рэсурсы, вы набіраеце такую хуткасць, што вашыя праблемы сыходзяць аўтаматычна. Нягледзячы на важнасць статусу для чалавека, імкненіне выключна да прасоўванья па герархічнай лесьвіцы не зъяўляеца здаровым. Як мы даведаліся ў першым раздзеле, здароўе, улада, уплыў, прыгажосць і багаццце — гэта другасныя каштоўнасці, яны ўзынікаюць, калі мы дасягаем сваіх першасных мэт. Калі вы рэалізуецеся як прафэсіянал, то атрымліваеце і прызнаныне, і гроши, калі вы захоўваеце радасць жыцця, то проста прамянеце здароўем і прывабнасцю. Павышэніне даходаў, прасоўваныне па службе, павышэніне ўзроўню адукцыі, павышэніне прыгажосці — усё павышае ваш статус. Чым вышэйшая вашыя агульныя рэсурсы, тым вышэйшы статус.

Пачніце з сябе

Толькі пасяля таго, як мы падпарадкаваліся сабе, навучыліся кіраваць сваёй увагай, разьвіваючы асабістую 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 дэмансстрацыя, 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 таго, што ёсьць: съціпасць — найлепшы пачатак для зъменаў. Любіце сябе доўгатэрміновага, а не кароткатэрміновага, вытрачайце час і гроши на інвестыцыі ў сябе, а не на тое, каб зрабіць уражаныне на іншых людзей, якія вам, па вялікім рахунку, абыякавыя.

Станьце найлепшымі

Павышэніне статусу мае на ўвазе практыку імкненія быць найлепшымі ў чым-небудзь. На шчасце, цяпер у съвеце ёсьць бясконцая колькасць ніш у бізнесе, навуцы, хобі, спорце і да т. п., дзе вы можаце разьвівацца. Неабавязкова для гэтага па-



Быць лепшым

кідаць сваю працу — вы можаце мець высокі статус і ў непрацоўны час. Для мозгу галоўнае перамагчы, ня так ужо і важна — у дваровым футболе або выйграць чэмпіянат. Станьце найлепшымі ў вывучэнні гісторыі свайго горада, у ігры на рэдкім музычным інструмэнце, арганізуйце валанцёрскі клуб, працай якога будзеце кіраваць. Віртуальнае асяродзьдзе дапамагае атрымаць доступ да любых ведаў і сабраць аднадумцаў. Падрабязна аб тым, як абраць сваю нішчу, апавядваю ў наступным раздзеле.

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 навучыцесь выкарыстоўваць жарсць і ператвараць яе ў паліва для перамог. Ня трэба ганяць думкі, паспяховыя вы ці не, — проста працуйце і становіцесь ўсё лепш у сваёй справе.

Пераўзыходзьце самі сябе

Просты і экалягічны спосаб адчуваць сябе пераможцам — гуляць сённяшнім Я супраць учораўшняга. Гэтае адчуваньне перамогі сапраўды такое ж, як і пры перамозе над іншым: пераўзыходзьце сябе мінулага ў здарowych звычках, навыках, якасці камунікацыі ды іншых рэсурсах здароўя.



Важна развязваць усьвядомленасць і вучыцца глядзець на сябе з боку: вядзіце дзёньнік перамог, адзначайце, пераглядайце свае дасягненіні, зманхніце пыл са старых кубкаў і грамат.

Станьце небясьпечнымі

Любому чалавеку, які небясьпечны для нас, мы прыпісваєм больш высокі статус. Бяскрыўдны чалавек, які ня можа пастаяць за сябе, губляе аўтарытэт у нашых вачах. Таму для павышэння статусу вам трэба стаць небясьпечнымі: гэта значыць — умець “наносіць удар” (псыхалягічны або фізычны) іншым людзям, а таксама “трымаць” зваротны ўдар. Заняткі аднaborствамі, клюбы дэбатаў — месцы, дзе вы можаце навучыцца трываць пагрозу і небясьпеку як фізычную, так і маўленчую, не хаваючыся ад яе. Упэйнены, што заняткі аднaborствамі 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 своечасова аддалі мяне на заняткі каратэ і рукапашным боем. Я пачаў займацца без асалівага энтузіазму, мне было складана ўдарыць чалавека ў твар. Але па меры таго, як гэты страх быў пераадолены, зьявілася псыхалягічная ўпэйненасць і падчас разборак у школе.

Адчуваньне таго, што вы зараз можаце наесці шкоду суперніку, ваша ўнутраная маральная гатоўнасць да канфлікту ці паядніку перадаецца на ўзоруні эмоцыяў, і яе ясна адчуваюць усе навакольныя. Нездарма кажуць у народзе, “калі ты баісься сабакі, ён гэта чуе па паху”.

Станьце небясьпечнымі, але не пагражайце. Статус успрымаецца на ўзоруні падсвядомасці — як толькі вы пачынаеце выхвальціцца сваім досьведам, пагражаць ці пышыцца сваімі магчымасцямі — такая дэманстрацыя статусу толькі абясцэнівае нас. Кіраўнік, які крычыць: “падпарадкоўвайся мне, бо я твой бос”, — проста съмешны. Сапраўдны статус не патрабуе словаў. Выглядайце небясьпечнымі: веданьне, 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 ня толькі трываць канфлікты, але й мірыцца. Бо небясьпечная ня гэтулькі агрэсія, колькі няўменьне прымірыцца — гэта адно азлабляе вас і ўзмацняе агрэсію. Прымірэнне зыніжае няпэўнасць і стрэс: узровень картызolu паслья канфлікту адразу зыніжаецца да зыходнага і дапамагае аднавіць узаемадносіны.

«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 выбачэнням 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 разьдзеле «Сацыяльнае асяродзідзе».

Імідж і густ

Густ — гэта ўніверсалны клясавы і статусны сымбалль. Рэч ня проста ў кошце адзеніння 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 развязвіцца і культурацыі густу патрэбнае жаданьне, час і, вядома, гроши. Падарожжы ўзбагачаюць густ, таму касмапалітызм 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 абудак.

Як сказаў Оскар Уайлд, “добра завязаны гальштук — гэта першы важны крок у жыцьці”. Апранайцеся па верхній планцы прынятага ў вашым асяродзідзе. Уплыў адзеніння на ўспрыманье статусу вельмі высокі, ня варта грэбаваць гэтым інструментам. Правільна падабранае адзенінне можа падкрэсліць моцныя бакі вашай фігуры і схаваць слабыя. Кансультатыўны стыліста можа дапамагчы вам знайсці свой уласны стыль. Цікава, што паказынікам статусу зьяўляеца адзенінне, у якім чалавек ходзіць дома, — вышэйшы клас прыгожа апранаеца і ў адзінце, і дома, і на людзях.

Прыгожа і лёгка

Важна старанна апранацца, пры гэтым пазбягаючы вульгарнасці. Для тонкага густу характэрная знароочыстая нядбайнісць — такая лёгкасць выглядае, як быццам вам зусім не складана так выглядаць.

Тое, як мы апранутыя, упłyvaе на варта мысьленьне. У адным з дасьледаванняў паказана, што калі апрануць людзей у белыя “лябараторныя” халаты, то яны лепей рашаюць задачы, а калі сказаць, што гэта халат маляра, — горш, чым людзі ў звычайнym адзеніні.

Невыпадкова кажуць: “Дайце дзяўчыне правільныя чаравікі, і яна заваюе ўвесь сьвет”. Апранайцеся так, як апранаюцца людзі там, дзе вы хочаце быць, а ня там, дзе вы знаходзіцесь цяпер. Густ — гэта ўніверсалны клясавы і статусны сымбалль. Рэч ня проста ў кошце адзеніння ці дома, а ва ўсьвядомленым 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 экспэ-

рымэнтаваць, 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 кангрэнтнасць, калі чалавек любіць сябе, песьціць, пазбягае перайманняў і самаразбурэння. Примаючы, мы паважаем сябе, і гэта праяўлецца ва ўсім, што мы робім. Мы бачым, як можам сябе палепшиць, абапіраючыся на рэальную зыходную ситуацыю. Калі чалавек сябе ня любіць, то ён схільны да самаразбуральных паводзінаў — ад нязручнага абутку да шкодных звычак. Навакольныя імгненна счытаюць невэрбаліку, таму ўсе спробы схаваць рэальныя пачуцьці лёгка распазнаюцца і ўспрымаюцца нэгатыўна.

Такт — здольнасць улоўліваць сыгналы ад іншых людзей, сачыць за тым, што яны робяць, і нават прадбачыць іх промахі, каб зъмякчыць магчымую нязручнасць ці неразуменне. 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 спалучэныні з упэйненасцю, што твая дапамога рэальная дапамагла, павялічвае ўзровень дафаміну ў мозгу, паляпшае самаадчуванье і зъмяншае боль.

У адным з экспэрымэнтаў добраахвотнікі ахвяравалі гроши сіротам. Затым паддосьледных ударылі токам, запісваючы рэакцыю мозгу на тамографе. Аказалася, што тыя, хто ўнёс ахвяраванье, дэмантравалі меншую рэакцыю мозгу і адчуванье болю ў параўнаньні з кантрольнай групай.

Кожны чалавек можа практикаваць шчодрасць у любы момант свайго часу: у адной прыпавесці бядняк сустрэў Буду і паскардзіўся на галечу, а атрымаў адказ — прычына ў тым, што ён не практикуе шчодрасць. Бядняк адказаў, што ў яго нічога няма, на што Буда сказаў, што той можа быць шчодрым пяццю способамі: тварам — дарыць усьмешкі, вачамі — глядзець добрым позіркам любові і клопату, ротам — прамаўляць добрае і прыемнае для іншых, сэрцам — зычыць 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 ці клопаце аб тым, як яны выглядаюць збоку. Яны выкарыстоўваюць займеннікі “мы”, “наша”, а ня “я”, “мой”. Хто ўпэйнены ў сабе, той думае аб справе і аб іншых людзях, а ня ўпэйненыя зацыкліваюцца 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 канкуранцыя. Невыпадкова, бо ўсьмешка ўзынікла на аснове ашчэру, калі мы дэмантравалі адно аднаму іклы.



Густ — гэта ўніверсальны класавы й статутны знак. Справа ня простая ўцане 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

ці, бесыперапынная адукцыя — працуе ўсё, што павышае вашу каштоўнасць. Узмацняючы свае навыкі, рэсурсы, робячы карыснае і важнае, мы ўзнагароджваем сябе ня толькі грашымі, але й здароўем.

Павага і прызнаньне

Просты рэцэпт здароўя: самому прымадзьце рапшэнні і купацца ў промнях прызнаньня і ўвагі навакольных. Напрыклад, доўгажыхароў больш у тых культурах, дзе да старых ставяцца з пашанай і павагай, а не здаюць іх у дамы састарэлых. Калі вы вучыце іншых і людзі атрымліваюць ад вас важную інфармацыю, глядзяць на вас з увагай — гэта павышае ваш статус. Ваша каштоўнасць для группы — 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 жаданьне спадабацца, ваша патрэба ва ўвазе — гэта самы моцны паказынік нізкага статусу. Калі вы занадта стараецся, прыпадаецце за ўвагай — гэта вас абясцэньяе. Любая празьмернасць крытычна ўспрымаецца людзьмі, таму съціласць — найлепшы пачатак і гарантывіа вашай бяспекі, бо съцілы чалавек нашмат устойлівейшы да маніпуляцый. Сыгналы статусу ідуць невэрбалльна, вы як бы хаваецце іх, але яны бачныя. Калі хваліць сябе ўслых, усё абаяннне зьнікне — у ідэале статус “боса” павінен выяўляцца нават у руху яго броваў. Вялікія справы робяцца ціха: лепш кажыце пра іншых людзей і пра тое, як і чым вы можаце дапамагчы ім, чым выпінайце сябе.

Ня так складана пачаць хадзіць у спартовую залю, як нікому не сказаць пра гэта, ня так складана навучыцца рабіць асаны, як не зрабіць пра гэта пост у інстаграме проста зь ёга-кілімка.

Харызма

Высокі статус можа ўспрымацца іншымі людзьмі з асьцярогай, таму харызма заключаецца ў валоданьні высокім статусам, шчодрасцю і тактам. Калі мы парушаем асабістая мяжу, людзі могуць успрыніць нашае ўварваныне як замах на іх статус, сумнёў у іх кампэтэнтнасці — то бок як статусную пагрозу сябе. А вось наша адкрытасць, павага асабістых мяжаў суразмоўцы, цікавасць да яго, далікатнасць і такт робяць нас бяспечнымі ў яго вачах.

Харызма складаецца з трох асноўных кампанэнтаў: увагі (прысутнасці), цеплыні (добралюдніцтва), сілы (энэргіі). Ясная рэч, гэтыя навыкі важна развіць спачатку ўнутры, у адносінах да сябе, і толькі затым выкарыстоўваць звонку. Давайце паговорым, як праўляеца кожны з гэтых кампанэнтаў.



Увага — найлепшы камплімент. Чым больш вы сфакусуеццеся на суразмоўцы, тым больш харызматычны будзеце, тым лепш зразумееце, гастрэй і эмацыйней зреагуеце. Практыкуюце ўсьвядомленую камунікацыю: чалавек павінен ясна адчуваць, што ў гэты момант ён для вас важнейшы за ўсё. Звязрайтесь да чалавека, выкарыстоўваючы слоў “вы”, “вам”, “ведаецце” і да т. п. Людзі счытваюць любое аслабленыне ўвагі да сваіх словаў і ацэньваюць вас нэгатыўна: чым мацней блукае ваш разум, тым больш адстранена вы выглядаеце. Калі вы факусуецеся

на сваіх эмоцыях і думках падчас гутаркі, то гэтае перажываньне выкідае вас з плыні. Давайце суразмоўцу такую ўвагу, быццам ад гэтай размовы залежыць ваша жыцьцё. Калі вы размаўляеце па тэлефоне, то заплюшчыце вочы, каб максімальна засяродзіцца на голасе. Падтрымлівайце контакт і невэрбальна, асабліва важны для гэтага зрокавы контакт. Развітваючыся, на трох сэкундах затрымайце позірк на суразмоўцы.

Цеплыня — гэта пазітыўнае ўспрыманье іншага чалавека, павага яго асабістых межаў, поглядаў, пазъбяганьне крытыкі. Калі мы ўдзячныя чалавеку, добразычлівія да яго, спачуваем яго проблемам і даём яму ма-гчымасць адчуць сябе значным, то гэта павялічвае нашу харызматычнасць. Каб ваша цэла і голас адбілі цеплыню, знайдзіце трох рэчы, якія вам падабаюцца ў чалавеку, падумайце, чаму ён вас можа навучыць, падумайце аб перажытых ім пакутах.

Уявіце сабе ўсьмешлівае дзіця, калі гаворыце, тады ў вашым голасе зьявіцца цеплыня.

Сутнасць цеплыні ў tym, каб дазволіць людзям зрабіць на вас уражаньне, а не наадварот. Важна зьвяртацца да “лепшай версіі” чалавека, чакаючи ад яго высокіх вынікаў і выяўляючы ўпэўненасць, што ў яго ўсё атрымаецца. 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 ваших посьпехах, а не зайдрасць. Пакажыце, што гэтыя людзі, так іх інакш, зрабілі ўклад у ваша прасоўваньне, пытайце меркаваньне іншых людзей, прасіце іх зрабіць невялікую ласку для вас.

Сіла — гэта валоданьне рэурсамі і магчымасцямі і гатоўнасць іх ужываць. Упэўненасць у сабе, бачаньне будучыні і трансъляцыя яго навакольным, натхненьне, сымеласць і рагушасць, упэўненасць у сабе паказваючы вашу сілу. Ваш статус, адзеньне, званьне — усё гэта ўплывае на ўспрыманье сілы, але невэрбаліка, мабыць, галоўныя кампанэнты. Цялесны, псыхалагічны дыскамфорт зъмяншаючы вашу прывабнасць. Пазъбягайце хапатлівых рухаў, лішніх гэстаў,

частых кіўкоў галавой, шматслоўя, нецярпівасці, хваляваньня, словаў-паразітаў. Нэрвознасць забівае харызму: спакой і стрыманасць, паўзы ў маўленьні, плястычны рух і ўспрымаючца як паказынік сілы і статуту.

Пытаныні і заданыні

1. Наколькі вы ўважлівія да суразмоўцы? Выявіце максімум засяроджанасці на ім.
2. У чым вы сёньняшні пераўзыходзіце сябе ўчорашняга?
3. Як вы можаце палепшыць свой гардэроб і свой стыль?

10. Ікігай. Навошта вы гэта робіце?

Старожытныя грэкі былі людзьмі, апантанымі войнамі, дэмакратыяй, адукацыяй, спартам, навукай і мастацтвам. Але на сцяне іх галоўнага храма было напісаны: «Спазнай самога сябе». Самапазнаньне яны лічылі нават важнейшым, чым здароўе. Жорсткае ХХ стагодзьдзе давяло справядлівасць гэтай думкі.



Самымі жыцьцезстойлівымі ў канцептрацыйных лягерах былі людзі з высокім пачуцьцем уласнае годнасці і развязвай самаідэнтыфікацыяй: аристакраты, кадравыя ваенныя, палітычныя і рэлігійныя зъняволенныя. Тыя, хто добра разумеў і ведаў, хто яны і дзеля чаго жывуць.

Навукоўцы, якія вывучаюць доўгажыхароў, высьветлілі, што акрамя біялягічных прычын для здароўя і даўгальецца вельмі важная асабістая ўсьвядомленасць. У японцаў гэта завецца «ікігай» — адчуваючы ўласнага прызначэння ў жыцьці. Цяпер ужо вядома, што феномэн самасвядомасці звязаны з адмысловымі верацёнападобнымі клеткамі ў нашым мозгу, іх колыкасць карэлюе з узроўнем усьвядомленасці і здароўя. Гэтыя клеткі зъяўляюцца злучным звязком паміж кантролем за ўнутранымі функцыямі

арганізма і вышэйшымі псыхічнымі працэсамі. Таксама яны ўдзельнічаюць у фармаваныні кагнітыўных працэсаў, напрыклад па-чуцьця «ўнутранага я», і зъяўляюцца цэнтральным участкам апрацоўкі нэрвовых сыгналаў, звязаных з пастаноўкай мэтаў. Кажучы прасыцей, чым вышэй ваш узровень самаідэнтычнасці і самаусьвядомленасці, тым вы больш жыцьцеўстойлівы і здаровы чалавек.

Як казаў Ніцшэ, «той, хто ведае “навошта”, пераадолее любое “як”». У нядайнім мінулым мы дастаткова скептычна ўспрымалі «пушук сэнсу жыцьця». Сёння ж можам упэўнена сцвярджаць, што сэнс — гэта навукова даказаны рэсурс здароўя, які можна і трэба прапампоўваць. Асэнсаванасць жыцьця, мэты, па-чуцьцё кірунку, ікігай — гэта ўсьвядомлене выманыне сэнсу са свайго паўсядзённага досьведу і сцвядомыя намеры, якія кіруюць нашымі паводзінамі.

Наяўнасць мэты ў жыцьці — магутны чыннік яе падаўжэння, акрамя таго, істотна запавольвае зыніжэнне кагнітыўных функцый (рызыка хваробы Альцгаймэра ў 2,5 разы ніжэй) незалежна ад іншых чыннікаў.

Акрамя аддаленых рызык, асэнсаванасць пазітыўна ўплывае і на самаадчуванье, напрыклад, чым больш асэнсаванае ваша жыцьцё, тым мацней і эфектыўней вы сьпіце. І ня варта адразу пачынаць мучыцца пытаннямі аб паходжаньні сусьевету, зрабіце свае разважаныні больш прадметнымі. Спытайце не “нашто”, а “на што” вы прыйшлі ў гэты сьвет, а таксама “для чаго” і “для каго”. Усьвядомлене паглядзіце на свае штодзённыя дзеяньні і задайце себе тыя ж пытаньні. Не заўсёды адказы на іх будуть прыемнымі, але гэта тое, што напэўна варта пачаць рабіць. Адвартны бок сэнсу — гэта дасъледаванье сябе, пошук сваёй самаідэнтычнасці.

Самаідэнтычнасць — гэта ваш адказ на пытанье “хто я?”. Цяпер пытанье самаідэнтычнасці і самапазнаньня вельмі актуальнае, бо крызіс сучаснага сьвету шмату чым — гэта крызіс ідэнтычнасці. Масавая вытворчасць прывяла да стандартызацыі мноства рэчаў, ад прадуктаў да ідэй.



Разбурэнне сямейных сувязяў, псэўдадухоўнасці, імітацыя ўражаньняў і прадметаў, разбурэнне лякальных культур — асабліва актыўна дэіндыўдуалізацыя шчыравала ў таталітарных рэжымах, дзе адбывалася абыязлічванье сем'яў, гарадоў і краін, а цяпер гэтую ролю ўзялі на сябе вэстэрнізацыя і гля-балізацыя ў горшым сэнсе гэтага слова.



Калі ў стандартызацыі рэчаў ёсьць свае плюсы, напрыклад таннасць, то стандартызацыя людзей таксамаробіць іх “таннайшымі”.

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 аднолькава: яны ствараюць калектыўныя ідэнтычнасці, да якіх чалавек “належыць” і якія ён нібыта павінен абараняць 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 абмяжоўвае нашы магчымасці, паралізуе нашы рэсурсы.

Фальшивая ідэнтычнасць фармуеца, калі чалавек вызначае сябе адно сваёй біяграфіяй, увесе 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 імкненыне існаваць у поўнай аўтаноміі і жыць толькі па сваіх законах па-за грамадствам. Маркетынг навя-звае нам фальшивую ідэнтычнасць “індыві-

дуальнасці”, калі мы можам купіць мноства розных прадметаў і стварыць свой асабісты набор зь іх.

Што рабіць? У першую чаргу варты крытычна ставіцца да любой гатовай самаідэнтычнасці. Гэта як зь ежай: усе ведаюць, чым небяспечны фастфуд і што самая бяспечная, карысная і смачная ежа — зробленая дома. Так і самаідэнтычнасць — яе трэба вырошчваць і разъвіваць. 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 скільныя прапагандзе. Але як няма здаровага фастфуду, так няма і ўніверсальнай самаідэнтычнасці. Яе немагчыма купіць у краме, праца над яе стварэннем запатрабуе ад вас значнага ўкладання часу і энэргіі, самае галоўнае ў гэтым пошуку — працягваць шукаць.



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 падабаеца і чаму?

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 адрозніваюся ад іншых?»

Тое, як вы адказваеце на гэтае пытаньне, шмат у чым вызначае ваша здароўе. Немагчыма спазнаць сябе, застаючыся нерухомым. Старожытныя грэкі лічылі, што спазнаць сябе — значыць выпрабаваць сябе. Любое спазнанье — гэта падарожжа. Вы можаце вывучаць любыя незнаёмыя рэчы, капаць ўшыркі, углыб, у бакі. Спазнаючы новае пра сябе, мы дадаём частку сябе. І гэта тычыцца ня толькі розуму, але й цела. Чым вышэй у вас узровень самаідэнтычнасці, чым лепш вы сябе ведаеце, тым лепшы выбар вы зможаце рабіць у любых сітуацыях і атрымліваць ад яго нашмат больш задавальненінья. Но здароўе — гэта здаровае задавальненінне сваіх, сапраўдных, а не чужых патрэбаў.

Як добра заўважыў філёзаф Раман Кразнарык, «мы ўвайшли ў эпоху новага багацьця, пры якім сэнс таго, што ты робіш, становіцца даражэйшым за грошы».

Цяпер недастаткова зрабіць праста харошы прадукт, патрэбны ўнікальны прадукт, а, застаючыся ўсераднёным, гэтага дасягнуць немагчыма. Дрэву для шырокай кроны патрэбныя глыбокія карані, так і чалавеку для вонкавых прайя патрэбныя разъвітыя самаідэнтычнасць і самаідэнтычнасць. Будзьце адданыя ня вонкавай ідэі, а самому сабе — і гэта зробіць вас здравейшымі й больш паспяховымі. Калі ад чужой ідэі лёгка адкаснуща, то сапраўднае, ваша асабістое пакліканье будзе зайсёды вас натхняць.

Некаторыя навукоўцы лічаць, што гонар за сваё паходжанье зьяўляеца важным кампанентам посьпеху. Калі чалавек упэўнены зь дзяцінства, што ён пераўзыходзіць іншых, то гэта вера будзе дапамагаць яму 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 контролю імпульсаў, г. зн. дысцыплінай, гэтае імавернасць становіцца яшчэ вышэй.

Асабісты брэнд, або Стварыце сабе імя

Вашы рашэнныі адносна стылю, захапленьняў, адзеньня і да т. п., у ідэале павінны адлюстроўваць вашыя каштоўнасці і служыць павышэнню вашай пазнавальнасці. Імя-брэнд адразу зъяўляеца гарантам якасці, выклікае давер, прыцягвае, інфармуе.

Як дакладна сказаў заснавальнік Amazon Джэф Бэзас: “Асабісты брэнд – тое, што пра вас кажуць людзі, калі вас няма ў пакой”.

У аснове асабістага брэнда ляжаць трохключавыя паняцьці: прафесіяналізм, рэпутацыя і папулярнасць. Калі чагосці з гэтага бракуе, то сфармаваць асабісты брэнд будзе складана. Чым бы вы ні займаліся, будзьце сумленнымі. Развівайтесь як прафесіянал, заявице 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, адзеньне, 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 адчуваньняў, 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 пытаныні аб сэнсе жыцьця, якія прапануюць розныя вучэныні, маюць шмат пабочных эффектаў.

Пошук гэтых адказаў – толькі наша асабістая справа, стварэнне каштоўнасцяў – толькі наша асабістая справа. Тоё, як мы вы-

карыстоўваем сваё жыцьцё і ў што ператвараем свой гадзіннік, – і ёсьць сэнс. Ён заключаны ў рэальнасці і ў тым, як мы можам выкарыстоўваць яе ў сваіх мэтах. Адаптуйчыся, 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 знайсьці ікігай?

Чым лепей мы сябе ведаем, прымаем свае рысы і асаблівасці, тым лепшыя рашэнні прымаем. Важна вызначыць свае моцныя і слабыя рысы, свае крыніцы энэргіі і матывацый, 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 жаданыне, а тое, што знаходзіцца на скрыжаваныні чатырох сфер: 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, разуменіне значнасці сваёй працы, задавальненіне.

Працягвайце пытацца ў сябе і назіраць. Што для вас самае каштоўнае? Чым ганарычеся? Што ўмееце рабіць? У чым вы прафесіянал? Якія навыкі трэба паляпшаць? Што вы любіце рабіць? Ад чаго замірае сэрца? Аб чым марыце? Што павышае вашу самацэнку? Хто вы ў мірах? Чаго вы чакаеце ад працы – калектыв, дасягненыні, кар'ера, гроши? Спытайце сябе шчыры: я падабаюся сабе, калі раблю гэта? Ці падабаецца вы сабе раздражнёным, лежачы на канапе і купляючы

тавары па акцыі? А зараз падумайце, чым вы бываеце занятыя, калі вам падабаецца, хто вы такі. Калі вы расьцяце, калі вы перамагаеце?

Гэта нармальна — шукаць сваё шчасьце і пакліканье. Вы нікому нічога не павінны рабіць, калі гэта не прыносіць вам шчасьця і задавальненіня ад жыцьця. Назапасцяеся цярпеньнем, бо ваш пошук можа заняць доўгі час, і самае важнае ў ім — працягваць шукаць і дзейнічаць. Схадзіце ў кнігарню, пагартайце кнігі ў розных разъдзелах. Спытайце сябе, у якім разъдзеле 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 задавальненінем бралі звышмерную працу ці гатовыя былі займацца гэтым бясплатна?

Самаацэнка і годнасць

Часта людзі спрабуюць павышаць сваю самаацэнку штучна, а не праз павелічэнне сваіх рэурсаў. Напампоўваньне ілюзій прыводзіць толькі да завышэння прэтэнзій да навакольнага съвету і павялічвае рызыку дэпрэсіі. Сыцвярджаць сабе, што вы самы разумны, — ня зробіць вас разумнейшым. Зьмена самаўяўленія адбываецца ў выніку дзея́ў, а не разважаньня. Наш мозг, назіраючы за тым, што мы робім, мяняе нашу самаацэнку і ўяўленыні пра сябе. Калі вы баіцесь, але дзейнічаеце адважна, робіце гэта ўвеселі час, то вы пачынаеце думаць пра сябе як пра адважнага чалавека.

Дзеяніне мяняе ўяўленіне, а не наадварот. Прычына высокай самаацэнкі — перамогі і спрыяльнія падзеі ў жыцьці чалавека. Для здаровай самаацэнкі важна параўноўваць сябе цяперашняга з сабой у мінультым, а пры параўнаньні зь іншымі людзьмі параўноўваць сябе з адэкватнай рэфэрэнтнай групай: чаго дамагліся людзі майго ўзросту за гэты тэрмін. Важна ў любой сітуацыі захоўваць годнасць — гэта наша каштоўнасць, павага да сябе, аўтаномія, удзел у прыняцці рашэнняў і свобода выбару. За-

хоўваць гонар і самапавагу — важныя рысы статусу і пазітыўнае адчувааньне ўласнае ка-штоўнасці.

Будзьце найлепшымі ў тым, што вы робіце. У японцаў ёсьць яшчэ адно паняцьце — кодавары, яно абазначае адказны падыход да сваёй справы. Гэта ваш асабісты прафесійны стандарт, калі вы ўвеселі час удасканальваецеся, выяўляючы ўвагу нават да самых дробных дэталяў і дамагаючыся ідэальных вынікаў.

Выбірайце ту ю справу, якая атрымліваецца, і ўдасканальвайцеся, становячыся лепшымі. Адчувааньне росту і перавагі — гэта тое, што павышае ваш статус і самаацэнку.

Факусуючыся на сваіх моцных баках, вы атрымліваеце імпульс да росту. Калі ў здараві карысна закрываць свае слабыя бакі ў першую чаргу, то ў выпадку са статутам усё наадварот — адна ваша яркая рыса або талент важнейшыя за сотню слабасцяў. Развівайце свае наймацнейшыя бакі, і яны кампэнсуюць усё астатніяе. Адчувааньне 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.

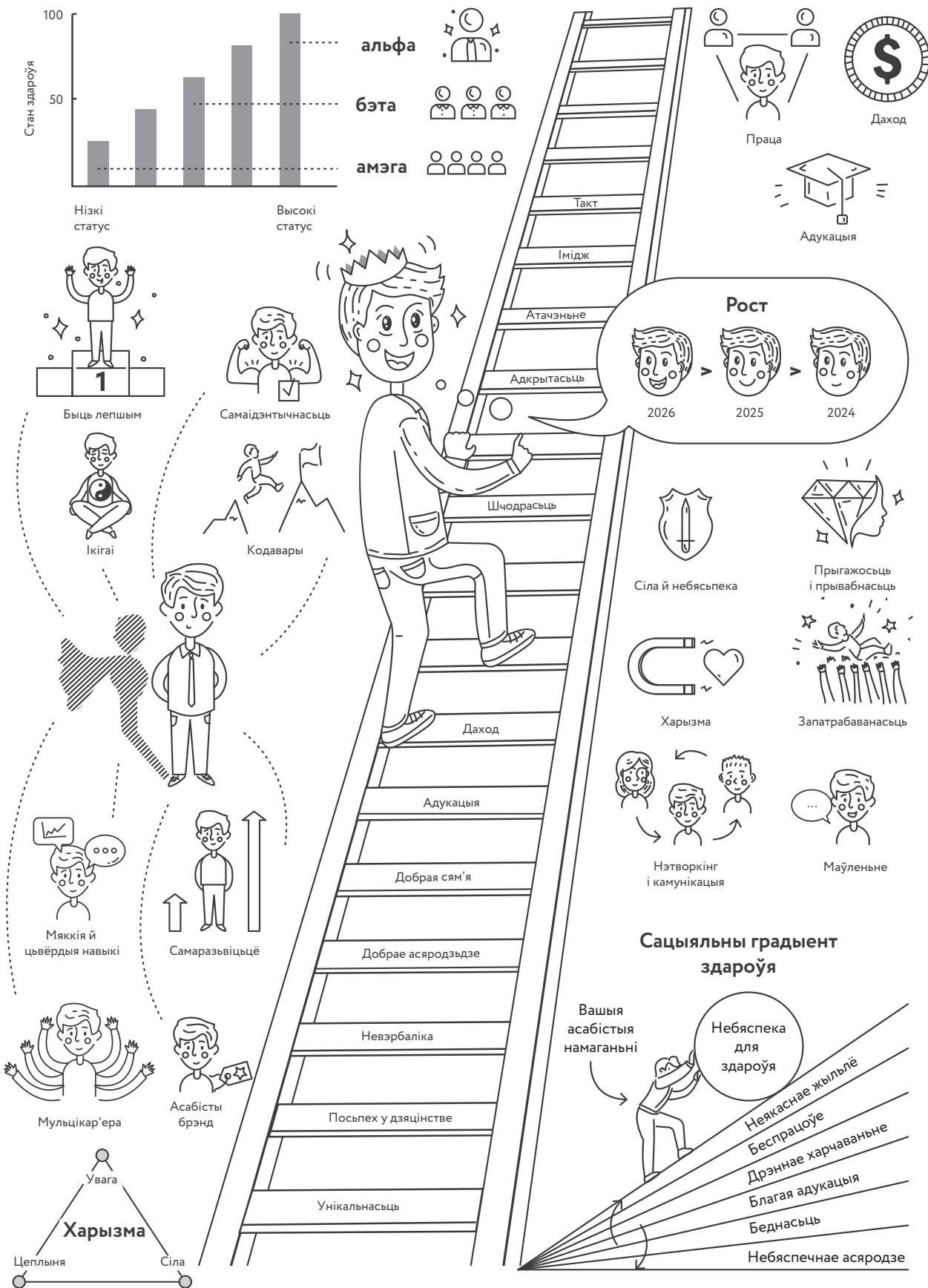
Статус шчыльна звязаны са стварэннем і захаваннем вашага ўнутранага кодэкса. Не вонкія эмоцыі кіруюць вашым жыцьцём, а вонкія каштоўнасці і прынцыпы вызначаюць тое, як вы разъмяркоўваеце свой час. Не стамляйцеся ў сябе пытацца, ці правільныя рэчы вы робіце? Веданьне сваіх здольнасцяў і талентаў, выкарыстаньне 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 задавальненіне, лёгка вучыцесь, дзейнічаеце неардынарна і эфектыўна нават пад ціскам?

Пытаныні і заданыні

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 хо-
чаце стаць лепей?



РАЗДЗЕЛ 10

Сацыяльнае атачэньне

1. Сацыяльны мозг

Я дапамагаю людзям стаць здаравейшымі, але й яны, у сваю чаргу, вельмі дапамагаюць мне. Камунікацыя з разумнымі, моцнымі, крэатыўнымі, упэўненымі людзьмі — гэта адна з самых прыемных характарыстык маёй працы. Ня будзе перабольшаньнем, калі я скажу, што яны мяне натхнялі і падбадзёрвалі ў важных рашэньянях і справах. Людзі вакол нас заўважна ўплываюць на тое, што мы robім, і тое, як мы сябе адчuvаем.

**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 бескарыйсціва дапамагаюць адно аднаму ў дасягненіі мэтаў, шчыльна камунікуюць, бавяць час і сябруюць, то з высокай ступенню імавернасці вы будзеце такім жа. Чым больш вы камунікуеце, тым больш задавальненіня 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 вашых 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 камунікааць, вам абыякавая іншыя людзі, то й яны ня будуць імкнуцца падтрымліваць з вамі сувязі — так узынікае заганнае кола варожасці і недастатковага разуменьня.

Са старажытных часоў людзі жылі невялікімі пляменамі, дзе ўсе адно аднаго ведалі і ўзаemадзейнічалі. Людзі арганізоўваліся для калектыўнага паляваньня — адны высочваюць здабычу, другія гоняць яе, трэція чакаюць у зasadze, — для падтрымкі ў канфліктах зь іншымі пляменамі. Уменьне дамаўляцца, разумець адно аднаго і падтрымліваць лягло ў аснову сучаснай цывілізацыі. У выпадку посьпеху племені перамагаў кожны, а калі прайгравала племя, то загінуць маглі ўсе.

Таму ў нас генэтычна закладзенае 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 сённяня зьяўляеца ізоляцыя ад неабходных вам людзей, якія маглі бы дапамагчы рэалізаваць ваш патэнцыял.

Аптымальнае сацыяльнае атачэньне — 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 гі-



бель. Людзі – істоты глыбока сацыяльныя і звязаныя з навакольнымі нашмат мацней, чым мы можам сабе ўяўіць.

Як заўважыў пісьменнік Оскар Уайлд: «*Бываць у грамадстве проста нудна. А быць па-за грамадствам — ужо трагедыя.*

Сучасныя ідэі індывідуальнасці і незалежнасці ствараюць ілюзію, што кожны з нас – паўнаўладны гаспадар лёсу, але ў рэчаіснасці сацыяльнае атачэнье – адзін з наймагутнейшых рэурсаў здароўя. Развіваючы болей глыбокіх сувязяў, паляпшаючы якасць камунікацыі, мы мняем да лепшага як сябе, так і іншых людзей.

Вывучэнне мозгу прыматаў і чалавека паказала, што стылю камунікацыі адпавядае пэўная нэўрахімія мозгу. Напрыклад, у шымпанзэ высокі ўзровень ацэтылхаліну і нізкі ўзровень дафаміну ў паласатым целе мозгу, і гэта прыводзіць да таго, што малпы схильныя дзейнічаць, арыентуючыся на ўнутраныя падбухторваныні, ігнаруючы навакольных. У сучасных людзей нэўрахімія мозгу іншая: ужо ў нашых далёкіх продкаў стала больш дафаміну і сэраратаніну і менш ацэтылхаліну. Так мы сталі матываваць сябе тым, што вакол нас, а не сваімі асабістымі жаданьямі, навучыліся быць больш уважлівымі да навакольных, улічваць іх інтарэсы, дамаўляцца і, што самае важнае, фармаваць устойлівия сем'ї.

Пакажыце іклы! Падыдзіце да люстэрка і паглядзіце на свае зубы. Нашыя іклы зусім маленькія – і гэта адна з прыкметаў зыніжэнья агрэсіі да іншых асобінаў.

Гіпотэза антраполяга Лайджоя тлумачыць, як разъвіліся тры ўнікальныя прыкметы чалавека: кароткія іклы, схаваная авуляцыя і двуногасць. Такім чынам, нашыя продкі з нейкіх прычынаў пачалі практикаваць сумеснае выкормліванье дзяцей, бо рэпродуктыўны посьпех у прыматаў залежыць ня так ад пладавітасці, як ад выжывальнасці дзіцянятату. Эвалюцыйным посьпехам лічылася манагамная пара і мноства нашчадкаў. Гэта прывяло да разывіцця двуногасці (для таго, каб прыносіць ежу і забяспечваць самак і дзяцей ежай), зыніжэння ўнутрыгрупавой агрэсіі за самак і памяншэння іклой, якія іх адпужвалі, зъяўленыя схаванай авуляцыі (ніжэйшая імавернасць прывабнасці для іншых самкоў). Зыніжэнне ўнутрыгрупавой агрэсіі прывяло да лепшай каапэрацыі і стымулявала разывіццё галаўнога мозгу.

Цалкам магчыма, што менавіта манагамія зрабіла нас людзьмі. Калі самцы перастаюць канкураваць за самак, то ім лягчэй дамаўляцца паміж сабой і каапэравацца для здабычы ежы. Таму змена нэўрахіміі нашага мозгу прывяла да мацнейшага кантролю над эмоцыямі, стрымлівання агрэсіі і ўтварэння доўгатэрміновых сувязяў – у выглядзе як сем'яў, так і ўстойлівых сяброўскіх стасункаў.

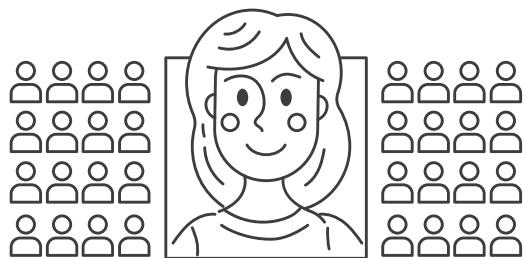
Наш мозг зъмяніўся і стаў нашмат больш сацыяльным, мы сталі жыць у сем'ях і сябраваць сем'ямі. Усталіваныне шматлікіх сямейных і сяброўскіх сувязяў спрыяла назапашванью культурных навыкаў і далейшай эвалюцыі і прагрэсу. «Сэкс-бомбы» і «дрэнныя хлопцы» – гэта не адаптацыя, а водгульле старэйшай праграмы паводзінаў.

Актыўнае сацыяльнае жыццё ў племені, актыўныя ўзаемадзеянні з людзьмі – усё гэта прыводзіла да таго, што сацыяльны статус і лепшае разуменне адно аднаго стала забяспечваць большы рэпродуктыўны посьпех. Пераход ад герархіі да эгалітарызму прывёў да таго, што вырашальнай стала не фізычная сіла, а інтэлект, уменьне пралічваць учынкі іншых, разумець матываци ю і пачуцьці суродзічаў, мець у галаве дынамічныя мадэлі іх псыхікі. Чым больш у нас кан-

тактай, тым большае разьвіцьцё зонаў мозгу, адказных за памяць і распазнанье людзей.

Тэорыя сацыяльнага мозгу

Тэорыя сацыяльнага мозгу лічыць, што менавіта ўзаемадзеянне з суродзічамі было і ёсьць рухальнае сілай эвалюцыі. Наш «сацыяльны мозг» уключае многія аддзелы мозгу: лобныя долі, скроневыя, мігдаліну і да т. п. Разуменіе іншых людзей — гэта надзвычай складаны навык, бо трэба адрозніваць намёкі, падман, разумець інтанацыі, міміку, супастаўляць гэта з ситуацыяй і асаблівасцямі чалавека — усё гэта патрабуе інтэнсіўнага разьвіцьця мозгу.



Вы — сярэдняе па сваім асяродзьдзі

- Рызыка захворваньня і звычак
- Узровень прыбытку, кар'ерныя магчымасці
- Шчасце й здаволенасць

! У сярэднім чалавек можа сябраваць, то бок рэгулярна падтрымліваць адносіны, даведвацца і памятаць харктарыстыкі 150 чалавек (а некаторыя «прастунутыя карыстальнікі» і больш за 200), што ўдвая больш, чым малпы.

Гэта называецца «колькасць Данбара» і съведчыць пра абмежаванье колькасці пастаянных сацыяльных сувязяў. Лік 150 увесь час прайграецца ў чалавечай гісторыі: сярэдні памер вёскі, колькасць людзей у племені, памер ваеннага атрада, колькасць актыўных сяброў у сацсетках і г. д.

Сацыябэльнасць 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 съвет і яго нормы, але робяць моцныя памылкі ва ўспрыманыні эмоцыяў, невэрбалікі, ня могуць разумець іронію ці даваць слушныя маральныя ацэнкі.

Такім чынам, нашае мысльне шчыльна завязанае на сацыяльным асяродзьдзі і ўзаемадзеянні зь ім. Збыядненіе колькасці сувязяў вельмі ўплывае на нашае здароўе — як прама, так і ўскосна, праз узровень стрэсу, атрыманыне важных ведаў і да т. п. Для адэкватнага сацыяльнага ўзаемадзеяння важныя разьвітыя сацыяльныя навыкі. Многія людзі не атрымліваюць усіх магчымых задавальненінняў ці пераваг ад камунікацыі, бо маюць неадаптыўныя мадэлі паводзінаў, засвоенія яшчэ з дзяцінства.

Важную ролю ў камунікацыі граюць лястрыныя нэўроны, дзякуючы якім мы можам аўтаматычна прайграваць эмацыйныя рэакцыі нашага бліжэйшага атачэння, менавіта таму так важна заёсды сачыць, хто знаходзіцца навокал. Атачэніне дае нам мноства сыгналаў, якія ўхваляюць ці крытыкуюць тое, што мы робім і як рэагуем на стымулы, і такім чынам навучае нас. Наш унутраны сацыёмэтар успрымае ўзровень грамадзкае ўхвалы, яго зъмены прыкметна адбіваюцца на нашым самаадчуваньні. На падставе грамадскае ўхвалы мы мадэлюем і свае паводзіны. Таму ад навакольных можа залежаць, возьмемся мы за пэўныя праекты ці не, будзем упартыя ці згадзімся. Любстранныя нэўроны могуць прыносіць нам радасць, калі людзі вакол усміхаюцца, але калі вакол нас пахмурныя твары, то й наш настрой будзе зьніжацца.

Можна і трэба вучыцца камунікацыі. Многія людзі ўспрымаюць таварыскасць як нейкую спрадвечную прыроджаную характеристыку чалавека. Нехта сцівярджае, што ён — інтратравэрт, і яму не наканавана камунікацаць ушчыльную. Іншыя баяцца падац-

ца дурнаватымі ці нягеглымі, стаць аб'ектам насьмешак. Насамрэч кожны з нас, нават глыбокі інтравэрт, звышсацыяльны. Цяга да камунікацыі, уменьне разумець іншых за-кладзеных ў нашых генах, трэба толькі рэалізаваць гэты навык, навучыцца карыстацца інструмэнтам. Чым больш мы будзем разу-мець іншых людзей, вывучаць іх, тым ціка-вейшымі яны нам пададуцца. Чым больш ці-кавасыці мы да іх адчуваєм, тым больш няз-мушанай і яркай будзе камунікацыя. Адпаве-дна, чым больш задавальненъня мы атрыма-ем, тым больш актыўна будзем знаёміцца і ўзаемадзейнічаць з навакольнымі.

Нам патрэбныя іншыя людзі, каб пераадо-лець сваю ізаляцыю і адзіноту. Але зьявіцца яны могуць, калі мы дапаможам ім у гэ-тым. Ня трэба рабіць ідэю “адзіноты” рамантычнай і цудоўнай, у ёй няма нічога кары-снага, яна небяспечная для здароўя. Перадолейце свае перадузятасыці і чаканыні ад іншых людзей, ідзіце ім наасустроч. Дапама-жыце іншым пазбавіцца ад адзіноты і заба-бонаў у дачыненъня да камунікацыі, гэта ўз-багаціць кожнага з вас.

У дзяцінстве я мала камунікаваў з адна-годкамі, аддаваў перавагу ўсё рабіць і выву-чаць самому. Пасля заканчэнъня мэдыцын-скага ўніверситета пайшоў на спэцыялізацыю анэстэзіялог-рэаніматоляг адно з тае прычыны, што лекары гэтай спэцыяльнасці менш за ўсё маюць зносіны з паціентамі (а так-сама мне падабалася рэаніматалёгія і прыбо-ры). Але, пачаўшы выкладаць у мэдыцынскім університетце, а затым у сваёй школе здароўя, я разъвіў навыкі зносінаў і стаў атрымліваць нашмат больш задавальненъня ад камуніка-цыі 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 рэ-сурс, у яго варта сыштэмана інвеставаць, бо добрыя сувязі не ўзынікаюць самі па сабе. Стывен Кові, аўтар кнігі “Сем навыкаў вы-сокаэфектыўных людзей”, апісвае адносіны як стварэнье эмацыйнага банкаўскага раху-нку, які вызначае ўзровень даверу ў адносі-нах.



**Калі вы паважліва і сумленна ставіце-ся да чалавека на рэгулярнай аснове,
ягоны давер да вас расыце.**

Высокі ўзровень даверу робіць магчымым эфектыўныя камунікацыю, супрацоўніцтва, кааперацыю.

Нават памылкі могуць быць дараваныя пры высокім капитале даверу. Але калі вы камунікуеце непаважліва, злоўжываеце даве-рам, не даяце чалавеку выказвацца, ігнаруе-це ці раздражняецеся, то ваш эмацыйны ра-хунак растае. Пры нізкім узроўні даверу да ваших словаў і прапановаў ставяцца насыця-рожана і падазронна, што абцяжарвае камуні-кацыю і разбурае яе. Гэта можа адбывацца як між мужам і жонкай, так і ўнутры кампа-ніі.

Пытаныні і заданыні

1. Вы — тыповы прадстаўнік вашага ата-чэнъня ці не?
2. Ці падзяляеце вы посьпех ваших сяброў альбо зайдзросціце яму?
3. Наколькі таварыскім вы сябе лічыце? Ці спрабавалі вы разъвіваць гэты навык?

2. Эпідэмія самоты

Навукоўцы сур'ёзна занепакоеныя эпідэмі-яй самоты. Сябры і камунікацыя — гэта неза-менныя вітаміны для нашага мозгу, бо ўся гісторыя чалавека праішла ў цесным канта-кце зь іншымі: ад вялікай сям'і да згуртаванай супольнасці. Самота, нават не ўсьвядо-мленая, глыбока нефізіялягічная для наша-га 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 атамізуеца, распадаецца. З аднаго боку, у нас ўсё больш магчымасцяць мяняць сваё атачэнье, вандраваць, быць на сувязі. Адваротны бок мабільнасці — гэта зыніжэнне колькасці доўгатэрміновых сувязяў і слабой ўкараненне людзей. Мы бачым, што ўсё больш людзей пачуваюцца самотнымі: у заходніх краінах гэта лічба складае 20–40% дарослага насельніцтва. Сучаснае грамадства часта за- вуць “вадкім” (*liquid society*), калі сталыя пе- раезды прыводзяць да таго, што ў нас мене грамадзкіх сувязяў, мы надаём недастатко- ва ўвагі адносінам у адрозненіне ад трады- цыйнай мадэлі вялікай сям'і, дзе пад адным дахам жывуць розныя пакаленныні.

У Японіі паўмільёна хікікіморы (*хікі*) — людзей, якія імкнуцца да поўнай сацыяльнай іза- ляцыі, у Швэцыі амаль палова гаспадараў — гэта самотныя і бязьдзетныя дарослыя людзі, у Брытаніі больш за 9 мільёнаў самотнікаў і самотніц, у ЗША больш за 40 мільёнаў людзей старэйшых за 45 гадоў самотныя. Калі ў 1900 годзе толькі 5% людзей лічылі сябе самотны- мі, дык цяпер іх ня менш за 25%. Скарачаю- цца і спосабы баўлення часу, мы ўсё меней зьбіраемся разам на мерапрыемствы, радзей гуляем у гульні або займаемся спортам. Нават у межах адной сям'і людзі ўсё менш каму- нікуюць і радзей ядуць за адным столом.

Прычынаў багата: гэта і зьмена эканамічных адносінаў, калі зъяўленыне пэнсій зрабіла пэнсіянэраў незалежнымі, і фінансавая незалежнасць кожнага чалавека, які можа дазволіць сабе забясьпечваць выдаткі на жыццё самастойна, і ўзмацненіне дзяржа- вы. Парадокс: чым больш мы давяраем дзяржаве, tym меншяя неабходнасць звяза- щца па дапамогу да сяброў. Ва ўсім съве- це цяпер адбываецца зыніжэнне цікавасці да грамадскіх аб'яднанняў, памяншэнне колькасці добрахвотных асацыяцый. Гэтыя працэсы могуць быць даволі небясьпе- чнымі для дэмакратычных краінаў, бо зъмя- ншаюць салідарнасць грамадства.

Гарадзкое асяродзьдзе. Большую частку сваёй эвалюцыі чалавек праводзіў у атачэн- ні людзей, якіх ён добра ведаў ці якія бы- лі яго сваякамі, сустрэчы зь незнамцамі ад- бываліся рэдка. Чым больш вакол нас лю- дзей, tym цяжэй нам падтрымліваць зь імі сувязь: сённяня жыхары буйных гарадоў ня ведаюць нават сваіх суседзяў, а лішак незн- наёмцаў павялічвае стрэс ад высокай няпэў- насці і недахопу кантролю. Парадаксальна, але больш высокая фізычная шчыльнасць людзей прыводзіць да росту псыхалягічнага адчужэння.

Пераязджаючы, я заўсёды знаёмлюся з су- седзямі і бяру ўдзел у грамадзкіх справах. Вя- дома, часта ў вялікім горадзе людзі разъяд- наныя і іх цяжка арганізаваць, скажам, на тое, каб разьбіць кветнікі на вуліцы ці адрам- таваць пад'езд. Таму часта большую час- тку затратаў даводзілася браць на сябе асабі- ста, але ў працэсе звычайна хто-небудзь да- лучаўся. Лішак незнамых людзей павяліч- вает стрэс, а высокая фізычная шчыльнасць насельніцтва вядзе да росту псыхалягічнага адчужэння.

Высакашчыльнае гарадзкое асяродзьдзе на вельмі спрыяльнае для фізычнай актыў- насці: колькасць прагулачных съезжак і бясьпечных грамадскіх месцаў скрачаеца. Яно таксама спрыяе і нездароваму харча- ванню праз мноства крамаў і рэстарацыяў, рэкламы фастфуду, дарагіх якасных прадук- таў. Высокі ўзровень стрэсу павялічвае і вя- лікую імавернасць дэпрэсіі ды трывожных разладаў. Сувязь шчыльнасці насельніцтва і ўзроўню шчасця неадназначная ў розных частках съвету. На індыўдуалісцкім Заха- дзе дзейнічае правіла, што гараджане менш шчасцілівыя: чым большы горад, tym меншы ўзровень шчасця. Іншыя дасьледаваныні аб- вяргаюць гэта і гавораць пра большую су- вязь шчасця і даходу: у Азіі, дзе ёсьць схиль- насць да калектывізму, жыхары буйных га- радиў пачуваюцца шчасцілівейшымі.

Колькасць злачынстваў у хмарачосах па- вялічваеца амаль прапарцыйна іх вышыні. Калі ў трохпавярховых дамах учыняеца 8,8 злачынстваў на тысячу жыхароў, то ў шас-

наццаціпавярховых — да 20,2. Таксама гарддане значна часьцей пакутуюць на разнастайныя парушэнныні псыхікі, напрыклад трывожны нэўроз і афэктывны разлад. Навукоўва даведзеная сувязь актыўнасці мігдаліны і шчыльнасці насельніцтва: чым у буйнейшым населеным пункце жыве чалавек, тым мацней актывуецца ў яго мігдаліна ў адказ на стрэс.

! **Анляйн-камунікацыя наўрад ці заменіць рэальную: у ёй няма фізычнага контакту, невэрбальны контакт — слабы, і няма магчымасці атрымліваць досьвед сумеснага пражываньяня падзеяў.**

Чым большы горад, тым больш адзіноты: высокая шчыльнасць людзей спрыяле адчужанасці. Тут часта выяўляеца звышасцярожнасць, 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 рэальнью, бо практычна 80 % успрыманьня — гэта невэрбальная інфармацыя (позірк, гэсты і г. д.) суразмоўцы і агульны для вас кантэкст, які аб'ядноўвае (вы ў адзін час у адным месцы і пражываеце разам адзін момант). А вось пры камунікаваньні анляйн вы не атрымліваеце ўсёй інфармацыі пра суразмоўцу, вы ў розных кантэксьце, мо нават у розныя моманты часу. Усё гэта вядзе да таго, што мы гублем значную частку таго, што хочам данесць, і нашмат горш разумеем суразмоўцу. Тому ўзынікае моцнае скажэнне, якое прыводзіць да неадэкватных высноваў і заключэнняў. А сфермаванае меркаванье потым ужо цяжка будзе зъмяніць.

Камунікацыйны голад. Само па сабе пачуцьцё самоты не небяспечнае, гэта бія-

лягічны сигнал нашага арганізма, як смага ці голад, і задаволіць яго можна камунікацыяй. Каб выжыць, камунікую зь іншымі — так кажа нам інстынкт. Голад можна задаволіць як якаснай ежай, карыснай для здароўя, так і фастфудам, які яго съцішае, але шкодны ў пэрспектыве. Задаволіць пачуцьцё самоты можна і сацсеткамі ці плёткамі, але ў пэрспектыве злоўживаньне анляйн-камунікацыяй пагаршае сітуацыю. Можна забіць пачуцьцё адзіноты і зяданьнем, тады фармуеца заганнае кола: я самотны, таму тоўсты, і я тоўсты, таму самотны.

Ясная рэч, ня варта кідацца ў скрайнасці і лічыць любую адзіноту шкоднай. У гэтым разьдзеле гаворка ідзе менавіта пра змушаную самоту. Дасыледаваныні паказваюць, што людзі з больш высокім IQ менш маюць патрэбу ў сябрах і атрымліваюць задавальненіне ад жыцця. Па сутнасці, быць аднаму, жыць аднаму і быць адзінокім — гэта розныя рэчы, якія па-рознаму 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 сітуацыях быць аднаму прыемна?
3. Што вы робіце, калі адчуваеце самоту?

3. Сацыяльнае атачэнье і здароўе

Лепш сто сяброў, чым сто рублёў: сапраўды, а колькі каштую сябар? Ацэнкі, праведзенныя ў ЗША, паказваюць, што калі самотны чалавек заводзіць моцнае сяброўства, то ўздзеянне на ўзровень шчасця аналягічнае павышэнню гадавога заробку на 60 тысячаў даляраў.

Сяброўства і камунікацыя – гэта прафіляктыка і лячэнне шматлікіх захворваньняў. 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 справіцца з болем – гэта дапамагаць іншым людзям, якім яшчэ горш. А вось сацыяльная ізаляцыя або адрынъванье, здрада блізкіх выклікаюць боль ня менш рэальны, чым фізычны, і да таго ж ён можа не згасаць з часам.

Калі дыета і фізычнае актыўнасць могуць да 20–30 % зьнізіць рызыку съмяротнасці, то сямейная і сяброўская падтрымка зьніжае яе на 45 %, а моцны шлюб – на 49 %. Вельмі важна і карысна часцей бываць сярод людзей, якія вас шчыра любяць, людзей, якія даюць вам паверыць у сябе, людзей, якія чакаюць ад вас посьпеху.

Навукоўцы ацанілі шкоду змушанай самоты, прыраўняўшы яе да 15 скуранным цыгарэтам у дзень, што перавышае нават небяспеку атлусьцення і маларухомага ладу жыцця. Рызыка ранняй съмерці сярод людзей, якія адчуваюць адзіноту і пакінутасць, павялічваецца на 26 %, жыцьцё на самоце ў кватэры ці дому – на 32 %, сацыяльная ізаляцыя – на 29 %.



Прыналежнасць да рэлігійных суполак зьніжае рызыку съмерці на 20 %, што было даведзена на прыкладзе прыхаджанаў цэркви. Апроч зыніжэння рызыку шрагу захворванняў, гэта спрыяе ўсталяванью дадатковых сацыяльных сувязяў.

У самотных вышэйшая рызыка ішэмічнай хваробы сэрца, гіпэртаніі, інсульту, дэмэнцыі, суіцыdalных спробаў і дэпрэсіі. Адзіната павялічвае рызыку для здароўя, упłyваючы на маркеры здароўя, такія як ліпідны профіль, С-рэактыўныя бялок, артэрыяльны ціск і да т. п. Мэханізмы ў гэтага розныя: развіцьцё дэпрэсіі, зыніжэнне фізычнай актыўнасці, павелічэнне ўзроўню стрэсу, зыніжэнне ўзроўню падтрымкі, грэбаваньне мэдыцынскім абслугоўваннем і да т. п. Калі вы шмат часу праводзіце сярод іншых, то вам важна, як вы выглядаеце, як вы рухаецца, таму вы сочыце за харчаваньнем і актыўнасцю. Праз сацыяльную ізаляцыю зьяўляецца жаданье “запусціць сябе”, павышаеца рызыка шкодных звычак, такіх як курэнне і алькагалізм.

Маладыя і пажылыя людзі найболей уразлівія перед ізаляцыяй. Развітая сацыяльная сувязі ў падлеткаў абараняюць ад атлусьцення ня горш, чым рухальная актыўнасць. Чым больш у чалавека ва ўзросце значных адносінаў зь іншымі людзьмі, тым лепш працуе мозг і менш рызыка Альцгаймэра. Анкалягічныя пацыенты лепш пе-раносяць хіміятэрапію, калі ў іх ёсьць суседзі па палаце. У таварыскіх людзей меншая рызыка дыябэту 2 тыпу, а ў людзей з дэфіцитам камунікацыі рызыка дыябэту ўзрастает на 42 % у мужчынаў і на 112 % у жанчынаў. Страты кожнага сябра на 12 % павялічвае рызыку дыябэту.



Варожасць і недружалюбнасць павялічваюць съмяротнасць ад сардэчна-сасудзістых захворванняў незалежна ад іншых фактараў.

Пры адзіноце мозг пачынае менш актыўна реагаваць на станоўчыя стымулы і ста-

новіца больш адчувальны да нэгатыўных, што пагаршае стрэсаўстойлівасць. Самотным людзям трэба болей часу, каб заснуць, яны часцей прачынаюцца ноччу і менш глыбока съпяць. Нават невялікая размова зь незнаёмцамі або малазнаёмымі людзьмі зьніжае ўзровень стрэсу; павелічэнне колькасці нават слабых сацыяльных сувязяў — напрыклад, прадавец крамы або сусед па дому, — дабратворна ўплывае на стрэсаўстойлівасць і ўзровень шчасця. А вось вважаюць і непрыязь павялічваюць съмяротнасць ад сардэчна-сасудзістых захворванняў незалежна ад іншых чыннікаў.

Соцыюм і актыўнае даўгалецыце

У доўгажыходароў Акінавы ёсьць такія традыцыі, як мааі, 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 разуменіе, што ў выпадку бяды ты ня будзеш самотны, ужо дае антыстрэсавы эфект. Маай — гэта сустрэчы аднадумцаў, якія зьбіраюцца 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 прыматца ежу ў кампаніі блізкіх. Сумеснае сталаваніе як у коле сям'і, так і зь сябрамі і калегамі — вельмі карысная ідэя, старыцца радзей ёсьці ў адзіноце. Для даўгалецыця важна і тое, што пажылых паважаюць, яны захоўваюць права прыняцця рашэнняў, 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 даўгалецыця.

Цікавым прыкладам зъяўляецца і эфект Разэта. Гэта горад, заснаваны італьянскімі мігрантамі ў Пэнсільваніі. Разэта прыцягнуў увагу дасьледнікаў ніzkім узроўнем сардэчна-сасудзістых захворванняў — 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 раўнапраўя і роўнасці, вялікія сем'і з традыцыямі павагі старэйшых, клопат жыхароў адно пра аднаго і адчуванье згуртавання і адзінства.

Узровень даходу

Ваш сярэдні даход роўны сярэдняму арыфметычнаму даходу найбольш значных для вас людзей у вашым асяродзьдзі. Калі вы ў сярэдній траціне ваших сяброў па даходзе, то ваша імавернасць больш зарабляць у бліжэйшыя гады высокая, а калі вы ў верхній траціне — то шанцы падняць свой даход памяншаюцца ў шмат разоў. Забясьпечаныя сябры аўтаматычна стымулююць вас зарабляць больш, пры гэтым лепей каб яны былі багацейшымі за вас, скажам, ня ў тысячу, а ў два разы.

Пытаныні і заданыні

1. Як уплывае на вашае здароўе ізаляцыя?
2. Ці камфортна вам сярод тых людзей, якіх вы ведаце?
3. Ці дапамагае камунікацыя лепшаму са-маадчуванню 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, сярэднія колькасць сувязяў — 150, ад 100 да 230 чалавек. Калі колькасць расце, мозгу цяжэй памятаць кожнага і выбудоўваць

з ім адносіны. Бо для падтрыманьня ўсіх гэтых сувязей актуальнымі патрабуецца час і намаганьні. Калі ў вас узьнікаюць новыя контакты, старыя паступова зынікаюць.

Памер сярэдняга племені ў паселішчах каменнага веку не перавышаў 200 чалавек; калі людзей ставала болей, племя дзялілася. Сярод суплеменікаў усе адно аднаго ведалі, памяталі і стваралі стабільныя адносіны.

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 самая блізкая 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 інтарэсы) і ўзровень “слабых сувязяў”, уключачуючы інтэрнэт-сяброў.

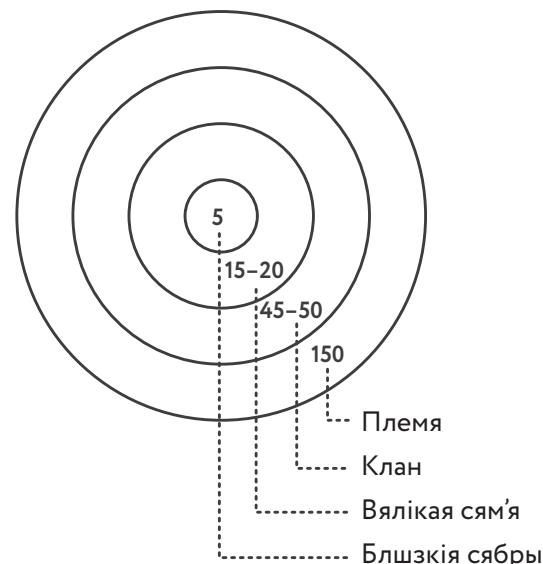
Зрабіце простае практиканьне: выпішыце ўсіх людзей, з кім вы камунікуеце і пачуваецеся камфортна. Колькі атрымалася? Цяпер разьбіце іх па групах — блізкае кола, сярэдняе, далёкае — ці ўсе ў вас ёсьць? Памятайце, што месца ў нашым мозгу могуць займаць ня толькі рэальныя, але і выдуманыя або віртуальныя персанажы, мэдыяперсоны. Вы можаце сачыць за сваім кумірам, калі вучыцесь ў яго нечаму карыснаму.

Калі мозгу бракуе камунікацыі, ён готовы занурыцца ў бульварныя плёткі. Але ці сапрауды вам трэба ведаць розныя фэйкавыя «зорныя» навіны?! Камунікацыя з рэальнymi людзьмі нашмат карыснейшая для здароўя.

! Кожная сувязь характарызуецца сваёй «сілай»: чым больш працяглыя стасункі, чым вышэйшая эмацыйная блізкасць, давер і чым часцей мы робім адно аднаму ўзаемныя паслугі, тым мацнейшая сувязь. Але вялікае значэнне маюць і “слабыя” сувязі.

Слабыя сувязі — гэта людзі, зь якімі мы сустракаемся, але не знаёмныя блізка: кале-

гі, 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, знаёстваў, магчымасцяў і да таго ж прывесыці да пашырэння нашага ўплыву. Гэтыя сувязі могуць быць значна больш разнастайнымі, плюралістычнымі, і мы можам падтрымліваць тысячи такіх «слабых» сацыяльных сувязяў.



Як павялічыць свой сацыяльны капітал

Вядома, ня варта хадзіць і высільвацца, каб з кім-небудзь пасябраваць, калі ўжо гэта карысна для здароўя. Аднавіць старую сувязь лягчэй, чым выбудаваць новую: складзіце сыпіс добрых знаёмых, якія выпалі з поля ўвагі, і аднавіце гэтыя адносіны. Знаёміцца — гэта навык, які трэніруеца гэтак жа, як іншыя навыкі. Пра гэта напісаныя кнігі, ёсьць курсы камунікацыі і прамоўніцкага майстэрства. Калі вам замінаюць псыхалягічныя праблемы, то дапаможа псыхатэрапія. Навык прыходзіць і ўмацоўваецца толькі з практикай, таму трэніруйцесь ўсюды, дзе будзе дарэчы знаёміца і ўступаць у контакт.

“Мяне клічуць Андрэй, я пішу кнігу, яна дапаможа вам стаць здараўйшымі і прыгажэйшымі”, — калі вы назваліся, вам прасцей выказвацца і заводзіць знаёмствы. У гутарцы бу-



дзьце прыязныя, дапамагайце людзям і шыра цікаўчеся імі, тады вы будзеце ненавязылівия і самі атрымаеце задавальненне і прыемны посмак. Спытаіце сябе, чаму вы можаце на вучыцца ў гэтага чалавека? Вучыцесь і самі быць цікавымі і крэатыўнымі, разумець невэрбаліку і ўважліва слухаць, выбірайце ўніверсальныя тэмы: здароўе, праца, дзеци, агульныя знаёмыя.

Нашыя сацыяльныя сувязі — гэта наш сацыяльны капітал, сукупнасць псыхалагічных стасункаў, якія спрыяюць павышэнню дабрабыту. Чым больш у вас якасных сацыяльных сувязяў, тым большая ваша рэсурсы і шырэйшыя магчымасці.

! Зьбіраць карысныя знаёмыя, 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 знаёмыя вы можаце завесці, уступіўши ў цікавыя вам суполкі, грамадzkія арганізацыі, клуб выпускнікоў, адукацыйныя курсы або заняўшыся новымі праектамі на працы. Карысна знаёміцца з тымі, хто сам звязаны з вялікай колькасцю людзей, напрыклад з палітыка-

мі, блогерамі, рэстаратарамі, спартоўцамі, акторамі, грамадzkімі дзеячамі, піяршчыкамі, журналістамі і да т. п. Знаёмчеся і камунікуюце ў кавярнях, рэстарацыях, на спартовых занятках, канферэнцыях, 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. Знайсьці 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 знайсьці аднадумцаў.

Знаёмчеся мэтанакіравана

Не пускайце знаёмыя на самацёк: складзіце сьпіс тых людзей, з кім хацелі б пазнаёміцца, а калі ідзяце на канферэнцыю ці мерапрыемства, то загадзя зьбярыце інформацыю пра тых, хто там будзе. Бо любому чалавеку прыемна, калі ім цікавяцца і абмяркоўваюць важныя для яго тэмы.

Будзьце карысныя

Спытаіце сябе, чым я могу быць карысны сябру? У чым яго выгада ад камунікацыі са

мнай? Дапамагайце іншым у дасягненъні іх мэтаў. Не чакайце рэакцыі ў адказ або падзякі, шукайце, як вы можаце зрабіць іншых людзей больш шчасльвымі. Шчодрасьць — гэта ключ да камунікацыі і посьпеху. Навучаючы іншых, ствараючы супольнасць, вы таксама дапамагаеце іншым і ўтвараеце моцныя сувязі. Радуйцеся вашым сябрам, натхняйцеся імі, дзякуюце, у тым ліку і публічна. Бо людзі запамінаюць ня тое, што вы сказали, а тое, як яны сябе адчувалі ў камунікацыі з 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 мудрасьць: адносіны важна паглыбляць і падтрымліваць. Тут важнейшая якасць, а ня колькасць часу, калі вы сумесна перажываваеце эмоцыі і нешта робіце разам. Нагадвайце пра сябе рознымі способамі: віншуюце, дзякуюце, дзяліцеся карысным. Лічыцца, што трэба ня менш за тры контактны, каб чалавек вас запомніў.

Не сумуйце праз адмовы ці няўдачы — гэта натуральная частка практыкі. Сацыяльнае непрыманье заўсёды непрыемнае, але не такое й страшнае. Звыкшы да адмоваў і пераканаўшыся, што вы не згараеце пры гэтым ад зъянтэжанасці, ідзіце практыкавацца далей. У шматлікіх людзей асьцярогі з находы сацыяльнага непрыманья пры знаёмстве настолькі высокія, што яны саромеюцца нават пачаць. Ня бойцеся падацца дурнем і не мудрагельце, факусуйце ўвагу на суразмоўцы, а не на сваіх перажываньнях, — і ўсё ў вас атрымаецца.

Сям'я можа стаць як крыніцай неймавернай падтрымкі, так і разбуральной сілай. Таму выбар мужа ці жонкі, выхаванье дзяцей, адносіны з бацькамі і сваякамі павінны стаць важнай часткай жыцця. Калі выбудаваць здаровыя адносіны, яны будуть вельмі карысныя для нас: клопат, падтрым-

ка, любоў, кахранье, адчуванье, што ў табе маюць патрэбу, — гэта магутныя стымулы жыць даўжэй і лепш. Сем'і, дзе муж і жонка нешчасціўныя адно з адным, толькі пагаршаюць здароўе і кароцяць жыццё. Развод, съмерць мужа/ジョンкі значна павялічваюць рызыку хваробаў сэрца.



Добры шлюб падаўжае жыццё мужчынаў на 7 гадоў, а жанчынаў — на 2 гады. Няшчасны шлюб пагаршае здароўе абаіх сужэнцаў.

У краінах, дзе шмат доўгажыхароў, сям'ю ставяць на першае месца, надаюць вялікае значэнне сямейным каштоўнасцям, падтрымліваюць блізкіх, памятаюць і шануюць продкаў, рэгулярна наведваюць бацькоў. У вялікіх сем'ях пажылія людзі, якія жывуць сумесна зь дзецьмі, лепш харчуюцца, больш актыўнічаюць і радзей хварэюць.

Невыпадкова навукоўцы тлумачаць вышэйшую працягласць жыцця людзей неабходнасцю перадачы досьведу маладому пакаленню і клопату пра яго: калі бацькі занятыя працай, бабулі і дзядулі дапамагаюць гадаваць дзяцей.

Дасыледніца сям'і Джэйн Ховард лічыць, што ўсім эфектыўным сем'ям уласціўны 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 вырашыць проблемы ўнутры сям'і, захоўваючы сямейныя каштоўнасці.

Таксама ў эфектыўных сем'ях ёсьць пачуцьцёў дома і любасці, сувязь пакаленняў і клопат пра пажылых сямейнікаў.

Многія людзі лічаць, што добрыя адносіны ўзынікаюць самі сабой, як падарунак нябесаў. Так бывае, але вельмі рэдка. Добрыя моцныя адносіны патрабуюць працяглай карпатлівай працы і ўвагі. Адносінамі трэба займацца. У адносінах карысна гарманічна разъмяркоўваць жаданыні і абавязкі, а таксама

выконваць баланс між “даю” і “бяру”, каб не сыходзіць як у навязвасць, так і ў сузалежнасць.

Карысна для падтрымання сацыяльных сувязей і вывучэньяне сваёй **сямейнай гісторыі**. Глыбокае веданье вшага радаводу шчыльна звязанае з маштабам вшага мысьленыя: вы ацэньваеце свае рашэнні яшчэ й з пункту гледжаньня ўплыву на жыццё вашых нашчадкаў. Улічваючы даныя эпігенэтыкі, гэта можа працацаць на некалькі пакаленіняў наперад. Вывучэнье 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 эфектыўным пераадоленіем стрэсаў.

Імаверна, глыбокая рэтраспэктыва дапамагае больш думаць 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 ведаеце. З кім зь іх варта ўмацаваць сувязь?
2. Складзіце сьпіс людзей, з кім бы вы хадзелі пазнаёміцца. Як гэта можна зрабіць?
3. Вывучыце сваю генэалогію.

5. Сацыяльнае заражэнье

«Нашыя паводзіны — нешта накшталт заразнай хваробы: добрыя людзі пераймаюць благія звычкі, падобна таму як здаровыя заражаютца ад хворых». Фрэнсіс Бэкан, філёзаф.

Велізарны ўплыў на нас аказвае ня толькі колькасць сацыяльных сувязяў, але й іх якасць. Нашае асяродзідзе ўплывае на тое, як мы дзейнічаем, што адчуваєм і пра што думаем. Выпішыце імёны пяці найбліжэйших чалавек са свайго асяродзідзя і ўявіце сярэдняе ад іх. Ці супадае гэта з вашым съвестраадчуваньнем?

Спрыяльнае атачэнье стварае пажыўнае асяродзідзе, дзе людзі могуць неверагодна развіць свае таленты.

Філёзафы ў Атэнах, кіраўнікі і псыхолягі ў Вене — таленты заўсёды былі сканцэнтраваныя лякальна, у межах адных школ або гарадоў. Многія геніяльныя навукоўцы, пісьменнікі, музыкі, прадпрымальнікі былі знаёмыя адно з адным, абменьваліся ідэямі і шчыльна камуніковалі. Таму найлепшы спосаб прасунуцца да сваёй мэты — быць фізычна бліжэй да месца, дзе ў вас звязіца больш настаўнікаў і аднадумцаў. Хочаце стаць актрам? Адпраўляйцесь ў Галівуд і ўладкоўвайцесь хаця б прыбіральнікам.

На што можа паўплываць атачэнье

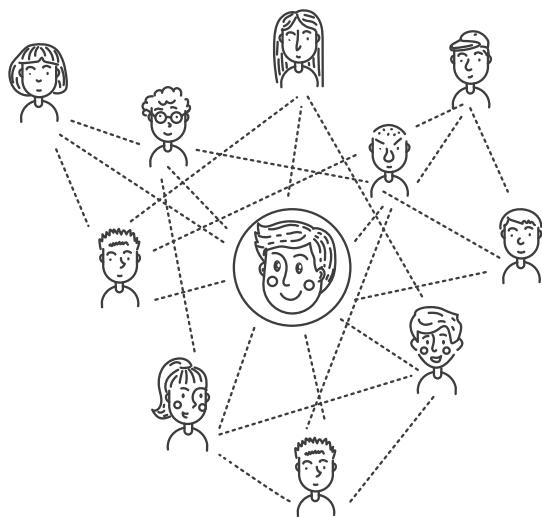
Нашыя сувязі зь іншымі людзьмі залежаць ад іх сувязяў і гэтак далей. Даведзена, што на нас могуць уплываць сябры сяброў нашых сяброў. Можна ўяўіць, што мы — як клетка сацыяльнага макраарганізма, своеасаблівага рою, па зывёнах якога распаўсюджваюцца ідэі і звычкі. Дасьледаваныні паказалі, што, калі людзі пачынаюць набіраць вагу, іх сябры на 20% набіраюць лішнія кіло, а сябры сяброў — у сярэднім на 10%. Такое сацыяльнае заражэнье адбываецца неўсьвядомлена, 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 навакольных людзей, пры гэтым ён капіюе ня толькі ідэі, але й спосабы іх рэалізацыі. Эвалюцыйны навык капіяваць эмоцыі быў магутным і карысным мэханізмам выжыванья, важным для каардынацыі групы. Чым больш згуртавана мы дзеялі на паляваныні і пры абароне ад ворагаў, тым вышэй была імавернасць выжыць. Нашы люстраўныя нэўроны капіююць стрес, радасць ды іншыя эмоцыі.



Перайманье закладзена ў нашы інстынкты: мы ўсьміхаемся ў адказ на ўсьмешку, хмурымся, убачыўшы хмуранага чалавека, пазяхаем, калі бачым які пазяхае.

Сацыяльнае «заражэньне» распаўсюджваеца на мноства сталаў: дэпрэсія, рызыка суіцыду, атлусыценьне, алькагалізм, курэнне, шлюб, дзеці, развод, узровень прыбытку 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 паводзінаў. Нам здаецца, што гэта нашае асабістасць рашэнне, але гэта адно перайманьне.



Калі ваш сябар пачаў курыць, то ваша рызыка закурыць павышаеца на 61 %, у вашага сваяка нарадзілася дзіця — імавернасьць завесыці дзіця ў вас павышаеца на 15 % на білжэйшыя два гады. Мужчыны, у якіх калега скончыў жыцьцё самагубствам, маюць у 3,5 разы вышэйшую рызыку суіцыду.

Хвала зъменаў рухаеца як да нас, так і ад нас. Так ці інакш, мы звязаныя з 400 людзьмі на ўзоруні двух поціскаў рукі, і кожны з гэтых людзей упłyвае на нас. Таму важна ня толькі што робіць ваш сябар, але й якія ў яго сябры. Мы ўпłyваєм на сяброў, яны на сваіх сяброў, тыя — на сваіх сяброў — так нашы ўчынкі могуць рэальна ўпłyваць на жыцьцё людзей, якіх мы ніколі ня бачылі. На шчасыце, добрыя звычакі гэтак жа капіююцца і распаўсюджваюцца, як і расподы.

На нас упłyвае ня толькі наша назіраньне за сабой, але й назіраньне іншых людзей за на-

мі: і навакольныя, і дыстанцыйныя настаўнікі зъмяняюць насы паводзіны. Ня толькі жывыя людзі: нават партрэты і проста намалёваныя вочы дзейнічаюць на наш сацыяльны мозг такім жа чынам. Яда ў прысутнасці выявай іншых людзей здаецца смачнейшай, чым звычайна, а вось шкодныя прадукты губляюць сваю прывабнасць — у параўнаньні з ядой на самоце. А выявы людзей, якія рухаюцца, павялічваюць фізичную актыўнасць.

Дзелячыся зь сябрамі шчаслівымі момантамі свайго жыцьця, вы на 9 % павялічвае іх імавернасць шчасльца, а аповед пра няшчасыці можа прывесыці да зыніжэнья ўзроўню шчасльца на 7 %.

Ваш настрой упłyвае 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

Узьдзейнічаюць на нас і хуткаплынныя 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 скільны прыдумляць гісторыі, звязываючы 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 выжываньня. За апошнія два гады жыхары ЗША сталі на 62 % часцей абедаць адны. Добра гэта ці дрэнна? З аднаго боку, пераяданье сацыяльна заразнае: калі ваш блізкі сябар пакутуе на атлусыценьне, рызыка лішній вагі ў вас павялічваеца на 171 %, а імавернасць своечасова спыніцца ў час яды ў кампаніі зъмяншаеца на 60 %. Многія людзі знаёмыя з гэтым эфектам не па чутках.



У пажылых мужчынаў ежа ў адзінстве (пры наяўнасці сям'і) у 2,4 разы павялічвае рызыку дэпрэсіі і на 50 % рызыку съмерці.

Зь іншага боку, яда ў атачэнъні сям'і і блізкіх аказвае магутны ахоўны эфект. У цэлым, у коле сям'і і блізкіх мы ямо менш, але хутчэй, а ў кампаніі — больш, але павольней. Акрамя гэтага, яда ў коле сям'і і сяброў зьяўляеца магутным інструмэнтам згуртоўвання, выхавання, станоўча ўплывае і на паспяховасць у школе, і на колькасць зъяданай гародніны.

Дыстанцыёнка. Многія людзі і кампаніі заўважылі падзеньне қрэатыўнасці і працуктыўнасці супрацоўнікаў на дыстанцыёны. Людзі — істоты сацыяльныя, і на нашы паводзіны моцна ўплываюць іншыя людзі, хто значны для нас, мы схільныя капіяваць іх паводзіны і нават падладжвацца пад чаеканыні. Усё гэта стварае сацыяльны ціск, аксытацыянувую агульнасць і ўключае племяннія інстынкты добра працеваць разам у імя выжывання. Усё гэта матывуе нас на падкорцы, не вытрачаючи нашы валявыя працэсы. А калі людзей гэтых побач няма, то матывация падае і складаней засяродзіцца без сацыяльнага ціску.

Высокапрадуктыўны супрацоўнік павышае працуктыўнасць усіх суседзяў на 15 % у разыuse каля 7 мэтраў. Нават самая слабая супрацоўнікі шчыруюць на 10 % лепей, калі побач працуяць іх калегі. Атрымліваецца, што эфектыўнасць распаўсюджваецца па камандзе, валодаючы “эфектам пераліву”. Зрэшты, для таксічных людзей тое самае — яны прыкметна зьніжаюць эфектыўнасць каманды. Атрымліваецца, што, калі за тваёй працай назіраюць, ты аўтаматычна больш сабраны і матываваны паводзіць сябе правільна. Присутнасць іншага чалавека аўтаматычна дапамагае вам засяродзіцца і робіць больш уважлівымі.

Гэта можна выкарыстоўваць, каб мняць звычкі і працеваць у камандзе ў цеснай сувязі, напрыклад, наніць сабе куратара. Так худнеюць Weight Watchers і дапамагаюць адно аднаму ананімныя алькаголікі. А пад кірауніцтвам трэнэра людзі выкладваюцца на шмат мацней, чым калі займаюцца ў адзінце. Можна паспрабаваць працеваць у пастаянным 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 матывацию людзі вакол вас?

6. Развівайце сацыяльныя навыкі

Як апэтыт прыходзіць падчас яды, так і радасць ад камунікацыі прыходзіць падчас размовы. Вядома, ёсьць людзі больш таварыскія, у працэсе жыцця ў кагосці лепш атрымліваеца заводзіць знаёмыя, хтосьці больш камунікуе і яшчэ больш шліфеует свае навыкі. Іншыя з ранняга ўзросту саромеюцца, пазбягаюць камунікацыі, што яшчэ мацней пагаршае гэтыя навыкі, — і так фармуеца чарговае заганнае кола. Развітые сацыяльныя навыкі важныя для адаптыўнасці і нашага фізычнага і сацыяльнага здароўя, робяць нас супэрпрафэсіоналамі і часта даюць магчымасць прэтэндаваць на самая прыбытковыя пасады. Поспех ні да каго не прыходзіць паасобку, таму навыкі фармавання каманды і падтрымання ў ёй здаровай сацыяльнай атмасфэры вельмі запатрабаваныя.

Эмацыйны інтэлект. Пачынаеца развицьцё эмацыйнага інтэлекту з усьвядомленасці і ўменіня разумеца і выяўляць свае эмоцыі. Людзі зь нізкім эмацыйным інтэлектам пакутуюць ад няўпэўненасці, самакрытычнасці і ня могуць эфектыўна ўзаемадзейнічаць з навакольнымі. Чым лепш вы разумееце самі сябе і дакладней сыгналізуеце аб сваіх намерах іншым, тым лягчэй вас разумеець і прыемней з вамі размаўляць. Гэта спрыяе зъяўленню пачуцьця агульнасці і эфектыўнай сумеснай работе.

! Эмацыйную пісменнасьць можна ўмоўна падзяліць на 4 часткі: усьведамленыне сваіх пачуццяў, кіраванне эмоцыямі, суперажываныне, эмацыйная інтэрактыўнасьць.

Уважлівасьць. У кожным з нас ёсьць мэханізм разуменяня іншых людзей: мы ўмем адрозніваць падман, дакладна ацэньваем людзей, можам бачыць, як яны рэагуюць на нашы слова, і мяняць свой стыль камунікацыі так, каб навакольным было прыемна з намі размаўляць. Калі мы няуважлівыя да іншых людзей, то не атрымліваем ад іх зворотнай сувязі і нам цяжка палепшыць эфектуўнасьць камунікацыі.

Назірайце ўважліва за сацыяльнымі канцэктамі, ацэніваючы дарэчнасьць тых ці іншых паводзінаў. Улік канцэкту 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 інтуіція слабая, я не разумеў невэрбальных сыгналau і рэакцый іншых людзей. Але самадукацыя і ўважлівасьць дапамаглі мне яе раззвіць, 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 засвоіць гэтую навыкі, пераймаючы іх. Гэта сапраўды працуе.

Шчырая ўважлівасьць да іншых нараджаецца зь цікавасьці, а цікавасьць узьнікае, калі мы знаходзім у чалавеку нешта важнае для нас, нешта агульнае паміж намі, нейкую рысу, якая робіць чалавека асаблівым, нешта, чаму чалавек можа нас навучыць або чым узбагаціць. Часта адсутнасць увагі да іншага — гэта наша зацыкленасць на сабе і сацыяльны інфантылізм, неразывітасць сацыяльных навыкаў, эгаізм. На жаль, шматлікія людзі лічаць, што іх мэта ў камунікацыі — самапрэзэнтация, яны кажуць аб сабе, імкнучыся выказаць сваё меркаваныне і ацэнку, нават не задаючыся пытанынем, ці трэба гэта суразмоўцу. Вядома, такая манэра выклі-

кае толькі непрыманыне. Сапраўдная камунікацыя — гэта ўзаемная цікавасьць, калі абаім размова карысная, цікавая і прыносіць задавальненіне.

Важна зацугляць сваю гордасьць і сфакусавацца на суразмоўцы. Што яму цікава? Пра што ён хоча і пра што ня хоча гаварыць? Што яго непакоіць? Як я могу дапамагчы яму? Што цёплага я могу сказаць і як падтрымаць? Як зрабіць, каб пасъля размовы ў нас застаўся прыемны посмак? Для адказу на гэтую пытаныню 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 Бенъяніс: «*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 ветлівыя з усімі. Няветлівасьць ня толькі непрыемная для навакольных, яна зъмяншае і ваш сацыяльны статус. Навучыцесь правільна пачынаць і заканчваць размову — гэтая моманты ўпілываюць на ўспрыманыне камунікацыі. Пільнуйце асабістую межы. Калі вас не пытаюцца напрамую, ня ўмешвайцесь, не давайце парадаў, не крытыкуюце. І я ўпэўнены, што заўсёды можна знайсці нагоду пахваліць чалавека. Пазітыўны стыль камунікацыі матывуе і гуртуе каманду.

Кампліменты і пахвала павінны быць разумнымі, даречнымі, умеранымі і шчырымі, інакш прывядуць да супрацьлеглага эфекту. Уважліва назіраючы за суразмоўцам, вы зразумееце, што можна пахваліць невідавочнае (напрыклад, камплімент пра выгляд у многіх сітуацыях будзе недаречным). Напрыклад, тыя рэчы, якія чалавек умее добра рабіць: яго энэргічнасць і накіраванасць, экспэртнасць у чымсьці, можна падзякаваць яму за цікавую інфармацыю, атачэныне, эмо-

цыі, якія ён нараджае ў вас. Таксама важна і прымаць звернутыя да вас камплімэнты годна і з павагай, дзякаваць суразмоўцу.

Мне зь дзяціства было псыхалагічна цяжка хваліць людзей і рабіць ім камплімэнты, гэта здавалася штучным, я баяўся падацца навязывлівым. Але аказалася, што гэта проста і приемна: цяпер хваліць іншых і рабіць ім камплімэнты прыносіць мне самому задавальненіня ня менш, чым тым, да каго звернутая пахала.

Навучыцеся слухаць. Філёзаф Фрэнсіс Бэкан заўважыў: «Мужчына ўжо напалову заханы ў кожную жанчыну, якая слухае, як ён гаворыць». Вы можаце прыкметна палепшиць свае сацыяльныя навыкі, калі навучыцеся актыўна слухаць суразмоўцу. Асабліва ўважліва мы павінны слухаць важнага нам чалавека, перадусім калі ён адчувае моцную эмоцыю або калі ёсьць рызыка ўзынікненія непараразуменіяў.



Шчырая ўвага ня толькі паляпшае разуменіне, гэта яшчэ і найлепшы камплімент. Спытайце сябе: ці адкрыты вы да 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 занятиях і лекцыях, то ён па змоўчаныні пачынаў лічыць мяне разумным і кемлівым яшчэ да таго, як я адкрываў рот на іспытце.

Вашаму суразмоўцу вельмі важна ведаць, што вы яго разумееце, падзяляеце ягоныя пачуцьці і эмоцыі. Ня трэба сълепа капіяваць яго гэсты і адлюстроўваць, як часта рапяць, — проста ўпусціце ягоныя эмоцыі ў сябе і вашае цела адреагуе максімальна дакладна і дарэчна. Ня бойцеся выгараць, прымаючы пачуцьці, — спачуваныне і супераражываныне валодаюць ахоўным эфектам. Так, дасьледаваныне практикі «мэдытацыя любо-

ві й дабрыні» паказала павелічэныне 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 слоўы, але й разумець пачуцьці суразмоўцы і падтэкст яго паведамленіяў. Для прыхільнае гутаркі стварыце атмасферу цікавасці, каб вашаму суразмоўцу было лёгка і вольна: зручна прысядзіце, прычыніце дэзверы, прыглушице гучную музыку, адключыце тэлефон. Не адцягвайцеся на бытавыя справы, будзьце цярглівія і спакойныя. Не глядзіце на гадзіннік, ці тэлефон, ці іншых людзей — гэта можа забіць усю цікавасць. Задавайце пытаныні, а не крытыкуюце ці спрачайцеся. Пасправайце пры камунікацыі забясьпечыць прамы контакт, загадзя плянуйце час для сяброў і сям'і. Калі ваш час абмежаваны, загадзя абгаварыце тэрмін і папярэдзіце, што съпяшаецца, каб не давялося груба перарываць суразмоўцу.

Заахвочвайце суразмоўцу — гэта можна рабіць як кіёкамі, так і рэплікамі і праявай эмоцыяй. Для праверкі свайго разуменія задавайце ўдакладняючыя пытаныні і вяртайце пачуцьця словаў, перафразуйце іх. Калі вы нечага не разумееце, прызнайце гэта. Пакажыце сваё супераражываныне, падзяліце пачуцьці суразмоўцы. Вытрымлівайце паўзу перад тым, як даць адказ. Абавязкова праўльна завяршыце размову: скажыце прыемнае, пазычыце посьпехаў, падсумуйце размову і дамоўцеся аб новай сустрэчы. Выяўляйце цікавасць невэрбалікай: крыху падайцеся наперад, глядзіце ў твар, рабіце мікрагэсты.

Навучыцеся даваць актыўную канструктыўную рэакцыю ў камунікацыі. Напрыклад, ваш сябар кажа: «Я пасьпяхова завяршыў праект». Аптымальная рэакцыя: «Крута, ты столькі намаганьняў уклаў у яго. Я ганаруся табой! Што ты адчуваеш? 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 сыпіс эмоцыяў і пасправабуйце іх прымеры ў сябе, як быццам розныя строі. Трэніруйцеся зь люстэркам — так вы можаце ярчай зразумець міміку і невэрбаліку.

Чым большы спектар эмоцыяў і чым дакладней вы іх выражаете, тым лягчай вам будзе іх заўважаць не адно ў сябе, але й у іншых людзей.

Пасправабуйце ў адной эмоцыі абраць найболей пасоўны і прыгожы спосаб яе выражу: зъбярыце фота вашых усьмешак ці вшага суму і прапануйце сябрам вызначыць эмоцыю. Калі яны памыляюцца, значыць, вы недакладна выяўляеце свае эмоцыі і можаце быць няслушна зразуметыя навакольнымі. Навучыцца адчуваць негатыўную эмоцыю таксама важна — гэта дапаможа вам быць больш стрыманымі і канструктыўнай рэагаваць.



Уменыне слухаць,
уважлівасць

Альтруізм. Горшае, што можна зрабіць, — гэта знаёміца для таго, каб выкарыстоўваць людзей або чакаць ад іх паслуг. Такая страстэгія заўсёды пройгрывальная. Камунікацыя — узнагарода сама па сабе. Падтрыманыне сувязяў і дапамога іншым людзям у першую чаргу карысная для вшага 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 фіксуйцеся на адрозненінях, знайдзіце агульнае з вашымі супразмоўцамі. Прыйзнайце безумоўна і безумоўна значнасць вшага супразмоўцы, 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 ўзьдзеяньне на чалавека — гэта заахвочванье жаданых паводзінаў, а ня крытыка. Будзьце паблажлівія і не судзіце іншых людзей, не чакайце асаблівага стаўлення — такія залішнія чаканыні могуць сапсаваць усё задавальненіне ад камунікацыі.

Звычка да падзякі чудоўна здымае стрэс: наўват за ядой мы можам у думках падзякаваць сотні людзей, чыя праца дапамагла вырасціці і даставіць прадукты, якія вы ясьце, зрабіць моцны стол, за якім вы седзіце, і пабудаваць дом, дзе вы жывяце.

Прасіце аб дапамозе. Уменыне звязратаца 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 задавальненнем паспрыяюць вырашэнню вашых праблемаў. Прасіце правільна: знайдзіце чалавека, прыцягніце яго ўвагу і выразна апішыце вашу праблему. Выкажыце свае пачуцьці 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, дзякуюце.



Вы і вашыя знаёмыя фармуеце систэму ўзаемных сувязяў — калі ўсе яе ўдзельнікі адчуваюць неабходнасць адно ў адным, гэта ўзбагачае кожнага з вас.

Позірк вочы ў вочы і аксытацыя. У наш век смартфонаў мы глядзім адно на аднаго нашмат менш. Хочацца, каб мы падарылі сваім кахраным і блізкім нешта больше, чым падарункі — падарылі ім свой чысты час, сваю шчырую ўвагу і позірк вочы-ў-вочы. Нашыя вочы створаныя для камунікацыі. Белая цвердавіца чалавечага вока разьвілася зь неабходнасці адсочваць рухі вачэй і кіру-

нак позірку. Людзі валодаюць найбольшымі суадносінамі адкрытай ц্যвердавіцы ў контуры вока, і наш контур вачэй гарызантальна падоўжаны.

Нованараджсаныя ўжо зь пяці дзён адсочваюць позірк і адрозніваюць, калі ім глядзяць у очы. У дзяцей погляд очы-ў-очы стымулюе развіцьцё сацыяльных навыкаў, маўленчай памяці.

Калі мы ўсталёўваем позірк очы-ў-очы, гэта запускае ў нашым мозгу магутныя зъмены: узмацняецца актыўнасць «сацыяльнага мозгу», пярэдній зывіліны поясу, мозачкаў, лімбічнай сістэмы, люстранных нэўронуў. Мы становімся больш адчувальныя і эмпатычныя, позірк «разагравае» нас для камунікацыі, павялічвае самаўсвядомленасць. Падсвядома запускаецца «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 ўзрастаете. Тыя, хто праходзіць гэты тэст візуальнай сінхранізацыі, могуць прэтэндаваць і на бліжэйшую камунікацыю.

Калі вы глядзіце, узровень аксытацыну расыце, вам прыемна і хочацца працягваць глядзець у очы, часцей дакранацца, быць побач. Так фармуюцца доўгатэрміновыя завесы прыхільнасці ў бацькоў і дзяцей, заханых, сабакі і яго гаспадара. Упэўнены, многія з вас адчувалі прыемнае галавакружэньне ад доўгага позірку заханага чалавека. А вось калі чалавек пазъбягае позірку, аксытацын зыніжаецца, вам менш хочацца шукаць контакт і глядзець на чалавека, і сувязь паміж вамі слабее — такім чынам закручваецца так званая адмоўная аксытацынавая пятля. Мы ацэньваем тых людзей, хто падтрымлівае з намі прыязны контакт вачыма, як больш разумных і шчырых, больш верым таго, што яны гавораць.

Даследаваньні паказваюць, што незнамцы, зь якімі мы ўстанавілі прыязны глядзельны контакт, ацэньваюцца як больш «падобныя», «якія маюць нешта агульнае з намі».

Аднак доўгі позірк ад чужых людзей выклікае варожасць. Аксытацын узмацняе жаданье абараніць сваіх і можа стымуляваць нанясеньне «апераджальных удару» па чужынцах з мэтай абароны ад магчымай агрэсіі з іх боку. Працяглы контакт расцэньваецца як уварванье ў асабістую простору.

Пры статусных сутыкненнях доўгі позірк зьяўляецца выклікам, а здольнасць вытрымаць пільны позірк іншага чалавека — паказынкам сілы.

Самы вялікі падарунак на сівяты і ня толькі, які мы можам зрабіць сваім блізкім, — гэта чыстая ўвага і суперажыванне, што немагчыма без глядзельнага контакту. Адкладзіце тэлефоны і часцей глядзіце на заханых, адказвайце на звернутыя на вас позіркі, фармуйце станоўчыя аксытацынавыя сувязі.

Пытаныні і заданыні

1. Ці заўсёды навакольныя дакладна разумеюць вашыя эмоцыі? Ці добра вы ўлоўліваеце сацыяльныя кантексты?
2. Ці часта вы робіце кампліменты і хваліце іншых людзей?
3. Наколькі ўважліва вы ўмееце слушаць суразмоўцу?

7. Асабістыя межы

Больш за дзьве тысячи гадоў таму ў Атэнах зарадзіўся рух стаіцызму. Яго інтэлектуальная спадчына — кнігі Сэнэкі, Эпіктэта і Марка Аўрэлія — прачытаныя мною ў поўным абёме. Мой малодшы сын атрымаў імя Марк не ў апошнюю чаргу дзяякуючы філёзаф-імператару, чыя кніга часта ляжала ў мяне на працоўным стале. Адной з найважнейшых ідэй стаіцызму было ўменьне адрозніваць, што мы можам кантроліраваць, а што — не, і праводзіць мяжу паміж гэтым. Мужна мяняць тое, на што мы можам узьдзейнічаць, і прымаць тое, на што мы ня здольныя паўплываць.

Наш мозг па-рознаму реагуе на падзеі ў залежнасці ад таго, “нашымі” ці “ня нашымі”

ён іх лічыць. “Нашым” мозг лічыць тое, што ідэнтыфікуе з сабой, чым можа кіраваць. У сваю псыхалягічную прастору ўваходзіць ня толькі цела, мы можам уключачь у сваю схему ўплыву і свае звычкі, ідэі, рэчы, іншых людзей і рэагаваць так, быццам гэта часткі нашага сапраўднага “Я”. З узростам і ростам усьвядомленасыці, 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 ўсё і не заўсёды, і тэма асабістых межаў цяпер вельмі актуальная, мы ўсё часьцей ужывам словы: таксічныя стасункі, хэйт, абясцэньяньне, газлайтынг. Марку Аўрэлію такое і ня сънілася.

Здаровыя асабістыя (псыхалягічныя) межы — гэта разуменне ўласнага “Я” як асобнага ад іншых, разуменне ўласных межаў і межаў іншых людзей, уменне вырашаць жыццёвыя задачы самастойна. Гэтае разуменне дазваліе эфектыўна будаваць узаемадзеяньне: 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 не цікава.

У любой ситуацыі важна выразна і съядома размежаваць тое, што ўсярэдзіне вашага локусу і што звонку. Напрыклад, пры канфлікце вы ня можаце кантраліраваць эмоцыі і паводзіны іншага чалавека, а можаце — свае дзеі і рэакцыю. Процілегласць контролю — гэта бездапаможнасць, калі чалавек наогул адмаўляецца браць контроль за свае ўчынкі ды імкнення съпісваць усё на навакольныя чыннікі й іншых людзей. Калі чалавек ня бачыць межаў, то ягонае съветаўспрыманье становіцца зъмененым — ён ня можа адрозніць уласныя імпульсы і жаданьні ад індукуваных 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 ўмешваіцеся ў чужыя межы. Здаровыя межы — гэта безумоўнае безацэннае прыніцце іншых людзей і іх асаблівасцяў. У разыдзеле “Усьвядомленасыць” мы разабраліся, чаму прыніцце такое важнае, — яно дапамагае пазыбегнуць канфлікту ваших чаканьняў і рэальнасці. Калі мы не паважаем і не прымаем межы іншых людзей, то парушаем іх умішаньнем: крытыкуем, выказываем сваё «меркаваньне», даем няпрошаныя парады, дапамагаем ці вырашаем нешта за іншых.

Спыніцеся. Спытайце сябе, ці прасілі вас пра гэта, ці сапраўды гэта трэба чалавеку? Калі вы парушаеце межы іншых людзей, то змушаеце іх абараніцца і нападаць на вас, пагаршаючы камунікацыю. Адзіны чалавек, чью рэакцыю, думкі і паводзіны вы можаце кантраліраваць, — гэта толькі вы самі.

Адрознівайце, што вашае, а што ня вішае. Гіпэркантроль і гіпэррапека — гэта кепска. Калі вы карыстаецеся 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 пойдуць вам на карысць у доўгатэрміновай перспектыве.

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, хаяць вас пра гэта й 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, уключочы іх у сваё псыхалягічнае «цела» і затрачваючы неймаверную колькасць энэргіі на спробы контролю або перажываньні. Напрыклад, берацца за задачу, рашэнне якой ад вас не залежыць, намагаецца — 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 выслухоўваць усё, што з вас ліецца. Ня варта дзяліцца сваімі траўмамі і страхамі з усімі навакольнымі — такая споведзь ахвяры нікому не цікавая. Калі вы звязртаецеся да іншых, то ваша прапанова павінна быць прывабнай, а не выклікаць адрынанье. Не рабіць і не балбатаць лішняга — выдатная крыніца сілаў і энергіі. Спытаіце сябе, ці будзе цікавая тая ці іншая інфармацыя вашаму суразмоўцу? Калі не разумееце, што яму цікава, то спытаіце прама.



Абараняйце свае межы. Псыхалягічныя межы падобныя межам клетак арганізма: яны прапускаюць карысныя рэчывы і блокуюць пранікненіе шкодных. Абарона асабістых межаў — гэта съядомы допуск іншых людзей да ўнутраных перажываньняў, і толькі вы вырашаеце, хто, як і калі будзе з вамі ўзаемадзейнічаць. Важна дакладна выяўляць свае (не)жаданыні і ўмесьці адмаўляць, казаць “не” экалягічна і своечасова.

! Не прымушайце сябе выслухоўваць нецікавыя рэчы, умейце выразна паказваць, калі вам нешта ня трэба ці некарысна.

Вучыцеся адсочваць, калі нехта спрабуе прымусіць вас нешта зрабіць рознымі спосабамі: маніпулюючы пачуцьцём віны, прымушаючы, запалохваючы і да т. п. Калі людзі не прымаюць вашы ўмовы камунікацыі

ды ігнаруюць вашы запыты — спыняйце такую камунікацыю. Здаровыя межы абараняюць ад залежных адносінаў і дазваляюць не прымаць адказнасць за тое, як сябе паводзяць ці пачуваюцца іншыя людзі. Ня бойцеся наступстваў адмовы, што на вас прытояць нейкую крыўду ці што бяз вас усё пойдзе ў глум — гэта перабольшаныні.

Ня ўмееце казаць «не»? Мастацтву ветліва адмаўляць прысьвечаны розныя кнігі.

Мы жывём у гэтым съвеце не для того, каб адпавядзіць чаканыям іншых людзей, а іншыя людзі — не для того, каб адпавядзіць нашым. Сыходзьце ад чужых проблемай, але не з дапамогай контратакі. Найлепшая абарона — гэта не падпарафкоўвацца чужым патрабаванням і заставацца ва ўласных межах. Крыху ніжэй мы падрабязна паговорым пра «ўсьядомлене непадпарафкаваныне».

Выкладайцеся максімальна ў сваіх межах. Галоўнае — не мяжа, а тое, што ўнутры. Для таго каб межы функцыянавалі аптымальна, важна ўмесьці самастойна вырашаць бягучыя задачы, спраўляцца з эмацыйнымі выклікамі, рэгуляваць свой стан. На жаль, многія людзі так і не пераадолелі інфантыльнасць, таму замест вырашэння сваіх проблемай 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 чаканіні ўы 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 съціплыя. Разуменне сваіх межаў і абмежаванняў дазваляе ставіць сабе задачы, адэватныя 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 адно-сна сябе і сваіх магчымасцяў і псыхалягічныя абароны размываюць і затуманьваюць межы. Самаацэнка многіх людзей не зьяўляеца праектам іх унутранага локусу і задавальненіня ад зробленай працы, а завязаная толькі на іншых людзях. Калі вы ня можаце хваліць сябе, то пачынаеце жыць дзеля пахвалы іншых.

Сацыяльная ўхвала — гэта наркотык, калі яна становіцца асновай для вашага жыцьця. Зъяненіне 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 запусыці новы праект, і нікому не сказалі. Няхай за вас гавораць справы, а ня слова. Будзьце самі сабе настаўнікамі: хваліце сябе за працу, за прагрэс. Няхай у вас будзе шмат асабістых таямніц, пра якія навакольныя ня ведаюць.

Пытаньні і заданьні

1. Наколькі добра вы разумееце межы іншых людзей?
2. Ці ўмееце вы ветліва абараніць асабістыя межы?
3. Ці часта вы выходзіце за асабістыя межы?

8. Небяспекі сацыяльнага асяродзьдзя

Камунікацыя дае шмат плюсаў, але можа быць і крыніцай проблемаў. Мы ўжо разабраліся з небяспекай сацыяльнага заражэння, але высокі ўзровень згуртаванасці можа прывесці і да таго, што мы будзем схільнія падпрадкоўвацца групе. Нашы продкі жылі ў маленькіх згуртаваных групах і варгавалі 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 развязваўся ў адзіным комплексе з варожасцю да чужынцаў.

Аксытацыя выклікае добразычлівае стаўленыне да іншых людзей, дазваляе верыць словам канкрэтнага чалавека, аднак гэта стасуеца толькі ўнутрыгрупавых адносінаў. Адначасова аксьтацыя стымулюе памяняненіне даверу да старонініх і ўзмацняне 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 ахвяры дзеля таго, каб нашкодзіць прадстаўнікам варожых груп. Ваенныя подзвігі і дзеяніні тэрарыстаў-самазабойцаў — тыповыя прыклады такіх паводзінаў. У чалавечых грамадствах альтруістычныя дзеяніні абодвух тыпуў, як правіла, высока цэніцца, лічацца «высокамаральнымі», «герайчнымі», «патрыятычнымі» і да т. п. На гэтым пабудаваная большая частка пропаганды.

У моцна згуртаванай групі ёсьць і іншыя мінусы. Калі вы не выконваеце правілы групі або пярэчыце прынятым большасцю разшэнням, то група можа гуртавацца супраць вас і перашкаджаць вам дамагацца асабістых мэтаў.

Ведаеце, адкуль бярэцца страх публічнага выступу? Калі вы стаіце перад «зграйі», вылучаючыся сярод астатніх, і мнóstва пар ва-чэй накіравана толькі на вас, ёсьць генэтычны страх «быць зьведзеным» 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 контроль, гэта абрывае іншыя сувязі і абліяжвае вас. Больш за тое, у групе могуць пачаць распаўсюджвацца свае небяспечныя правілы, якія ігнаруюць грамадzkія нормы: часта групавая салідарнасць толькі ўмацоўвае намер жыць насуперак астатнім грамадзству. Павышэніне даверу ўнутры такой групы зынікае давер да навакольнага сьвету. Мно-

гія секты і закрытыя супольнасьці небяспечныя для сваіх удзельнікаў.

Статкавы інстынкт

Для захаваньня ўстойлівасці і аўтаноміі вельмі важна вытрымліваць сацыяльны ціск і ўмець супраціўляцца статкаваму інстынкту. Для нашага мозгу адрознівацца ад навакольных — гэта паводзінная памылка. Мозг заўжды дае нам зразумець, калі нашы дзеяньні ці меркаваныні супярэчаць навакольным, і мы пачуваемся вельмі некамфортна. А вось зъмена меркаваньня на агульнапрынятаяе прыносіць палягчэнне — але ня факт, што гэта правільна.

! У працэсе эвалюцыі, калі вонкавыя ўмовы былі пастаяннымі, адхіленыне ад паводзінаў групы магло каштаваць жыцьця: усе бягуць — і я бягу, усе выжывлі ці ўсе загінулі.

Таму ў стабільных умовах або систэмах меркаваньне большасці можа быць слушным. Напрыклад, эмоцыі людзей не мяняюцца, таму антычныя кнігі да гэтага часу нам цікавыя і ўтрымліваюць мноства карысных для нас ідэй. А вось калі асяродзьдзе новае ці хутказьменлівае, тут канфармізм будзе зусім не адаптыўны.

Асабліва ўразлівія падлеткі. Падчас пераходнага перыяду яны заклапочаныя меркаваньнем аднагодкаў, вельмі адчувальныя да таго, як да іх ставяцца і што пра іх думаюць іншыя людзі, гостра рэагуюць на сацыяльны ціск, плёткі. Камунікацыя для падлеткаў — гэта крыніца задавальненія і дафаміну, які падштурхоўвае іх да рызыкоўных паводзінаў. Важна разумець гэта, каб дапамагчы падлеткам прайсьці перыяд сталенія бяз стратаў. Бо найлепшы час для фармаваньня сацыяльных сувязяў — 18–25 гадоў.

«*Эфект аднагодка*» — калі за падлеткам назіраюць яго сябры, у яго выдзяляеца больш дафаміну, чым пры tym же дзеяньні, калі ён знаходзіцца адзін. У дарослых гэты эфект зьнікае. Таму падлеткі такія залежныя і адчувальныя да меркаваньня аднагодкаў.

Сацыяльны ціск. Грамадства зацікаўленае ў захаваньні стабільнасьці, таму заўёды выкарыстоўвае мэханізмы ціску на тых, хто не падпарадкоўваецца агульнапрынятым нормам. Падобны кансерватызм валодае і ахойным эфектам, засыцерагаючы ад небяспечных новаўвядзеньняў. Падабаецца нам ці не, але сацыяльная ацэнка вельмі моцна ўпłyвае на нашы паводзіны. Мы імкнёмся заслужыць ухвалу і пазыбегнуць асуджэння. Многія людзі спрабуюць рабіць усё, каб навакольныя былі пра іх «добраі думкі», або скрачаюць зносіны, адмаўляючы ад праектаў і новых справаў толькі праз тое, каб пазыбгнуць крытыкі або неўхваленія навакольных.

Важна памятаць: мы маєм права ставіць свае інтерэсы вышэй за інтерэсы іншых людзей (не кранаючы пры гэтым іх асабістых межы), мы маєм права памыляцца і адчуваць самыя розныя пачуцьці, нават калі грамадская думка вызначае іх як «сацыяльна непрымальныя». Прызнавайцесь сабе шчыра, калі вы ўзрушаныя або злюяцесь. Мы можам і нават абавязаныя мяняць сваё меркаваньне, калі адкрыліся дадатковыя аbstавіны, і паважаць меркаваньне большасці ці паважаных чальцоў грамадзтва мы павінны не таму, што яны паважаныя ці іх большасць, а з аб'ектыўных аргументаў.

Таксічныя людзі

Чым больш людзей лезе ў ваша жыцьцё, тым хутчэй яно дае расколіну: сапраўды, у съвеце ёсьць вялікая колькасць людзей, якія імкнуцца, съядома ці неўсвядомлена, парушаць межы навакольных, маніпуляваць эмоцыямі, палохаць або зневажаць. Для абароны — перахапляйце кантроль у размове, мяняйце тэму, гаварыце пра суразмоўцу, а не пра сябе. Можна выкарыстаць вядомы аргумент прафэсара Праабражэнскага: “Проста не хачу”. Не пускайцесь ў тлумачэньні — маніпулятары прымаюць гэта за праяву слабасці. Дасыльдаваныні паказалі, што калі ўкараніць у каманду аднаго чалавека зь неканструктыўнымі паводзінамі,

то яе эфекты ўнасьць упадзе на 30–40 %. Таму важная ня толькі наяўнасьць моцных удзельнікаў, але й адсутнасьць слабых. Сярод людзей, зь якімі вы камунікуеце, адзначце тых, зносіны зь якімі робяць вас шчасльвымі і натхняюць, і тых, хто толькі выцягвае вашу энэргію. Заплянуйце канкрэтныя крокі, каб павялічыць час камунікацыі зь першымі, а з другімі — максімальна скараціць і фармалізаваць.

Крытыка. Многія людзі вельмі гостра ўспрымаюць крытыку, але гэта неад'емная частка нашага жыцця. Бывае дэструктыўная крытыка, накіраваная супраць нас асабіста і звычайна эмачыйна афарбаваная, яна абясцэнвае нас, факусуеца толькі на нэгатыўных аспектах, не дае шанцу выправіць. Але крытыка можа быць і канструктыўнай, па сутнасьці — звычайнай зваротнай сувязьню. Часцей за ўсё яна скіраваная на вырашэнне праблемы, а ня супраць вас, нясе пазітыўны зарад, дае магчымасць выправіць, падбадзёрвае і натхняе на вырашэнне праблемы.

Калі крытыка дэструктыўная, то не ўзмацняйце праблему, абараняючыся ці крытыкуючы апанента. Бо крытыкаваць вас могуць і не за справу, а толькі спрабуючы зацьвердзіцца за ваш кошт. Вы можаце перапыніць размову, падкрэсліць нязгоду ці сказаць, што ў вольны час падумаеце над пачутым. А калі вам камфорктней — можаце і праігнараваць сказанае. Калі вы сапраўды памыліліся, то прызнайце віну і выбачыцесь. Падзякуюце за заўвагу і падрабязна распытаіце чалавека. Так ці інакш, вы маеце права на памылку: не памыляецца толькі той, хто нічога ня робіць. А ўменьне сумленна прызнаць свае памылкі і выправіць іх — гэта рыса сапраўды ўпэўненага ў сябе чалавека.



Сярод людзей, зь якімі вы маеце зносяні, адзначце тых, камунікаваныне зь якімі робіць вас шчасльвей і нахняе, і тых, хто толькі выцягвае вашу энэргію. Заплянуйце пэўныя крокі, каб павялічыць час камунікавання зь першымі, а з другімі — максімальна скараціць і фармалізаваць.

Фэномэн падпарадкованыя. Навукоўцы лічаць, што схільнасьць да падпарадкованыя сфармавалася ў працэсе эвалюцыі і закладзена ў нас генетычна, бо выжывалі найбольш зладжаныя групы, якія падпарадкоўваюцца сваім лідэрам. Наогул падпарадкованыне аўтарытэту, няхай гэта будзе старэйшыя па ўзроўніе людзі, бацькі, прадстаўнікі ўлады ці рэлігіі, лічыцца дабрадзейнасьцю і выховаеца з самага дзяцінства ў праважнай большасці культур. Апроч эвалюцыйнай схільнасьці, мы праходзім велізарную школу падпарадкованыя ў дзіцячым садку, школе, войску. Усё 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 сукупнасьці ўсе выхаваўчыя сродкі моцна душаць волю чалавека. У выніку многія дарослыя людзі аўтаматычна падпарадкоўваюцца любому, хто ўяўляеца ім аўтарытэтам.

Мы недаверліва ставімся да гэтага факту і лічым, што зможам запярэчыць злачынну загаду, але реальнасьць — кусаецца. Прыклад фашысцкай Нямеччыны паказвае, што ўсяго за некалькі гадоў можна без прамой прынукі прымусіць людзей выконваць самія жудасныя рэчы дзеля “агульнага добра”. Пры гэтым большасць сама бярэцца за працу, бо яны “нічога такога ня робіць, а толькі выконваюць загад”. У пасълявенні гады шырокасць дасьледаваныне фэномэну падпарадкованыя пачаў пыхоляг Стэнлі Мілгрэм, які паказаў, што большасць людзей, падпарадкоўваючыся нават выдуманаму аўтарытэту, нанясуць іншаму чалавеку прямую шкоду, аж да сымдротнай.

Чым вышэйшая схільнасць згаджацца, тым вышэйшая рызыка злоўжываньня ўладай, карупцыі і скажэнья рэальнасці. Лідэр, які звыкся дамагацца съляпога падпара-дкаваньня, 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 гіне магчымасць разъвіцца: прымушаючы і запалахваючы, не чакайце ад працаўнікоў паляпшэння, ідэяў і прарыўных рашэнняў.

Вядома, уменьне падпараdkоўвацца і дакладна выконваць распарааджэнны вельмі важнае для эфектуўнай працы складаных систэм. Без лідэра і адзінаначальня праца арганізацый і кампаній можа быць паралізаваная бясконцым абмеркаваньнем і аналізам. Але падпараdkаваньне павінна быць не съляпым, а ўсьвядомленым, а ў процівагу павінен быць разъвіты навык усьвядомленага непадпараdkаваньня.

Усьвядомлене непадпараdkаваньне — гэта ўменьне пярэчыць загаду, застаючыся ў рамках правілаў і ветлівасці. Так будучыя навукоўцы 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 меркаваньне. Таму ў сучасных навучальных програмах усіх чальцоў экіпажу вучачу выяўляюць дастатковую настойлівасць, каб прыцягнуць эфектуўна вырашаць узыніклыя праблемы.

Любы лідэр, калі ён сапраўды ўпэўнены ў сваіх сілах і хоча разъвіцца сваёй арганізацыі, зацікаўлены ў тым, каб мець перад сабой адэкватную карціну съвету і зваротную сувязь, каб яго падначаленыя ўмелі съядома

падыходзіць да выкананьня задач. Гэта можа зьберагчы ад сур'ёзных памылак.

У книзе «Усьвядомлене непадпараdkаваньне» Айра Чэйлаф прыводзіць прыклад з новенькой медсястрой, якая атрымала загад увесці прэ-парат. Сястра ведала, што ён можа быць фатальны ў гэтym выпадку, і сказала пра тое лекару, на што атрымала адказ “ня ваша справа, уводзьце”. Не ўступаючы ў прамы канфлікт, яна падрыхтавала кропельніцу і зъяўрнулася да лекара, каб ён асабіста адкрыў заціск на ёй, бо яна ня будзе гэтага рабіць праз магчымыя ўскладненні. Гэтага было дастаткова, 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 распарааджэння прынясе карысць ці шкоду? Да ўсьвядомленага непадпараdkаваньня трэба падыходзіць творча: можна запытаць загад у пісьмовым выглядзе або прыводзіць меркаваньне іншых аўтарытэтаў. Знаходзіце саюзнікаў і пачынайце пярэчыць як мага раней, да фармулёўкі канкрэтнага заданьня ці загаду. Прымушаючы рашэнне аб выкананьні, арыентуйтесь на вышэйшыя каштоўнасці, не дазваляйце ветлівасці ці субардынацыі прымусіць вас пагадзіцца. Удакладняйце загад, ацэнівайце яго бяспеку, законнасць і практычнасць і прапануйце альтэрнатывы магчымасці і сцэнары.

! Прымушаючы рашэнне, не падпараdkоўвайтесь чужому аўтарытэту безумоўна. Пры гэтым заставайтесь ў рамках правілаў і ветлівасці, а не пераходзіце ў адкрытыя бунты.

Як часта мы рабілі нешта не таму, што хацелі, а таму, што нехта сказаў? Як бы нам ні хацелася перакласыці адказнасць за дзеі на іншых, яна заўжды ляжыць на нас. Кошт падпараdkаваньня ў нашым жыцці нашмат вышэйшы, чым здаецца.

Займаючыся выхаваньнем сваіх дзяцей, вучыце іх ня слухацца — і рабіць гэта канструктыўна. Замест таго, каб патрабаваць абсолютнага падпараткаваньня, пытайцеся, чаму вы просіце іх гэта зрабіць, якія ёсьць іншыя спосабы зрабіць гэта, што здарыцца, калі гэта ня будзе зроблена? Мадэлюйце сытуацыі або гульні, калі аўтарытэту падпараткоўвачца катэгарычна нельга.

Асабістая адказнасць — гэта цяжкі груз, але адначасова і надзейны падмурак. У канчатковым выніку, ад съляпога падпараткаваньня ў съвеце больш жахаў і съмерцяў, чым ад бунтаў. Вучыцеся рабіць правільна, выхоўвайце пачуцьцё асабістай свабоды, і, як напісаў Антон Паўлавіч Чэхаў, «гэты малады чалавек выціскае зь сябе па кроплях раба і як ён, прачнуўшыся адной цудоўнай раніцай, адчувае, што ў яго жылах цячэ ўжо ня рабская кроў, а сапраўдная чалавечая».

Пытаныні і заданыні

1. Ці атрымліваецце вы задавальненне ад прыналежнасці да нейкай сацыяльнай групы?
2. Ці моцна на вас узьдзейнічае сацыяльны ціск вашага атачэнья?
3. Ці цяжка вам супраціўляцца аўтарытэтам? Ці ўмееце вы съядома не падпараткоўвачца?

9. Памяняйце асяродзьдзе

Як вы цяпер разумееце, асяродзьдзе праграмуе ўсе нашы паводзіны. Мозг увесе час аналізуе навакольнае асяродзьдзе, у якім галоўнае для яго — гэта сацыяльныя сыгналы ад іншых людзей. Іх каштоўнасці, эмоцыі, зъмест размоў, памкненыні і амбіцыі — усё гэта падсумоўваецца і ўплывае на нас. Нядзіёна, што шмат каго натхняюць менавіта іншыя людзі, няхай нават і віртуальныя. Таму для таго, каб умацаваць здароўе, важна зъмяніць сваё асяродзьдзе на здаровае. Памкненыні іншых людзей сумуюцца, накіроўвачы вас да дасягнення мэты. Калі вакол вас усе клапоцяцца пра здароўе — вы скапіюеце

іх і неўзаметку для сябе пачняце прымашь больш здаровыя рашэнні.

Растлумачце і выпішице вашыя мэты і каштоўнасці, а таксама мэты і каштоўнасці ваших бліжэйшых сяброў. Выпішице імёны 5–7 бліжэйшых чалавек вакол вас. Куды яны вас цягнуць — уверх ці ўніз? Ці супадаюць вашия жаданыні і пляны?

Сацыяльная дыета. Мы часта знаёмімся выпадкова. Але выпадкова цяжка выбудаваць добрую кар'еру і абзавесціся здаровым асяродзьдзем, таму прадпрымайце мэтанакіраваныя дзеі. У знаёмствах з пэўнай мэтай няма нічога ганебнага. Знайдзіце тых, з кім вы будзеце рухацца ў адным напрамку. Падумайце, якія адносіны цягнуцца аўтаматычна і ўжо не патрэбныя вам, а якія контактны шкодныя і іх трэба скараціць.

Знайдзіце або стварыце супольнасці. Добры сябар — гэта добра, але знайсьці або стварыць супольнасць адвадумцаў 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 праблемы, якія турбуюць вас цяпер, — жывы доказ, што ўсё магчыма ў гэтым жыцці, і гэта неймаверна натхняе. Калі мы маєм вялікае кола зносінаў і ўважлівия да таго, што кожуць на вакольныя нас людзі, то любая інфармацыя можа стаць крыніцай натхнення 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 кіраваньнем, упłyваючы на тое, што адбываецца вакол яго. Пачніце з вашага месца жыхарства ці працы, прымайце ўдзел у парамадах, прафсаюзах, у розных грамадзянскіх актыўнасцях. Стварыце супольнасць, дзе вы

зможаце культиваваць і прасоўваць свае ка-
штоўнасці, — апроч іншага гэта прафіляк-
тыка вывучанай бездапаможнасці.

*Даследаваныі паказваюць, што дастатко-
ва ўсяго 10 % упэўненых людзей, каб зъмяніць
меркаваныне грамадства.*

Знайдзіце настаўніка. Настаўнік, як праві-
ла, — гэта добраахвотны дарадца ці настаў-
нік, які вядзе вас у розных сферах жыць-
ця: трэнэр для спартовца, дасьведчаны ле-
кар для пачатковца, бізнэс-кансультант, асо-
басны коуч дапамагаюць у самаразвіцці.
Добры настаўнік, а лепей некалькі, — гэта
важны крок для развязвіцца. Настаўнік дзе-
ліцца ведамі, сувязямі, досьведам, матывуе,
можа падбадзёрыць і зьберагчы ад памылак.
Гэта чалавек, якім вы захапляецеся і хочаце
ў нечым быць да яго падобнымі. Знайдзіце
найлепшых у справе, у якой вы імкняцесь
стаць майстрам, і станьце ў іх чаляднікам,
знайдзіце тое, чым вы можаце быць для іх
карысныя.



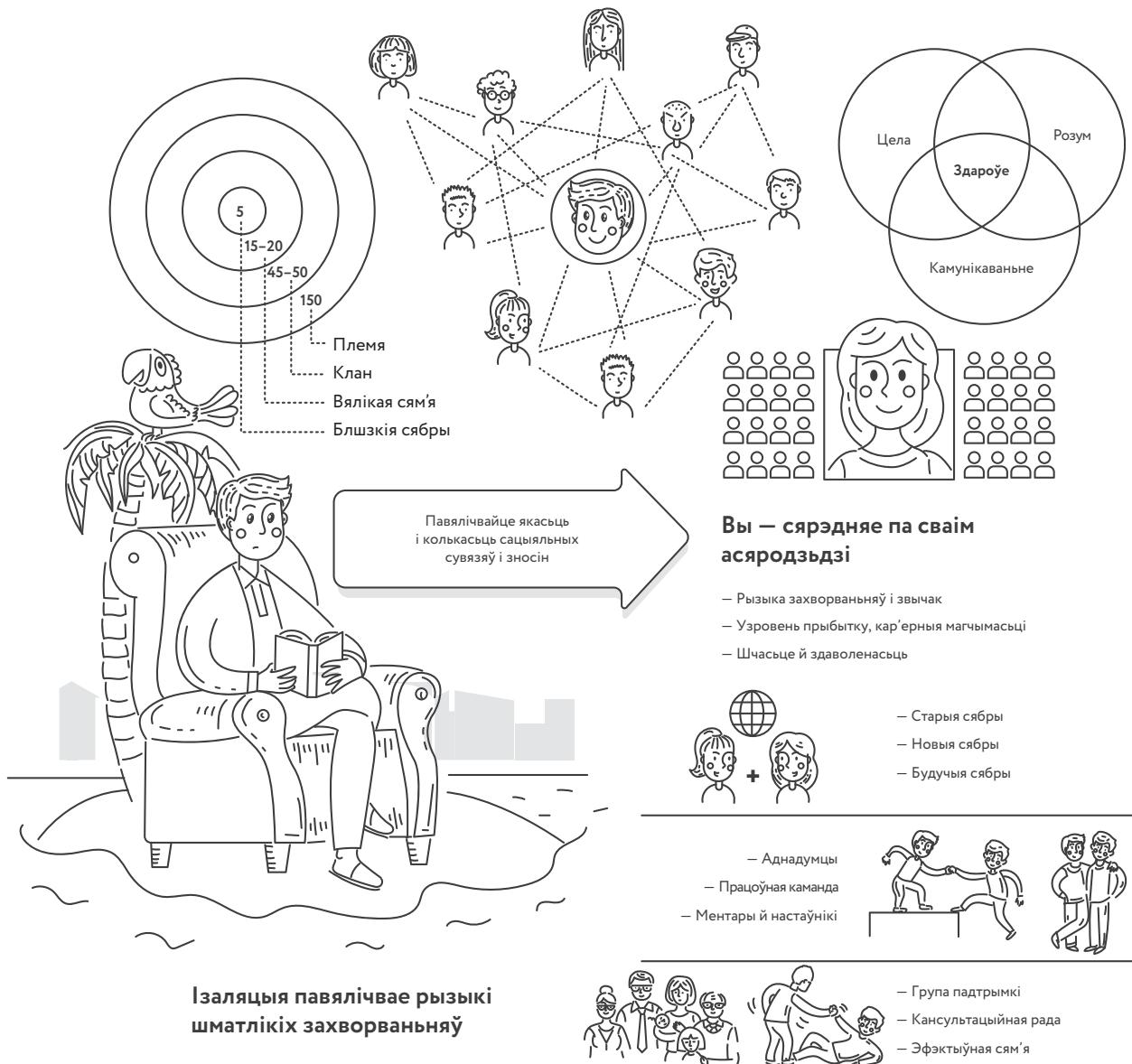
**Быць настаўнікам і мець настаўні-
ка — гэта важныя складнікі сацыяль-
нага атачэнья.**

Сацыяльны імунітэт. Якому сацыяльнаму
ўзьдзеянню вы можаце пасыпхова супраць-
стаяць, а што на ў сілах перамагчы? Праа-
налізуіце ваша атачэнье. У каго з ваших
блізкіх звычкі ці рысы, якіх вы хочаце па-
збавіцца? У каго зь іх звычкі ці рысы, якія
вы хочаце займець? Каго вы капіюеце? Ад
каго вы “заразіліся” сваімі звычкамі? Чый
эмацыянальны, інтэлектуальны ўплыў варта
выключыць, паменшыць, павялічыць? Як вы
ўплываеце на іншых? Які ў вас прынцып ад-
бору атачэння? Якімі якасцямі вы б хацелі,
каб валодалі вашыя сябры і знаёмыя? Апі-
шице сваё “ідэальнае атачэнье”. Якіх сяб-
роў і якога ўплыву вам бракуе?

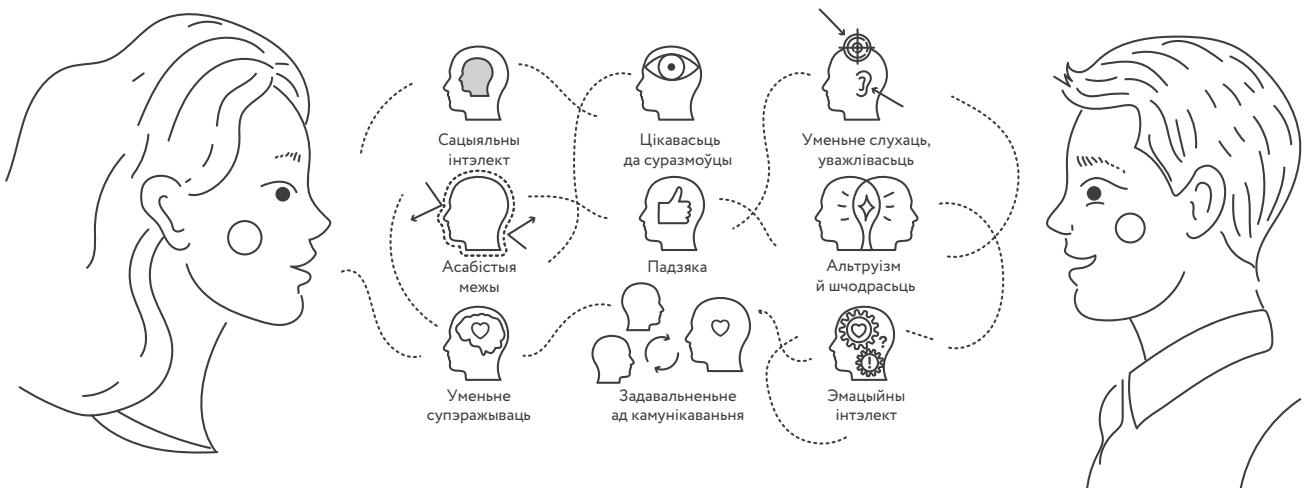
Пытаныні і заданыні

1. Знайдзіце сабе аднадумцаў у вашым
праекце.
2. Ці ёсьць у вас настаўнік, рэальны ці ўяў-
ны?

3. Хто зь людзей натхняе вас?



Ізоляцыя павялічвае рызыкі шматлікіх захворваньняў



РАЗДЗЕЛ 11

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 агмняямі без камінаў і паўнавартасных печаў. Актуальны чыннік — гэта шум, якога становіцца ўсё больш у нашых гарадах і які не змаўкае нават ноччу, а таксама лішак съятла і цяпла. Упłyвае на наша здароўе і электрамагнітнае выпарменьванье. Навакольнае асяродзьдзе інтэнсіўна забруджваецца таксінамі: плястык, цяжкія металы, бісфенолы, антыбіётыкі і інш. Для падтрыманьня і ўмацаваньня здароўя нам важна ня толькі займацца сабой, але й мяняць навакольнае асяродзьдзе, зь якім мы так шчыльна злучаныя. Калі гены памяняць нельга, звычкі — цяжка, то асяродзьдзе — куды лягчэй.

Ня толькі мы ўпłyvaem на асяродзьдзе — асяродзьдзе ўпłyvaе на нас. Уявіце сабе чалавека, які жыве ва ўласнай хаце ці малапавярховай забудове, далёка ад магістралі, з зручнымі для шпацыраў ці прабежак съежкамі, дзе шмат дрэваў, чыстае паветра, ціхія вуліцы і знаёмыя суседзі. У такім асяродзьдзі ўсё цешыць вashaе вока, разнняволывае, тут хочацца выходзіць на вуліцу і шпацыраваць, спыняцца для сяброўскіх гутараў, любавацца прыродай, займацца спортом на турніках — усё гэта аўтаматычна спрыяе здароўю.

Калі ж чалавек жыве ва ўмовах цясноцця сучаснага індустрыйнага горада, то навакольнае асяродзьдзе, хутчэй за ёсё, узмачняе стрэс і шкодзіць здароўю: шматпавярховая забудова, вузкія тратуары, съмецьце на вуліцах, надпісы на съценах, шмат незнаёмцаў (і маргіналы сустрэкаюцца), шчыльны рух аўтамабіляў, адсутнасць паркаў і пешаходнай інфраструктуры, пастаянны шум, бруднае паветра, мала зеляніны, позірк упраецаў ў бетонныя агароджы і парэпаную тынкоўку. У такім асяродзьдзі не ўзынікае ані найменшага жаданьня выходзіць на вуліцу, і чалавек праводзіць вольныя гадзіны на канапе побач з кампютарам і лядоўняй, бо гэта куды больш бяспечны і прыемны спосаб баўленьня часу ў такой сітуацыі.



У розныя часы асяродзьдзе ўяўляла розныя пагрозы. У самым пачатку сваёй эвалюцыі чалавек пачаў актыўнае пераўтварэнне навакольнага асяродзьдзя ў сваіх інтарэсах, выкарыстоўваючы агонь, інструменты, аб'ядноўваючы намаганьні суплеменінкаў. Цясноцце ў старажытных гарадах і антысанітарыя спрыялі развеіць цю эпідэміяў і паразітаў.

рных інфекцыяш, і неабходнасць супрацьста-
яць хваробам і выжываць прысьцёбвала далей-
шае разъвіцьцё.

У апошнюю сотню гадоў людзі неймавер-
на хутка мяніаюць навакольнае асяродзьдзе,
мы не паспяваем адаптавацца, і гэтыя зъме-
ны ня йдуць на карысцьць нашаму здароюю.
Мы пазбаўляемся шэрагу карысных чынні-
каў навакольнага асяродзьдзя, такіх як сон-
ца, моцна ўзьдзейнічаюць шкодныя факта-
ры, напрыклад бруднае паветра. Для многіх
таксінаў і съмецьця не існуе дзяржаўных ме-
жаў — яны разъмяркоўваюцца па ўсёй плянэ-
це, назапашваюцца ў глебе, раслінах і жы-
вёлах і трапляюць у наш арганізм. Паветра-
ныя таксыны таксама разносяцца па ўсёй зъ-
мной кулі і ўзьдзейнічаюць на ўсіх людзей.

На працягу свайго жыцця мы живём
у розных месцах і часта выбіраем іх выпад-
кова. Нават у рамках аднаго дня мы бываем
у пэўнай колькасці месцаў. Прааналізуце
іх і падумайце, як яны ўплываюць на ваша
здароёе. Магчыма, частку гэтых месцаў можна
зъмяніць на больш здаровыя?

**Аптымальная ўмова навакольнага ася-
родзьдзя** — гэта такое асяродзьдзе, у якім
у нас выяўляецца аптымальнае самаадчу-
ваньне, мінімальная рызыка захворваньня і
высокая працягласць жыцця. Вельмі час-
та сацыяльныя (атачэнье), фізичныя (шум,
святло, тэмпература, выпраменяньне), хі-
мічныя (паветра, вада, прадукты) і біялагіч-
ныя (цвіль, паразіты) чыннікі злучаюцца і
дзейнічаюць разам. Таму важна падтрымля-
ваць гігіену навакольнага асяродзьдзя. Вялі-
кае значэнне мае мікрклімат у кватэры і
хаце. Спалучэнне неспрыяльных аздобных
матэрыялаў, тэмпературы, вільготнасці, вэ-
нтыляцыі можа прывесці да сындрому “хво-
рага дому”, які разбурае здароёе сваіх на-
сельнікаў і кароціць жыццё.

Многія людзі зъвяртаюцца да розных спо-
сабаў “дэтаксікацыі”, але, па сутнасці, самы
надзейны спосаб паменшыць таксічную на-
грузку — гэта зьнізіць трапленьне шкодных
рэчываў у арганізм, то бок палепшиць ася-
родзьдзе, у якім мы живём. Наша мэта —
навучыцца ў любым месцы выяўляць шко-

дныя чыннікі асяродзьдзя і ліквідаваць іх,
плюс папоўніваць брак карысных чыннікаў
у сваім асяродзьдзі для фармавання апты-
мальных умоваў.



Пытаныні і заданыні

1. Ацаніце бяспеку навакольнага асяро-
дзьдзя ў месцы, дзе вы живяце.
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 кіслароду ў памяшканьні або на вуліцы, хоць реальная прычына нядужаньня, як правіла, зусім іншая — забруджванье паветра або сындром гіпэрвентыляцыі (пачашчанае дыханье пры стрэсе, якое можа прывесці да гала-вакружэнья).

**Бруднае паветра — адзін з самых небяспечных шкоднасных чынні-
каў навакольнага асяродзьдзя.**

Сур'ёзнае навуковае вывучэнне шкоды бруднага паветра пачалося ў 1952 годзе, калі Лёндан накрыў смог ад спальвання вугалю, што прывяло да тысячай смерцяў. З таго часу чысьціні паветра стала рэгулявацца закана-

даўча, але да вырашэння праблемы нам далёка.

Нягледзячы на забарону спальваньня вугалю, праблема бруднага паветра становіцца ўсё больш актуальнай праз павелічэнне колькасці транспарту і працы заводаў. Больш за 90 % жыхароў плянэты сутыкаюцца з праблемай забруджваньня паветра. Апроч вонкавага забруджваньня існуе і ўнутранае, калі ў жылых памяшканьнях паляць, гатуюць ежу, топяць печы з дрэннай вэнтыляцыяй, паляць духмянкі і г. д.

У 30 разоў танчэй за волас!

Мацней за ўсё на нас упłyваюць дробныя часціцы, якія ўтвараюцца пры згаранні паліва. Яны разносяцца са струмінямі паветра, доўгі час не асядаючы на зямлю. Узважаныя часціцы ўяўляюць сабой складаную сумесь, якая можа патрапіць глыбока ў лёгкія, а празь іх — у кроў.

Вылучаюць дзъве яе асноўныя разнавіднасці: PM10 часціцы, дыямэтрам менш за 10 мкм, і PM2,5 часціцы, дыямэтрам менш за 2,5 мкм. Уявіце сабе волас, дык вось часціца PM10 у сем разоў меншая за яго дыямэтар, а PM 2,5 — меншая ў 30 разоў. Чыстым лічыцца паветра са сярэднегадавым утрыманнем часціц PM 2,5 у паветры 10 мкг/м³ і сярэднясупачным 25 мкг/м³.

Часціцы валодаюць рознымі па складзе кампанентамі: яны могуць утрымоўваць металы (Fe, Ni, Cu, Co, Cr), араматычныя гідрокарbonы, 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 сьвежым паветрам на вуліцы, але і насычаесь мікраэлемэнтамі».

Чым небясьпечна? Бруднае паветра звязанае з 16 % усіх съмерцяў, што практычна ў 15 разоў больш, чым тіне сёньня ва ўсім сьвеце ад войнаў і іншых формаў гвалту. Бруднае паветра скарачае працягласьць жыцця больш чым на год. Высокі ўзровень

часціц PM2.5 адказны за 3 % усіх сардэчна-сасудзістых съмерцяў і за 5 % съмерцяў ад раку лёгкіх.



У самых забруджаных гарадах вырашэнне праблемы магло бы павялічыць чаканую працягласьць жыцця на 20 месяцаў.

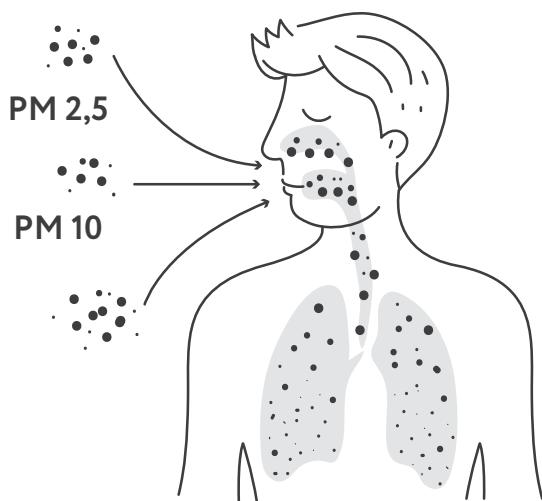
Бруднае паветра выклікае хуткія і павольныя зваротныя рэакцыі. Хуткая рэакцыя звязаная з раздражненнем рэцептараў лёгкіх, а павольны адказ — з павелічэннем ўздоўненія хранічнага запалення і ўздоўненія С-рэактыўнага бялку. Кожныя дадатковыя 5 мкг/м³ часціц на 1,3 % павялічваюць узровень С-рэактыўнага бялку. А запаленне, як мы ведаем, павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў і паскарае старэнне, узмацняючы згульнасць крыві, павялічваючы канцэнтрацыю фібринагену. Бруднае паветра звязанае з павелічэннем таўшчыні комплексу інтым-мэдыйя (маркер прагрэсавання атэрасклерозу) і павялічвае рызыку інсульту і інфаркту. Таксама забруджванье паветра павялічвае рызыку дыябету, прыводзіц да зыніжэння адчувальнасці да інсуліну, пагаршае якасць сну, зыніжае функцыі нирак.

Небясьпечным зьяўляецца і кароткачасовае забруджванье: пры рэзкім забруджванні паветра павялічваецца колькасць шпіталізацый з астмай, пнэуманіяй, абструктыўнай хваробай лёгкіх, сардечнымі прыступамі. Чым бруднейшае паветра ў горадзе, тым больш небясьпечна ў ім жыцць.

Уплыў на мозг. Бруднае паветра пагаршае кагнітыўныя здольнасці і памяншае ўзровень шчасця, упłyвае на мозг, змяншае прадукцыйнасць, мяняе наша стаўленне да рызыкі, павялічвае агрэсію і, як вынік, злачыннасць. Запаленне ад бруднага паветра звязана з рызыкай дэпрэсіі і суіциду: павелічэнне забруджвання паветра на 10 мкг/м³ на працягу трох дзён павышала рызыку самагубства на 2 %. Пражыванье паблізу ажыўленых трасаў павялічвае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворваньняў.



Рызыка хваробы Альцгаймэра на 12 % вышэйшая ў тых, хто жыве за 50 мэтраў ад дарогі, у параўнаньні з тымі, хто жыве на адлегласці 200 і больш мэтраў. Пятая частка ўсіх выпадкаў захворванняў можа быць выкліканы брудным паветрам.



Асабліва адчувальныя да бруднага паветра дзецы, ціжарныя, старыя, людзі з хранічнымі захворваннямі. Часыцы сажы могуць патрапіць нават у пляцэнту — так, забрудненне павялічвае рызыку заганаў разьвіцца, выклікае затрымку росту і зыніжэнне аб'ёму мозгу ў дзяцей, пагаршэнне іх псыхічнага здароўя, уключаючы рызыку дзіцячых дэпрэсій. У розных дасьледаваньнях бруднае паветра павялічвае рызыку аўтызму ад 12 да 76 %. Дасьледаваньні на жывёлах пацвярджаюць, што пражыванне паблізу ажыўленых трасаў шкодзіць мозгу нашчадкаш яшчэ на ранніх стадыях разьвіцца, павялічваючы ўзровень нэуразапалення.

Пытаныні і заданыні

- Як мяняецца ваша самаадчуванье пры доўгім знаходжаньні ва ўмовах забруджанага паветра?
- Ці заўважаеце вы розніцу якасці паветра ў горадзе і за яго межамі?
- Ці шмат часу вы праводзіце ў транспарце?

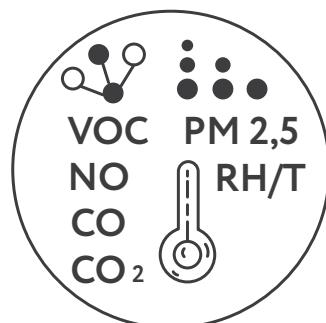
3. Барацьба з брудным паветрам

Джэнтльмен у 5 гадзінаў раніцы вывальваецца з бару і зъдзіўлены пытаецца: “Швайцар, што за дзіўны пах?” — “Гэта чыстае паветра, сэр”.

Спадзявацца на свае органы пачуцьцяў для ацэнкі паветра не заўсёды добрая ідэя, бо мы прыстасоўваемся да любога асяродзьдзя і перастаём заўважаць працягла дзеисныя раздражнільнікі. Таму нам патрэбныя аб'ектыўныя спосабы вымярэння 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 такой систэмы датчыкаў няма ці вы хочаце атрымаць высокую дакладнасць вымярэнняў, то можна набыць датчык якасці паветра для сябе — аваўязкова з вымярэннем колькасці часыц P2,5. Многія датчыкі сінхранізуюцца са смартфонамі, і канкрэтныя лічбы будуть заўсёды ў вас пад рукой. Некаторыя вытворцы дазваляюць уключыць свой датчык у глябальную сетку, напрыклад, AirVision. Так ваша вымярэнне становіца даступным і для людзей побач.

Скарачайце ўзьдзеяньне. Уплыў забруджанага паветра мае назапашвальны эфект — гэта значыць, чым больш узровень і даўжэй узьдзеяньне, тым горш. Калі мінімізаўваць узьдзеяньне бруднага паветра і дыхаць чыстым паветрам дома, то арганізм паспявае выводзіць тое, што патрапіла на вуліцы. Трымайцеся далей ад дарог, асабліва буйных.



Кожны мэтар мае значэнныне, бо з аддаленнем ад крыніцы забруджванье скарачаецца экспанентна, выхлапы разводзяцца чыстым паветрам. Гуляйце ці рабіце прагулкі не ў гадзіну пік і не адразу ж паслья яе заканчэння. Калі вы ідзяце з маленькімі дзецьмі, то паднімайце іх на рукі, каб трymаць вышэй за ўзровень выхлапных газаў. Ня стойце каля самай дарогі, калі чакаеце зялёна сыгнала сьвятлафора. Памятайце, што важная ня проста адсутнасць трасы або завода побач, але і кірунак ветру. Калі праз надвор’е, слабы вецер ці пажары ў горадзе паўстаў смog, па магчымасці выязджайце за горад ці трymайце дома ўключаны фільтр ачысткі паветра (пра фільтры ніжэй) пры закрытых вокнах.

Аптымізуйце маршруты для прагулак і прабежак, выбірайце аддаленныя зялёныя вулічкі, гэта можа зыніць узьдзеяньне бруднага паветра на 50–60 %.



Будзе выдатна, калі навігатары навучацца пракладаць ня толькі самы хуткі, але й самы “зялёны” маршрут.

Гэтае правіла тычыцца і кіроўцаў, бо доўгая дарога за рулём і заторы павялічваюць рызыку ўдыханья бруднага паветра. Не прыціскайце нос свайго аўтамабіля да выхлапной трубы машыны, якая стаіць наперадзе. У заторы лепш закрыць вокны і адключыць вэнтыляцыю салёна, гэта дазволіць зъменшыць забруджванье ад суседніх машын. Па магчымасці, менш карыстайцеся аўтамабілем у гадзіну пік. У некаторых машынах, напрыклад у Tesla, усталіваныя вельмі якасныя фільтры салёна, звяртайце на гэта ўвагу пры выборы і абслугоўваньні аўто.

Маскі. Звычайнія маскі, якія няшчыльна прылягаюць да твару, маюць вельмі слабую эфектыўнасць, затрымліваючы толькі 20 % дробных часціц. Выбірайце спэцыяльныя маскі з маркіроўкай N95 або N99 (затрымліваюць 95 і 99 % часціц 2,5). Улічвайце памер, зручнасць, шчыльнасць прылягання, працягласць выкарыстання маскі, эфэ-

ктыўнасць 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 забруджвалальнікі.

Зніжэньне ўзьдзеяньня забруджанага паветра працуе. Так, зыніжэньне канцэнтрацыі PM2,5 за ўсё на 2,5 мкг/м³ прыводзіла да зыніжэньня съмяротнасці ад усіх прычынаў на 3,5 %. Шматразова апісаны выпадкі, калі спыненне работы заводаў праз забастоўкі прыводзіла да зыніжэньня захваральнасці ў навакольных населеных пунктах у некалькі разоў: зыніжалася частата астмы, бранхіту, кашлю, кан'юктывіту.

Уступайце ў шэрагі грамадзянскіх актыўістаў, патрабуйце ад мясцовых уладаў пераносу шкоднай прамысловасці або ўстаноўкі ачышчальных збудаваньняў, стварэння пешаходных вуліц, абмежаваныні руху асабістых аўтамабіляў, развіцця грамадскага транспарту, пераходу на электрамабілі, барацьбы са спальваньнем паліва, ляснымі пажарамі.

Вядзеньне здаровага ладу жыцьця, у прыватнасці здаровае харчаванье, дапамагае зъмякчыць узьдзеяньне бруднага паветра, бо шэраг прадуктаў валодае супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі.

Часам людзі лічаць, што яны могуць «прывыкнуць» 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 забруджванья, 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 пасыпляваць чысьціцца, пакуль вы сьпіце і адпачываце ад гарадзкога паветра. Прытока вэнтыляцыі з функцыяй ачысткі дапа-

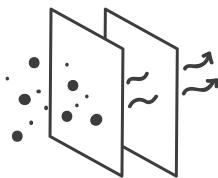
магае забясьпечыць пайнавартасную ачыстку і зъмену паветра. Калі вы выкарыстоўваеце кандыцыянэр, то яго трэба рэгулярна чысьціць і мняць фільтры, інакш на іх могуць запасіца бактэрыі і цвіль, якія затым разносяцца па пакоі. Рэгулярна запускайце рэжым вэнтыляцыі, каб не размнажалася цвіль.

! Заўсёды гатуйце ежу пры ўключанай выцяжцы, пазбягайце залішне паліць сівечкі ці араматычныя палачкі, не карытайцесь аэразолямі і араматызатарамі.

Сачыце за тэхнічным станам награвальникаў вады на газе, газавымі плітамі, абагравальнікамі і ўсімі прыборамі, дзе спальваецца паліва. Абмяжоўвайце колькасць сынтэтычных мыйных сродкаў, лепш выкарыстоўваць ачыстку парай. Часцей выносьце съмецьце, трymайце бытавую хімію ў старана закаркаваных ёмістасцях далей ад дзяцей.



Мерайце якасць паветра



Усталойце фільтры



Выкарыстоўвайце маскі пры патрэбе



Пазбягайце забруджаных маршрутаў

Усталойце НЕРА фільтр. Гэтае простае і эфектыўнае рашэнне, бо менавіта НЕРА фільтр лепш за ўсё чысьціць паветра ад небяспечных PM 2.5 часціц 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 цяжарных. Чыстае паветра ўначу вельмі важнае, бо гэта дае ма-гчымасць дыхальнымі шляхам ачысьціцца і ходзь частковая кампэнсація дыханье брудным паветрам днём.

Звязаніце ўвагу, што з цягам часу эфектыўнасць фільтраў зъмяншаецца, і іх важна мняць. Калі вы жывяце ў прыватным доме, то вялікая колькасць дрэваў і кустоў могуць захопліваць часціцы і зъніжаць іх канцэнтрацыю ў паветры.

Пытаныні і заданыні

1. Ацаніце якасць паветра дома і на вуліцы, выкарыстоўваючы грамадскія систэмы назіраньня або ўсталяваўшы ўласныя датчыкі. Таксама вы можаце далучыць праз інтэрнэт свой датчык да глябальнага анляйн-маніторынгу якасці паветра, каб зрабіць гэту інфармацыю даступнай для ўсіх.

2. Вывучыце карту вашага раёна: ці ёсьць побач прадпрыемствы? Вывучыце аб'ём выкідаў і ружу вятроў.

3. Пры неабходнасці купіце ачышчальнік паветра для вашай кватэры. Адзначце, як зъмянілася ваша самаадчуваньне пры паляпшэнні якасці паветра.

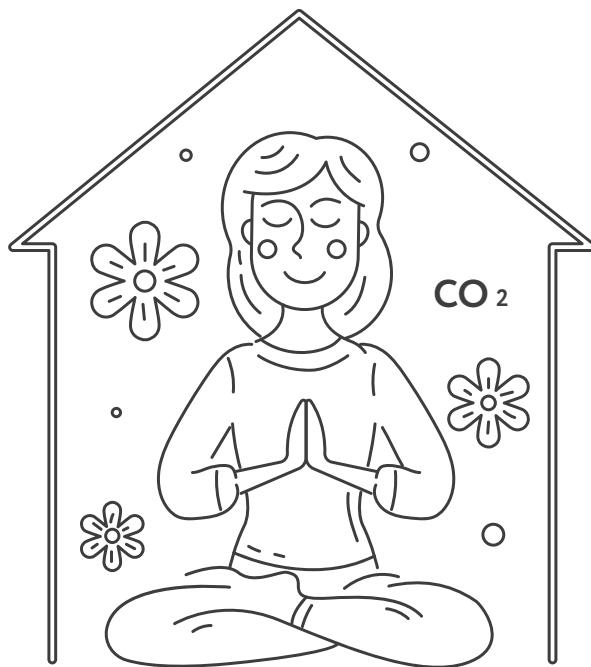
4. Вуглякіслы газ у памяшканьні

Уофісах увесь час ідуць паміж тымі, каму душна, і тымі, хто баіцца скавышоў. Ёсьць людзі, якія асабліва гостра адчуваюць якасць паветра, а ёсьць тыя, хто баіцца сівежага 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 сьпёртасць паветра, але гэтае адчуваньне хутка зьнікае — мы да яго звыкаем.



Сыпёртасьць — гэта часта лішак вуглякілага газу, які выдыхаюць людзі. Гэта нябачны, але шкодны ў высокіх канцэнтрацыях чыннік.

Сярэдняя канцэнтрацыя вуглякілага газу (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 вуглякілага газу ўнутры памяшканьня — гэта мы самі. Кожны чалавек на кожным выдыху выдыхае паветра з падвышаным утриманнем вуглякілага газу, які ўтварыўся ў выніку жыццяздейнасці. Каб падтрымліваць узровень CO_2 на нармальных 800 ppm на аднаго чалавека ў пакой, патрабуецца вэнтыляцыя каля $34 \text{ m}^3/\text{гадзіну}$! Калі вокны і дзвіверы зашпунтаваныя, а вэнтыляцыя не працуе, то ўзровень 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. Зь цягам часу шахты могуць забівацца брудам, зашывацца — звонку гэта не прыкметна. Зъяўленыне плястыковых вокнаў яшчэ пагоршыла сітуацыю. Бо ў драўляных вокнах было

шмат невялікіх шчылінаў, якія забясьпечвалі мікравэнтыляцыю, а цяпер гэтага няма. Часта мы закрываемся “наглуха” для цішыні або цяпла. Зъяўленыне ізаляваных матэрыялаў, ушчыльніяльнікаў, 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 сінхранізуюцца са смартфонамі. Хоць мы вымяраем узровень вуглякілага газу, гэтая лічба кажа нам і аб якасці вэнтыляцыі ў цэлым. Чым менш узровень CO_2 , тым лепш якасць паветра, уключаючы разнастайную колькасць выдыханых намі малекул і нават бактэрый. CO_2 выступае як газ-дэтэктар якасці паветра.

Іdealныя ўзроўні CO_2 — да 450 ppm, прымальна да 600–800, стандартная норма да 1000, ад 1000 да 2500 — млявасць, зыніжэньне самадчування, дрэнны сон і да т. п., вышэй за 2500 ppm — пажадана пакінуць памяшканье.

Высокі ўзровень CO_2 упłyвае на тонус сасудаў галаўнога мозгу, зыніжае прадуктыўнасць, уважлівасць і ініцыятыўнасць. Яго высокі ўзроўні непажадана ўзьдзейнічаюць на мозг і цела, павялічваеца кіслотнасць плазмы крыві, зъмяняеца тонус саудаў. Павялічваеца частата галаўных боляў, рэзка падае прадуктыўнасць, пагаршаеца памяць і шматлікія паказынікі мысьленія, асабліва ў рашэніні складаных задач. Чым менш пакой, больш у ім людзей — тым вышэй узровень CO_2 .

Акрамя мозгу, растуць рызыкі для цела. Напрыклад, павялічваеца ўзровень запаленія праз актыўацыю NLRP3 інфламасомаў і павышэнне ўзроўню IL-1 β , узмацняеца пульс спакою, павышаеца рызыка дэпрэсіі. Цікава, што гіперкапнія і зыніжэньне pH плазмы стымулюе арэксінавыя нэуроны і ўзмацняе апэтыт! Ёсьць дасьледаваныні абытых, што гіперкапнія непасрэдна стымулюе рост тлушчавых клетак. Таксама пры працяглыя падвышаных узроўнях вуглякілага

газу вышэй рызыка саркапэні, астэапарозу, хранічных хваробаў нырак. Высокія ўзроўні вуглякілага газу 2,000 — 3,000 ppm узмацняюць кальцыфікацыю нырак і паскараюць дэмінэралізацыю костак.

Асабліва небяспечна гэта ўофісах, дзе ў адным памяшканьні можа адначасова знаходзіцца вялікая колькасць людзей. У школах узровень CO₂ вышэйшы за 1000 ppm у некалькі разоў павялічваў захворваньне на ВРЗ. Узмацняеца выдзяленыне вуглякілага газу пры занятках спортом, а калі спартзала не абсталяваная адэкватнай вэнтыляцыяй, гэта можа нэгатыўна паўплываць на здароўе спартоўцаў.

Чым больш людзей, тым інтэнсіўнейшая патрабуецца вэнтыляцыя для падтрымання нармальнай канцэнтрацыі вуглякілага газу. Выбірайце памяшканьні зь вялікім аб'ёмам, каб вам заўсёды ставала, чым дыхаць. Пры куплі жыльля пажадана лічыць ня толькі квадратныя мэтры, але і кубічныя. Гэх, я так люблю высокія столі! Памятайце, што кандыцыянэр забясьпечвае астуджэнне паветра, ганяючы адзін і той жа яго аб'ём, таму без прытоку свежага паветра будзе назапашвацца вуглякіслы газ.

Прыток і адток паветра. Неабходна забясьпечыць як прыток паветра, так і яго адток. Пры адсутнасці аднаго ці іншага якасць вэнтыляцыі падае. Эфектыўнасць выцяжкі праверыць лёгка — запаліце запалку і патушыце, дым ад яе павінен уцягвацца ў адтуліну. У ідэале сіла выцяжкі павінна быць такай, каб утрымліваць аркуш паперы.

!
Ветраныне дома дапамагае хутка ачысьціць паветра, але пры закрытых вокнах і адсутнасці выцяжкі вуглякіслы газ за пару гадзінаў зноў назапасіцца да небяспечных узроўняў.

На жаль, проста адкрыць вокны не заўсёды магчыма, бо гэта астуджае кватэрну, упускае шум, праз адкрытыя вокны паступае паветра без папярэдніх ачыстакі.

Па меры павелічэння эфектыўнасці прытоку паветра ў хаце важна зрабіць: прыто-

кавыя клапаны пасіўныя, затым прытокавая прымусовая вэнтыляцыя з ачысткай паветра, прытокавая-выцяжная вэнтыляцыя з CO₂-датчыкам, якая падтрымлівае дакладны ўзровень CO₂ 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 сітуацыю дапамагаюць і прыстыя пасіўныя прытокавыя клапаны і прачыстка вэнтыляцыйных шахт, усталёўка ў іх прымусовай выцяжкі. Зыножэнне ўзроўню CO₂ зынікае колькасць лягучых арганічных злучэнняў, фармальдэгіду, колькасць бактэрыяў і грыбоў у паветры.

Пытаныні і заданыні

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 праўда. Сярод стрэсагенных чыннікаў для насельнікаў кватэр шум упэўнена займае адно з першых месцаў. Сваю кватэрну, дзе я цяпер пішу гэтыя радкі, я абраў, у тым ліку, па крытэрыі цішыні — верхні паверх, вуглавая кватэра і вокны на трох бакі, стары цагляны дом. Прымусіў мяне гэта зрабіць няўдалы папярэдні досьвед з шумнымі суседзямі.

Выдатна разумею фразу гішпанскага пісьменніка Рамона Сэрна, што “*“уключаны пыласос у суседа ўцягвае ўсе наши думкі”*.

Чаму ж так цяжка прыстасавацца да шуму? Бо мы рэагуем на яго вельмі хутка. Гук — гэта адна з կрыніц інфармацыі аб навакольным съвеце. Нас атачаюць гукі, як прыемныя прыродныя: птушкі, хвалі, дождж, так і

небясьпечныя: гук стoenага злодзея або выбух пэтардаў. Асаблівасць у tym, што мы рэагуем на гукавыя раздражняльнікі хутчэй, чым на візуальныя, 140–160 мілісекунд супраць 180–200, таму цяжэй тармазіць сваё раздражненне.

! Запуск стрэсавай рэакцыі на нязвыклы гук, які перавышае звычайны фон, — гэта старажытны эвалюцыйны мэханізм выживанья.

Да шумавога забруджваньня, як і да съпёртага паветра, можна звыкнуць і перастаць заўважаць, але вось псыхалягічнае прывыканьне не супраджаецца фізычным.

Клясычны прыклад уплыву шуму — гэта гісторыя публічнай школы 98 у Мангэтэне, дзе шум ад чыгункі стаў перашкаджаць дзесятам вучыцца. Пра гэта даведалася псыхоляг Арлін Бронзафт і вывучыла сытуацыю. Аказалася, што ў tym крыле школы, якое выходзіць вокнамі на пустці, шум прывёў да адставаньня ў паспяховасці на 11 месяцаў у параўнанні з аднагодкамі ў ціхім крыле школы. Шум перашкаджаў чуць, адцягваў увагу, настаўнікі былі вымушаныя павышаць голас. Сіла ведаў вялікая — пасля апублікаваньня вынікаў і грамадзкай дыскусіі ўлады ўстанавілі спэцыяльныя гумовыя супрацьшумавыя пракладкі паміж шпаламі і рэйкамі каля школы. Шум зьнізіўся ўсяго на 8 дБ, але гэтага было дастаткова, каб празь некалькі месяцаў адрозненіні ў паспяховасці зьніклі.

Самы небясьпечны хранічны стрэс — гэта той, якога мы не заўважаем: нязручнае крэсла прыводзіць да гіпадынаміі, сіні экран увetchары зьбівае біярытымы, начны шум мы ігнаруем, калі ён не замінае спаць. Гэта распаўсюджаная і небясьпечная памылка: «Калі я не прачынаюся ад шуму, то ён не небясьпечны». На жаль, гэта ня так. Падчас сну слыхавая систэма працягвае функцыянаваць, і фізыялягічныя рэакцыі не адаптуюцца нават праз месяцы і гады начнога шуму: гэта скокі пульсу, выкід адрэналіну, парушэнніе 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 гадзінаў сну.

Начны шум — гэта нябачная крыніца хранічнага стрэсу, які назапашваеца. Ён выклікае эндатэліяльную дысфункцыю (пашыральнасць артэрый), павялічвае аксідатыўны стрэс, пагаршае імунітэт і павялічвае ціск. У шэрагу дасьледаваньняў паказана залежнасць частаты артэрыйяльной гіпэртэнзіі ад ажыўленасці вуліцы, куды выходзяць вокны спальні: калі на дарогу, рызыка значна вышэйшая. Яшчэ вышэйшая рызыка ў тых, хто съпіць з адкрытымі вокнамі, якія выходзяць на дарогу.

Цішыня на вагу золата. Чым вышэйшая шчыльнасць насельніцтва і больш мэханізмаў вакол нас, tym больш і шуму. У сучасным съвеце, калі шчыльнасць насельніцтва ўзрастаете, шчыльнасць забудовы расце, колькасць аўтамабіляў павялічваецца, зъяўляецца больш гукаўзнаўляльных прылад, шумных прыбораў і да т. п., колькасць шуму становіцца неймаверна вялікая ў любы час содняў. Гэтая зъява атрымала назуву “шумавое забруджванье” — па аналёгіі са съветальным, цеплавым, інфармацыйным.

! Цішыня цяпер становіцца рэурсам, раскошай, за якую людзі готовыя плаціць вялікія гроши.

Больш за палову насельніцтва падвяргаюцца рэгулярнаму ўздзеянню шуму вышэй за 55 дэцыбелай (пры норме да 40). Асноўныя крыніцы шумавога забруджваньня — гэта транспарт (аўтамабілі, матацыклы, цягнікі, самалёты), забуйляльныя мерапрыемствы і кавярні, шум ад суседзяў. Часта ўнутры рэстарацыяў, ня кажучы ўжо пра клубы, гук мацнейшы за норму.

Чым гэта небясьпечна? Шум адмоўна дзейнічае на многія систэмы, перш за ёсё на сардэчна-сасудзістую і нэрвовую. Сярод людзей, якія працуеца ў шумных умовах, прыкметна вышэй працент псыхічных парушэнняў. Шум павышае артэрыйяльны ціск, вядзе да пастаяннага павышанага ўзроўню

гармону стрэсу картызолу, пагаршае якасьць сну і можа прыводзіць да дрымотнасці і няшчасных выпадкаў днём, бессані, атлусьценьня, 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 ўразльвы час — гэта моманты засынанні і абуджэння. Шум падчас засынанні падаўжае перыяд адыходу да сну, замінае яму. Моцнае раздражненне ад шуму звязанае яшчэ і з асаблівасцямі асобы пэўнага чалавека. Кагосьці больш ятрыць шум суседзяў, кагосьці — аўтамабіляў. Шум адымает вялікую колькасць псыхічных рэурсаў, бо павялічвае ўзрушанасць і адцягвае, патрабуючы канцэнтрацыі ўвагі. Шум пагаршае прыняцьце рашэнняў і зъмяншае здольнасць супраціўляцца стрэсу.

Людзі з наяўнымі псыхалягічнымі проблемамі, дэпрэсіяй могуць больш гостра рэагаваць на шум, чым астатнія.

Пачынаючы з узроўню 45 dB, кожныя дадатковыя 5dB павялічваюць акружнасць таліі на 2 мм. Дзеци, якія растуць у шуме, адстаюць ад аднагодкаў: кожныя 5dB шуму дадаюць яшчэ 2 месяцы да таго моманту, як дзіця пачне чытаць. Пастаяннае ўзьдзяяньне інтэнсіўнага шуму (80 dB і больш) можа стаць прычынай гастрыту і нават язвавай хваробы, бо могуць парушацца сакраторная і маторная функцыі страўніка.

Адно з дасьледаванніяў паказала, што жыхары вёскі, над якой пралятаюць самалёты, часцей звязяртаюцца да лекара, чым жыхары вёсак, размешчаных убаку ад авіямаршрутаў. Галоўнай крыніцай гарадзкога, то бок вонкавага шуму часцей за ўсё зьяўляецца аўтатранспарт — больш за 60 % скаргаў на шум жыхароў усяго съвету звязаныя менавіта з аўтамабілямі і грамадзкім транспартам.

Гукі ўплываюць на нас і больш тонкімі мэханізмамі, мяняючы наша ўспрыманье рэальнасці. Напрыклад, французская музыка

ў краме павялічвае імавернасць таго, што вы купіце францускае віно. Гучная музыка аслабляе ўспрыманье салодкага і салёнага, што можа правакаваць пераяданьне. Таму важна есьці пад прыемную і нягучную музыку. Часцей слухайце любімую песні і мэлёдыі — гэта выдатная антыстрэсавая методыка.

Пытаныні і заданыні

1. Вымерайце ўзровень шуму на працы і дома. Ці перавышае ён норму?
2. Ці замінае шум вам засыпаць? Ці прачынаецеся вы ад шуму?
3. Вам лягчэй працаваць у цішыні ці фонавы шум вам дапамагае?

6. Як змагацца з шумам

Самая эфектыўная мера — гэта заканадаўчыя абмежаваныні 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 сёння забаронена пасля 22:00 карыстацца душам і прыбіральніем. Вы можаце выступіць за ціхую гадзіну ў вашым доме, прагаласаваць за выкарыстанье шумапаглынальных пакрыццяў у месцах агульнага карыстаннія, 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 вымірэннем шуму і выяўленнем яго асноўных крыніц. Замерайце ўзровень шуму ў асобных памяшканьнях: ваш працоўны габінет, 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 мянене ўзровень шуму — гэта адзін з найважнейшых крытэрыяў выбару жыльля: удален-

чыні ад буйной дарогі, з вокнамі ў двор, зь мінімальнай колькасцю контактаў з суседнімі кватэрамі.

Калі вы плянуеце рамонт, то загадзя вымярайце гукаізаляцыю съценаў і, калі ёсьць неабходнасць, плянуйце яе ўсталёўку. Ёсьць шмат розных падыходаў: вібра-падвесная столь, спэцыяльная гукаізаляцыя падлогі і съценаў, шумапаглынальныя дзвіверы, шматкамэрныя шклопакеты, прыткавая вэнтыляцыя. Максімальная лічба, на якую здольныя паменшыць шум шматслаёвія 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 дзвіверы. Купляйце бытавую тэхніку (лядоўню, кандыцыянэр) зь ніzkім узроўнем шуму, ён пазначаны ў апісаныні прыбораў.

Калі мы вядзём гаворку пра памяшканье, важна ўлічваць і акустычны камфоркт, які пашаецца залішнім адлюстраваньнем гуку, што значна павялічвае зашумленасць памяшканья. Пры гэтым староныня шумы змушаюць увеселі напружваць слых і падвышаць голас. Паляпшэнне акустычнага камфорту мяркуе стварэнне гукапаглынальных паверхняў: калі съцены і столь памяшканья зробленыя з цвёрдых матэрыялаў, якія добра адбіваюць гук (напрыклад, з гіпса-кардонных лістоў), то ў памяшканні будзе назірацца падвышаная гулкасць. Створэнне камфортнага асяродзьдзя вырашаецца з дапамогай выкарыстаныя ў інтэр'еры памяшкання дэкаратыўных акустычных панэляў. Сэнсу дабіваецца поўнай цішыні няма, яна можа быць нават некамфортная для чалавека.

Навушнікі і бяруши. Бяруши — старажытнае вынаходства, ім некалькі тысячаў гадоў: яшчэ Адысэй заляпіў воскам вуши сваёй камандзе, каб яны не паддаліся песьням сырэнаў і не разబілі аб скалы карабель. Бяруши — гэта прости, танны і вельмі эфектыўны спосаб барацьбы з шумам. Цікава, але яны паляпшаюць сон нават у тых людзей,



Шумавое забруджанне



Цішыня



Бяруши



Шумаізаляцыя

хто ўпэўнены, што гукі ім не замінаюць. Я сам даўно карыстаюся бярушамі і вельмі шаную іх ахойнае дзеяньне на мой сон і нэрвы. Бяруши дапамагаюць адпачыць у транспарце, ноччу, калі ў вас маленькая дзеці або гучныя суседзі. Асабліва гэта актуальна для людзей, якія адчуваюць стомленасць ад шуму або маюць павышаную да яго адчувальнасць.

Ёсьць шмат відаў бярушаў: гумовыя, сіліконавыя, ваксовыя і да т. п. Я аддаю перавагу ваксовым, бо яны разъмякчаюцца і прымаюць форму слыхавога праходу, ня ціснуць на ягоныя съценкі, у адрозненьне ад паралёнавых. Для самых прасунутых ёсьць індывідуальныя бяруши, якія могуць вырабіцца са зьлепку вуха.

Яшчэ адным спосабам абароны вушэй, прыдатным для паўсядзённай працы, зьяўляюцца шумавыя фільтры, якія выбарча адсякаюць толькі гучныя гукі, пакідаючы спектар чалавечага голасу. Такімі бярушамі ці навушнікамі можна карыстацца на вуліцы, у мэтро ці ў самалёце, а таксама працующыя 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 зьяўляецца ня сам гук, а рэзкая зъмена гукавога тла. Наадварот, шматлікія прыродныя гукі, такія як шолах вет-

ру, шум хваляў 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 якасьць і глыбіню сну, дапамагае склейваць фрагмэнты сну.

Аднак белы шум высокай гучнасці можа быць шкодны для мозгу, асабліва для мозгу маленъкіх 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 у дасьледаваннях дапамагае палепшыць fazu глыбокага сну ў пажылых пацыентаў і вынікі кагнітыўных тэстаў. Адсotак памылак пры працы пад ружовы шум не нашмат вышэйшы, чым пры працы ў поўнай цішыні.

Вы можаце знайсці на YouTube разнастайнія запісы шумоў ці гукаў прыроды.

Музыка і прадуктыўнасць. Многім людзям музыка дапамагае сфакусавацца і больш прадуктыўна працаваць. Універсальных рэкамэндацый тут няма, галоўнае — кіравацца асабістымі перавагамі і эксперыментаваць. У ідэале тып музыкі мусіць адпавядаць тыпу вашае працы. Музыка можа матываваць і паляпшаць агульны настрой. Многім дапамагаюць мэлёдыі для рэляксу, клясычная музыка і да т. п.

Насалоджвайцеся цішынёй. Цішыня мае тэрапэўтычнае значэнне і зьяўляецца рэсурсам: практика маўчання і захавання цішыні распаўсюджаная ў розных духоўных традыцыях. На Усходзе практика маўчання называецца “маума”, Махатма Гандзі прысьвячаў ёй дзень на тыдзень.

У горадзе, дзе я вырас, быў манастыр манахаў картэзіянцаў, якія шырока выкарыстоўва-

лі практику маўчання. Зъняты пра іх жыцьцё фільм так і называўся — “Вялікае бязмоўе”.

Практика маўчання ўключае як адмову ад маўлення, так і адсутнасць шумнага асяродзьдзя, а таксама — “цішыню разуму”. Цяпер шматлікія з нас пачуваюцца ў цішыні некамфортна і імкнуща заглушыць яе радыё ці тэлевізарам, у гутарцы зь іншымі мы пазбягаем паўзаў, запаўняючы іх пустой барабатнёй.



Устрыманасць ад пустых размоваў, ныцыця, крытыкі, скаргаў, парадаў — усё гэта трэніруе ўвагу і робіць маўленьне мацнейшым і выразнейшым.

Дасьледаваньні пацьвярджаюць, што дзівэ гадзіны поўнай цішыні могуць стымуляваць нэўрагенэз у гіпакампе і палепшыць кагнітыўная здольнасці. Пэрыядычна рабіце «ціхі час» уофісе — устрыманыне ад размоваў і перапіскі — гэта дапаможа павысіць прадуктыўнасць. Дадайце ў свой дзень моманты цішыні між працай і сустрэчамі, бо, як слушна заўважыў Барыс Пастарнак, “цишыня — ты найлепшае з таго, што я чую”.

Пытаныні і заданыні

1. Ці адчуваеце вы ўзьдзеяньне акустычнага стрэсу?
2. Паэксперымэнтуйце зь бярушамі. Як цішыня ўплывае на вашу працоўную прадуктыўнасць, на якасць сну?
3. Падумайце, як можна аптымізаваць ваншае жыльё для зьніжэння ўздоўнё 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 адзеньне. Сама каралева Вікторыя любіла смарагдава-зялёныя сукенкі, чым задала моду сярод сваіх падначаленых. Гэтая фарба адзеньня «парыская зеляніна» ў сваёй аснове ўтрымлівала мыш'як, і ёю фарбавалі сьцены,

тканіны, цацкі. Такія «зялёныя» дамы падрывалі здароўе сваіх жыхароў і выклікалі цяжкія атручэнні, у тым ліку і са съмяротным зыходам. Толькі праз сто гадоў выкарыстання гэтага фарбавальніка яго шкоду ўсьведомілі ў поўнай меры і замянілі бясъпечнымі аналагамі.

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, гарды часта робяцца ўсё больш небяспечнымі для фізычнага, псыхалягічнага і сацыяльнага здароўя, таму дом становіцца крэпасцю, сковішчам і месцам адпачынку. З павелічэннем колькасці людзей, якія працуяць дыстанцыённа, дом становіцца офісам, спартзалай, канцэртнай залай, студыяй, рэстарацыяй і гэтак 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 лакдауне ў сваіх дамах праз ковід, што прымушае па-новаму перасэнсаваць бясъпеку сваёй хаты. Бо здароўе гаспадароў залежыць ад здароўя іх дома!

Сындром хворага будынка. Ужо больш за сто гадоў існуе тэрмін «сындром хворага будынка» — калі выяўляецца прамая прычынна-выніковая сувязь паміж станам здароўя і пражываннем у канкрэтным памяшканыні. Шэраг дасыльданьняў паказвае, што каля 30% будынкаў шкодзяць здароўю сваіх насельнікаў. Рэдка ўдаецца знайсці адну-адзіную прычину проблемаў — гэта звязана з тым, што сымптомы разладу здароўя ў людзей узынікаюць пры заходжанні ў памяшканьнях, дзе парамэтры асяродзьдзя не перавышаюць агульнапрынятых гранічна дапушчальных канцэнтрацыяў. Найбольш імаверная прычынай гэтага зьяўляецца эфект узаемнага патэнцыяльнага дзеяння дзясяткаў розных рэчываў у паветры памяшканьня.

Усе нэгатыўныя чыннікі можна падзяліць на дзьве групы:

1. Нездаровы мікраклімат. Гэта адмоўна дзейныя 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 вуглякілага газу, электрасмог (інтэнсіўнае электрамагнітнае выпраменяньне), алергенныя чыннікі: зароднікі цвілі, фэкаліі хатніх кляшчоў, сінтэтычныя раздражняльнікі (дробныя часціцы плястыку і інш.), хімічныя рэчывы (часцей за ўсё фэнол і фармальдэгід) і мноства іншых. Сам будынак, мэбля, абслугоўвальныя систэмы выдзяляюць небяспечныя для здароўя рэчывы.

Аналіз паказвае, што ў паветры жылых памяшканьняў і офісаў можна адначасова прысутнічаць больш за сотню хімічных злучэнняў, якія часта ў некалькі разоў перавышаюць гранічна дапушчальная канцэнтрацыю. Сярод іх — часціцы волава, кадмію, ртуці, медзі, цынку, фэнолу, фармальдэгіду, таксічныя выпарэньні ад мыіных і чысьцільных сродкаў і інш.

У памяшканьнях паветра бруднейшае, чым на вуліцы, канцэнтрацыя ўнутры можа быць у сотні разоў вышэй, чым на адкрытым паветры. Пыл, часціцы якога нябачныя для вока, практычна не асядае, увесе час вісіць у паветры і зьяўляецца адной з асноўных крыніц інфекцыяў: мікробы і бактэрыі выкарыстоўваюць яе часціцы (памерам меней за 10 мкм) для перасоўвання і контакту.



Высокая вільготнасць у спалучэнні з кепской вэнтыляцыяй павялічвае рызыку зъяўлення цвілі, удыханья зароднікаў, якія могуць быць шкоднымі для здароўя. Крыніцай забруджвання паветра ў памяшканьні 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 узынікае дэфіцит сонечнага сьвятла, зьбедненае візуальнае асяродзьдзе, мы больш ямо і схільныя больш ляжаць ды ізалявацца ад сацыяльных контактаў. Ну і, зразумела, дамашніе асяродзьдзе можа быць ня занадта карысным. Так indoor — гэта значыць унутрыдомавы — лад жыцця можа нэгатыўна ўплываць на нас.

Зрабіце ўсё магчымае, каб ваш дом стаў максімальная здаровым месцам, якое забясьпечвае аўтаномію і абарону ад агрэсіўнага гарадзкога асяродзьдзя, узнаўляе натуральнае асяродзьдзе жыцця, падтрымлівае псыхалягічны камфоркт, дае пачуцьцё бяспекі і адлюстроўвае вашы індывидуальныя перавагі.

Здаровы дом — гэта прытулак, схоўня, месца, дзе мы можам адпачываць і аднаўляць

свае сілы ў аптымальным для гэтага мікрапатачэнні.

Пытаныні і заданыні

- Ці лічыце вы свой дом бяспечным для здароўя?
- Як мяняецца ваша самаадчуванье пры працяглым знаходжанні ў памяшканьнях?
- Колькі часу вы праводзіце дома? На вуліцы? У іншых памяшканьнях?

8. ПЫЛ, КЛЯШЧЫ І ЦВІЛЬ

Варта страсянуць посцілку ў сонечнае наўзор'е, як паветра напаўняеца незылічонымі часьціцамі пылу — гэта тое, чым мы дыхаем у сябе дома. Пыл можа нашкодзіць нашай псыхіцы і ў выпадку, калі сваякі і госьцы няўхвалільна ківаюць галавой пры выглядзе пласта пылу, і нашаму арганізму — калі мы яе ўдыхаем. Сапраўды, «пылінка ня бачная, ды выесьць вочы».

Вылучаюць чатыры асноўныя крыніцы ўзынікнення пылу: жывёлы, людзі, разбурэнне матэрыялаў дома і прынесенныя з вуліцы часьціцы.

Вялікая колькасць пылу — гэта тыповая проблема памяшканняў. Рэгулярная ўборка і нізкі ўзровень пылу важныя для здароўя дома і яго жыхароў. У звычайнай кватэры ў год утвараецца да 40 кілаграмаў пылу, прыкметная іх частка трапляе ў нашы лёгкія. Но за сондзі мы ўдыхаем да 12 тысячай літраў паветра, а ў кожным літры можа быць да 500 пылавых часьціц.

Пылавыя часьціцы могуць быць аэраалергенымі, сярод іх — пылавыя кляшчы ды іх фэкаліі, грыбы і іх зароднікі, прадукты жыцьцяздейнасці сабакаў, катоў, прусакоў, пылок расылінаў і інш. Гэта можа пацьядзяліцца слизістая і павялічваць рызыку алергічных захворванняў.

Цвіль расце ў вільготным асяродзьдзі, таму сачыце, каб узровень вільготнасці ня быў занадта высокім. Важна правяраць

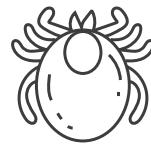
і чысьціць асушальнікі і кандыцыянэры, інакш яны самі могуць стаць крыніцай бактэрыйяльнага і грыбковага забруджваньня. Чысьціць фільтры ў кандыцыянэры трэба мінімум раз на два месяцы і не забываць прыбіраць пыл з самога прыбора. Цьвілёвасць памяшканьня можа павялічваць узровень хранічнага запаленяня.

Вялікае значэнне мае і ўплыў бактэрыяў. Напрыклад, пры залішній вільготнасці павялічваецца канцэнтрацыя бактэрыяў Streptomycetes і канцэнтрацыя выдзяляных ёю эндатаксінаў у паветры. Высокая канцэнтрацыя эндатаксінаў у паветры можа выклікаць разъвіцьцё недыху і рэўматычных захворваньняў. Абсалютная стэрыльнасць жытла там таксама не патрэбна: доза бактэрыяў мае U-падобны ўплыў на здароўе. Пры нізкіх і сяродніх узроўнях яна зьніжае рызыку алергіі і недыху, а вось пры высокіх — павышае.

Адэкватная вэнтыляцыя зьмяншае канцэнтрацыю бактэрыяў і вірусаў у паветры. Гэта мінімізуе імавернасць узьнікнення інфекцыяў, павялічвае прадукцыйнасць працы супрацоўнікаў офісаў і пасыпховасць дзяцей у школах. У дасьледаваньнях ультрафіялетавае абеззаражанье (кварцаванье) элемэнтаў ацяплення ўофісах прыводзіла да зьніжэння захворваньняў на ГРЗ.

! Абсалютная стэрыльнасць жытла нам таксама не патрэбна: доза бактэрый мае U-вобразнае ўплыў на здароўі. Пры нізкіх і сяродніх роўнях яна зьніжае 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 назапашваецца, у асноўным, у пасыцельнай бялізне. Таму трэба штотыдзень старанна яе праць пры тэмпературы 60° С і вышэй. Калі вы выкарыстоўваеце тэкстыльныя канапы, то не ляжыце на іх голым і ня сьпіце без прасыціны або замянице іх на скуранныя. Абмяжуйце колькасць дзіцячых мяккіх цацак і рэгулярна іх мыйце.



За сваё жыцьцё пылавы клешч вырабляе фэкаліёу у 2000 разоў больш, чым важыць сам, і менавіта яго адходы небясьпечнейшыя за ўсё. Кляшчы аддаюць перавагу цеплыні, вільгаць і эпітэллю скуры, таму нашы пасыцелі аптымальныя для іх жыцьцядзейнасці і размнажэння. Шмат іх можа быць у тапках і падушках.

Цьвіль

Самі па сабе цьвільныя грыбкі (любога кшталту: і бросьня 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 часыціцы, як жывыя, так і мёртвыя, у высокіх канцэнтрацыях могуць выклікаць алергічныя рэакцыі і ўзмацняць запаленне. Звычайна цьвіль аддае перавагу тэмпературы вышэй за 20 градусаў і вільготнасці вышэй за 50. Дрэнны паветраабмен і кандэнсат на сьценах і мэблі (волкі і нявертаныя памяшканьні) павялічваюць рызыку зъяўлення цьвілі.

Цьвіль можа пасяліцца ў систэмах апала, кандыцыянэрах, пасудамійных машынах, кветкавых гаршках, ванных, ня кажучы ўжо пра гарышчы і гаражы. Пазбягайце працяглага знаходжанья ў такіх памяшканьнях, кантралюйце гідраізоляцыю, сачыце за сьценамі, дахам і камунікацыямі: у іх не павінна быць працёка вады. Калі адна са сьценаў дома адсырэла, ня стаўце ўсутич да яе мэблю. Высушвайце ручнікі, вяхоткі, съмецьцевыя вёдры і не дазваляйце ім стаяць мокрымі доўгі час. Дбайнае ацяпленне памяшканьня ў зімой і восеню памяншае рызыку цьвілі. Для апрацоўкі заражаных паверхняў выкарыстоўвайце спэцыяльныя супрацьплесцьневыя сродкі, якія дазваляюць зьнішчыць яе на ўсёй глыбіні пранікнення ў матэрыял.

Як змагацца за чысьціню

Антыпылавы дызайн. Арганізуйце сваю кватэру так, каб у ёй назапашвалася менш пылу і яе было зручна прыбіраць. Пазбаўцеся ад дываноў і палавікоў або зменшыце 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. Прызнаюся, 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 сьценцы 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 трэй дні іх колькасць вяртаецца да ранейшага ўзроўню. Важна пазбягнаць выкарыстання хімічных мыйных сродкаў, лепш за ўсё ўжываць ачышчэнне парай і бяспечнымі способамі, напрыклад вадой з содай.

Устаноўлена, што ў хатніх гаспадыняў, якія рэгулярна прыбіралі дом з дапамогай хімічных мыйных сродкаў, на 40 % часцей сустракаўся недых, у парадунаныні з тымі, хто іх не выкарыстоўваў.

Заўсёды праводзіце прыборку зверху ўніз, каб пазбегнуць разносу пылу. Стараўняня традыцыя выносіць рэчы на сонечнае свяцло не пазбаўленая сэнсу. Рэч у тым, што ўльтрафіялет ня толькі забівае кляшчоў, але й за пару гадзін раскладае іх алергены, чаго ня можа зрабіць нават кіпячэнне.

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.

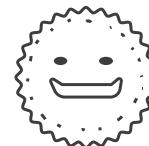
Механічнае ачышчэнне цвілі ў 33 разы павялічвае канцэнтрацыю зароднікаў у паветры.



Прыбірайцеся ў рэсыпратары, дзяцей і ўвогуле сямейнікаў выпраўляйце на шпацыр на паўтары гадзіны, разнасьцежвайце вокны.

Аптымальная выкарыстоўваць пыласосы з НЕРА-фільтрамі, распрацаваныя адмыслова для алергікаў. Калі ў вас ёсьць робат-пыласос, то можна запраграмаваць яго працу, калі вас няма дома і вокны адкрытыя. Так пыл, які ўздымаецца падчас прыборкі, не нашкодзіць вам. На жаль, большасць звычайных пыласосаў толькі дробняць часціцы пылу, а чым драбнейшыя часціцы, тым глыбей яны трапляюць у лёгкія і мацней шкодзяць здароўю.

Паветраводы систэмаў прымусовага апала і кандыцыянаваныні паветра могуць быць крыніцай забруджвання ў хаце. Калі ў іх ёсьць цвіль, скапленыне пылу і съмецця ці ў паветраводах пасяліліся паразіты, неабходна тэлефанаваць прафэсіяналам, каб усё вычысьціць.



Унікайце
цвілі

Выкарыстоўвайце фільтры. Акрамя НЕРА-фільтраў, якія забяспечваюць высокаэфектыўнае затрыманне часціц, ёсьць фотакаталітычныя, газаачышчальныя, электрастатычныя, ультрафіялетавыя і іншыя тыпы фільтраў. Некаторыя вытворцы камбінуюць розныя прынцыпы ачысткі ў адным прыборы. Эфектыўнасць працы фільтра трэба правяраць датчыкамі якасці паветра.

Пытаныні і заданыні

1. Як часта і якім чынам вы ладзіце прыборку?

2. Падумайце, што можна зъмяніць у дызайне памяшканьня, каб там назапашвалася менш пылу і кляшчоў.

3. Падчас прыборкі праверце цяжкадаступныя месцы за шафамі, батарэямі, тэхнікай.

9. Электрамагнітныя палі ды электрастатычная электрычнасць

У паветры лунае нешта нябачнае, што робіць шчасльвымі ўсіх людзей. Пазбавіўшыся гэтага, людзі адчуваюць моцную пакуту і губляюць сэнс жыцця. На жаль, гэта не флюіды любові, а Wi-Fi і іншыя хвалі. Электрамагнітнае выпраменяньне напаўняе нашае жыццё, але пытаньне яго ўзьдзеяньня на здароўе ўсё яшчэ вывучаецца.

Электрасмог. За апошні час у нашых кватэрках зявілася мноства прыладаў, якія генеруюць электрамагнітныя палі. Паасобку кожны з прыбораў не небясьпечны, але сумарны іх уплыў (тэлефон, драды, імбрык, лядоўня, мультымедыя, ноўтбук, ЗВЧ-печка і інш.) выклікае асьцярогі ў пляне ўплыву на здароўе. Электрасмог — гэта сукупнасць электромагнітных палёў, разнастайных частотаў, якія ўзьдзейнічаюць на чалавека ў закрытых памяшканьнях.

У сапраўдны момант большасць мэдыцынскіх супольнасцяў лічыць узьдзеяньне электрамагнітнага выпраменяньня бяспечным. Ступень біялягічнага ўзьдзеяньня электромагнітных палёў на арганізм чалавека заўлежыць ад частаты ваганьняў, напружанасці і інтэнсіўнасці поля, а таксама працягласці яго ўзьдзеяньня. Біялягічнае ўзьдзеяньне палёў розных дыяпазонаў неаднолькае: паказаная шкода толькі вельмі высокіх яго значэнняў, таму жыць пад высакавольтнай лініяй перадач, вядома, небясьпечна.

Ад выкарыстаныя тэлефона назіраецца лякальнае павелічэнне тэмпературы, але малаверагодна, што гэта павялічвае рызыку раку. Адзінкавыя дасьледаваньні кажуць аб парушэнні выпрацоўкі мэлятаніну і зыніжэнні якасці сну, але гэтыя дасьледа-

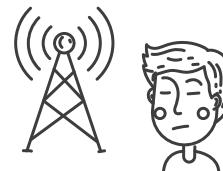
ваныні назіральныя і не адлюстроўваюць прычинна-выніковай сувязі. Такім чынам, шкода ад электрамагнітнага выпраменяньня тэлефона вельмі малая.

Больш небясьпечнае няправільнае выкарыстаныне тэлефона, напрыклад, падчас кіравання аўтамабілем, у тым ліку з выкарыстаннем гарнітуры. Гэта павялічвае рызыку дарожна-транспартных здарэньняў у 3–4 разы, але адбываецца праз страту ўвагі, а не праз электрамагнітнае выпраменяньне.

Тым ня менш, па меры павелічэння колькасці прыбораў і інтэнсіўнасці выпраменяньня (укараненуе больш магутных 5G се-так і да т. п.) важна захоўваць разумную засыцярогу і прытрымлівацца папераджалельнай палітыкі, абмяжоўваць па меры магчымасці заўшніе ўзьдзеяньне электромагнітных палёў.

Арганізуйце правільна праводку ў доме

Гэта ня толькі крыху паменшыць інтэнсіўнасць поля, але й зьнізіць рызыку электратраўмы — хай усе разэткі будуть з заземленнем. Сачыце, каб відэльцы шчыльна ўваходзілі ў разэткі, а прыборы былі спраўныя. Праводка ў сцяне не павінна праходзіць каля галавы, калі вы сьпіце (або лінія мусіць быць абясточаная).



Ідэальным варыянтам зьяўляецца выкарыстаныне адмысловых выключальнікаў: калі ўсе прылады выключаны, то сетка ў пакой адключаецца.

Абарона адлегласцю. Трымайце дыстанцыю: пры аддаленіі ад крыніцы электрычнага поля на падвойную адлегласць напружанасць поля зьніжаецца ў 4 разы. Пры аддаленіі на патройную адлегласць велічыня поля зьніжаецца ў 9 разоў і г. д. Калі

працуеце, не трымайце на стале шмат уключаных у сетку прыбораў. Адлегласць у паўмэтра ад звычайнай праводкі напраўду эфектыўная.

Датчики электрамагнітнага поля каштуюць нядорага, зь іх дапамогай вы можаце са-мастойна вывучыць абстаноўку ў вашай кватэры і рэальны ўплыв на яе прыбораў. Вымераць інтэнсіўнасць палёў можна з дапамогай *E-meter*.

Выключайце Wi-Fi на ноч, ня сьпіце ля праводкі і ўключаных прыбораў, абмяжуйце колькасць «разумнай» тэхнікі, якая патрабуе падлучэння да інтэрнэту і пастаяннага ўключэння ў сетку. Нават калі меры і не зъмяншаюць і без таго вельмі ніzkую рызыку ад электрамагнітных палёў, гэта будзе карысна з іншых прычынаў: эканомія энэргіі, прыбіранье съятла ад індыкатараў тэхнікі ўначы і да т. п.

Электрастатычная электрычнасць. Яна ўзынікае пры контакце нашага цела з рознымі паверхнямі: калі вы здымаете ваўняны швэдар або расчэсваеце валасы сынтэтычнай расчоскай, ваша цела «электрызуюцца». Скапленыне электрастатычнай электрычнасці павялічвае назапашваныне пылу, а вось нармальная вільготнасць спрыяе расьсейванью залішняга зараду.



Бытавыя значэнныя электрамагнітнага поля не паказалі значнага ўплыву на здароўе.

У мінулым людзі ўвесь час контактовалі зь зямллёй. Але цяпер мы ізалием сябе штучнымі матэрыяламі, ад лінолеўму і лямінату да полівінілхларыдных вырабаў, што прыводзіць да назапашваныня залішняга электрастатычнага зараду. Гэта яшчэ адзін сур'ёзны аргумент на карысць клясычных натуральных матэрыялаў для будаўніцтва і рамонту. Існуюць адмысловыя антыстатычныя дабаўкі ў лякі і фарбы, якія расьсейваюць электрычнасць і не зьбіраюць пыл. Можна заземляць мэблю, трубы.

Шырокі выбор антыстатичных кілімкоў, якія падключаюцца да гнёздаў вузла заземлен-

ня, пры гэтым можна мантаваць любыя паверхні, толькі важна іх правільна заземляць. Прауда, практычна каштоўнасць і навуковая аргументаванасць гэтых падыходаў сумнеўныя.

Падчас сну мы не ляжым нерухома ўвесь час, а пэрыядычна рухаемся. Большасць сынтэтычных вырабаў лёгка электрызуецца, насычаючыся электрастатычнымі зарадамі, пры гэтым яны іх слаба расьсейваюць. Гэта вядзе да назапашваныня зараду на целе, што можа адмоўна ўплываць на наша самаадчуваныне. Акрамя гэтага, зарады пэрыядычна разраджаюцца, што парушае наш сон. Выбірайце пасыцельную бялізну з натуральнае тканіны, якая не назапашвае лішні зарад; таксама сітуацыю паляпшае хаджэнне басанож увечары і водныя працэдуры.

Пытаныні і заданыні

1. Ці шмат дратоў пад напругай і тэхнікі ля вашай галавы, калі вы сьпіце?
2. Праверце сваю праводку. Ці правільна падключаная і заземленая тэхніка?
3. Не насіце тэлефон у кішэні і карыстаіцеся гарнітурай для доўгіх размоваў.

10. Вільготнасць паветра

Просты ўплыв вільготнасці. Чым менш вільготнасць паветра, тым мацней выпарэніе са скury й сылізістых абалонак. Вільготнасць паветра — важны складнік здаровага і камфортнага мікраклімату. Камфорtnай лічыцца вільготнасць ад 40 % да 60 %, прычым для высокіх тэмпэратурараў (больш за 30°) трэба імкнунца да вільготнасці 30–50 %, пры тэмпэратаурах менш за 20° С, наадварот, камфорtnай будзе вільготнасць 50–70 %. Пры больш высокай вільготнасці мы лепей пераносім ніzkія тэмпэратуры, а пры нізкай — горай.

Нэгатыўны ўплыў падвышанай вільготнасці

Вялікая канцэнтрацыя вільгаці не дазваляе целу чалавека падтрымліваць звычайную тэмпературу — не працуе належным чынам мэханізм тэрмарэгуляцыі. Каб астудзіць сябе, чалавече цела выкарыстоўвае потавыдзяленне. 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 атэрарасклерозу, гіпэртаниі, разнастайных захворваньняў сардэчна-сасудзістай сістэмы, — яны мусіць быць асабліва асьцярожныя ў сьпёку пры высокай вільготнасці. Існуе магчымасць рэзкага загострання захворваньня і некантраліваних прыступаў.

Нэгатыўны ўплыў сухога паветра. Чым ніжэй тэмпература паветра, тым менш у ім утримліваецца вады. Таму вонкавае паветра, які награеца батарэямі, мае ніzkую адносную вільготнасць. Зімой яе значэнне можа падаць да 20 %. А аптимальныя значэнні — 40–60 %. На наша здароўе вільготнасць паветра аказвае прамы і непрамы ўплыў, давайце іх разбяром.

Прамы ўплыў вільготнасці. Чым менш вільготнасць паветра, тым мацней выпарэньне са скury і сылістых абалонак. У нашым носе і горле ёсьць тонкі пласт сыліз, які абараняе нас ад трапляння вірусаў, гэта сыліз увесь час абнаўляеца 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.

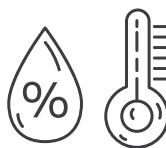
Перасыханье сылістай дае нам нязручнасць, таму мы кранаемся сылістай і тым

самым пераносім вірус да «ўваходнае брамы».

І таму гэта павялічвае імавернасць інфікавання — і сылісты бар'ер слабы, і самі перанесці вірус. Таксама сухасць павялічвае колькасць сымптомаў, звязаных з абцяжараным дыханьнем, памяншае выпрацоўку съязы, павялічвае стомленасць вачэй. Калі вы шмат гаворыце, то ваш голас хутчэй стоміцца і будзе горш гучаць у сухім паветры. Таксама нізкая ці занадта высокая вільготнасць упłyвае на тэрмарэгуляцыю і якасць сну.

Непрамы ўплыў вільготнасці. Непрамы ўплыў вільготнасці заключаецца ў 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 выдзяленне са съценаў і матэрыялаў фармальдэгіду. У сухім паветры таксама даўжэй лётаюць аэразолі са зьмешчанымі ў іх вірусамі і бактэрыямі. Стабільнасць вірусу мінімальная пры 50 % вільготнасці. Калі вільготнасць 23 %, то ў паветры 70–77 % вірусных часціц, якія зъявіліся пры размове ці кашлі, а вось пры вільготнасці 43 % іх застаецца 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 сылістыя абалонкі. Калі вы змушаныя доўгі час знаходзіцца ў памяшканьні з сухім паветрам, то памажце нос любым алеем: тлушчавая плёнка на паверхні сылістай будзе абараняць яе ад высыхання. Прамыванье носа воднымі растворамі, на жаль, мае эфект кароткатэрміновы — ня больш за паўгадзіны.



Нармальныя
вільготнасьць
і тэмпэратура

Як кантралаиваць вільготнасьць

Каб вымераць вільготнасьць у памяшканыні, скарытайцеся адмысловым прыборам, які называецца гідрамэтар. Як правіла, датчык убудоўваецца ва ўвільгатняльнікі, у вас можа быць некалькі датчыкаў у розных памяшканынях для паасобнага кантролю. Ёсьць спэцыяльныя асушальнікі паветра, ёсьць ультрагукавыя ўвільгатняльнікі паветра, і можна лёгка падтрымліваць неабходны ўзровень вільготнасьці ў доме. Да съледаваныні паказваюць, што павелічэнне вільготнасьці да 40 % здымае сымптомы раздражненія. Оптымум вільготнасьці 40–60 %, занадта высокая вільготнасьць непажаданая, бо можа выклікаць шэраг іншых проблемаў. Выкарыстаныне буфэрных дыхальных матэрыялаў, накшталт мінімальна апрацаванага дрэва ці гіпсавых канструкцый, дазваліе ім убіраць лішак вільгаці з паветра і затым, пры высыханыні, аддаваць.

Пытаныні і заданыні

1. Які ўзровень вільготнасьці ў вас у памяшканыні?
2. Як вы пачуваецеся пры высокай і нізкай вільготнасьці?
3. Піце дастаткова вады, гэта дапамагае целу падтрымліваць водны баланс і цеплабмен.

11. Пазьбягайце кантакту з таксінамі

Як мудра заўважыў німецкі паэт Готхальд Эфраім Лесінг, «яд, які ня дзейнічае адразу, не становіцца менш небяспечным». У пачатку разъдзелу мы казалі пра таксічны фар-

бавальнік XIX стагоддзі на аснове мыш'яку, цяпер жа нас атачае нашмат большая колькасць злучэнняў, часта не да канца вывучаных. Многія эфекты злучэнняў прайўляюцца не адразу, а па меры назапашваныня, і іх таксічнасьць сумуеца.

Хатні пыл, напрыклад, можа ўтрымліваць у сабе полібрамаваныя дыфэнілэтэры, якія зьяўляюцца дадаткамі супраць гарэння. З асьцярожнасьцю пастаўцяся да старых плястыкаў і дэкаратыўных вырабаў, яны могуць утрымліваць ужо забароненыя сёньня кампанэнты. Аддавайце перавагу прыродным матэрыйам у дызайне і адзеньні, гэта найлепшае раешынне.

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 назапашваныне тлушчу і павялічваюць рызыку цукровага дыябету. Бісфенол А ўваходзіць у склад шматлікіх плястмасаў і зьяўляецца самым вывучаным з дызраптараў. Ён вядзе да павелічэння рызыкі дыябету, раку падкарэніні і малочных залозаў, зыніжае фертыльнасьць і спэрматагенэз. Дыяксіны могуць прыводзіць да бясплоддзя, парушэння імунітэту. Поліхляраваныя біфэнілы (ПХБ) павялічваюць рызыку ўзынікненія раку скуры. Фталяты могуць трапляць зь мяккіх цацак, пакрыцця падлогі ды іншых крыніцаў, выклікаючы парушэніе функцыянованыня мужчынскай палавой сістэмы.

Самымі небяспечнымі лічаць дыбутилфталят (плястыфікатар для полівініхлярыду), піраклястрабін (фунгіцыд), ТВРДР (срода克 для зыніжэння гаручасці з дываноў). Мы можам атрымліваць гэтыя рэчывы рознымі шляхамі: зь ежай, вадой, паветрам, касмэтычнымі сродкамі і да т. п. Устойлівия арганічныя забруджвалінікі дыяксіны і поліхляраваныя біфэнілы (гексахлёрбіфэніл, гептахлёрбадыбэнзвдыяксін, аксіхлярдан і іншыя) могуць назапашвацца ў тлушчы: як у харчовых ланцугах і ў тлушчавай тканцы чалавека. Назапашваючыся, яны ўзмацняюць запаленіне, узъ-

дзейнічаюць максічна. Таксама многія з гэтых злучэнняў стымулююць назапашванье тлушчу, таму атрымалі назуву абэсагены («стымулятары атлусъценъне»). Абэсагены спрыяюць павелічэнню колькасці тлушчавых клетак, павышаючы схільнасць да атлусъценення. Калі чалавек худнее, то пры памяшэнні запасаў тлушчавай тканкі гэтыя злучэнні трапляюць у крывацёк і могуць максічна ўздейнічаць.

Аднаразовае і небяспечнае. Звычайнія папяровыя кубачкі для гарбаты і кавы, папяровыя талеркі — гэта крыніца мікраплястыка, бо ўнутры яны пакрытыя плястыкам. Пры кантакце з гарачай вадой адзін кубак выдзяляе ў воду 25 тысячаў часціц мікраплястыку, якія зъмяшчаюць акрамя ўсяго яшчэ й іёны цяжкіх мэталаў. Гэтаксама паводзіца і пакуначкі для гарбаты. Купляйце гарбату на вагу, запарвайце ў імбрычку ці ў мэталічных шматразовых «пакеціках».

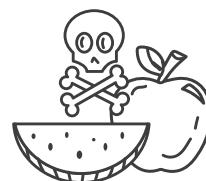
Частай крыніцай таксінаў зъяўляеца і тэрмапапера, на якой друкуюць чэкі. Дастаткова 5 сэкундаў, каб 1 мг бісфэнолу А пратачыўся ў вашую скuru. А калі ў вас руکі вільготныя ці змазаныя кремам, то хуткасць усмоктванья яшчэ вышэйшая. Не бярыце чекі ці бярыце іх пальчаткамі або праз складзеную паперу. Калі ў вас у офісе ці пакоі варта лязэрная друкарка, то гэта таксама небяспечна для здароўя. У склад тонэра ўваходзяць цяжкія мэталы і небяспечныя арганічныя злучэнні. Таму трymайце прынтэр у асобным пакоі з добрай вэнтыляцыяй, праветрывайце пасыля друку. Не ўжывайце пятнавыводнікі для канапаў і дываноў, плястыкі з моцным пахам, асьвяжальнікі паветра і кандыцыянэры для бялізны, а тасама любыя іншыя сынтэтычныя прадукты, якія не зъяўляюцца жыццёвыми неабходнымі.

Забруджванье прадуктаў — гэта сур'ёзная крыніца таксінаў, але вымераць іх забруджанасць 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 вадаёмаў, куды скідаюцца таксічныя ад-

кіды. Пэстыцыды выкарыстоўваюцца вельмі часта, але звонку гэта выявіць немагчыма, таму мае сэнс давяраць правераным паставінкам і вытворцам, якія шануюць сваё імя.

Больш натуральных матэрыялаў. Аддавайце перавагу натуральным матэрыялам у дызайне дома: тканінам, скуры, каменю, дрэву, мэталу — яны бяспечныя, даўгавечныя і прыгожыя. Пачніце з таго, што лёгка замяніць, — напрыклад, са штораў. Вельмі важна стварыць хатніе асяродзьдзе без выкарыстання патэнцыйна таксічных матэрыялаў. Напрыклад, драўняна-стружковыя і драўняна-валанкністая пліты, якія выкарыстоўваюцца для вырабу мэблі, могуць быць крыніцай фармальдэгіду і фэнолаў, прычым выдзяляюцца яны працяглы час. Танныя ляминаты, лінолеўм, плястык могуць упłyваць гэтак жа.

У сваёй кватэры мы зрабілі падлогу з дошак — гэта зручна і бяспечна.



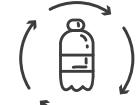
Арганічныя
прадукты



Натуральныя
матэрыялы



Бяспечны
раён



Бяспечная
ўпакоўка

Пакуйце і захоўвайце прадукты хаты ў шкляным, а не плястыковым посудзе. Плястыковая тара, асабліва пры награваньні ці паўторным выкарыстанні, узмацняе выдзяленыне небяспечных злучэнняў. Не бярыце рукамі і не захоўвайце касавыя чекі, не друкуйце шмат на прынтэры ў жылых памяшканнях або праветрывайце іх пасыля друку. Выкарыстоўвайце арганічныя туалетныя прыналежнасці без фталатаў і іншых небяспечных злучэнняў.

Сярод цяжкіх мэталаў прыярыйтэтнымі забруджвалальнікамі лічацца волава, кадмій, цынк — галоўным чынам таму, што тэхнагеннае іх назапашваньне ў навакольным асяродзідзі ідзе высокімі тэмпамі. Многія баяцца ртуці, дакладней мэтылртуці, якая зьяўляецца небяспечным таксінам. Яе шмат у некаторых морапрадуктах, у глебах прамысловых рэгіёнаў, некаторых фарбавальніках. Таму лепш կупляць рыбу невялікіх памераў (не паспяваюць назапасіць шмат ртуці) і з тых відаў, якія не знаходзяцца на вяршины харчовага ланцуза. А вось марскі акунь, рыба-меч, каралеўскі тунец, акула могуць утрымліваць багата ртуці.

Пытаныні і заданыні

1. Якія сынтэтычныя вырабы ў вас дома можна замяніць на натуральныя? Што са старых рэчаў можна выкінуць ці вывезці з дому?
2. Аддайце перавагу прадуктам харчавання з больш бяспечных крыніц.
3. Якіх паверхняў вы кранаецеся голай скурай? Ідэальна насіць адзеньне і сядзець на паверхнях і тканінах з натуральных матэryялаў.

12. Дрэннае асьвятленье

Пагроза для здароўя ў тым, што спэктар і інтэнсіўнасць штучнага съятла моцна адразыніваюцца ад сонечнага. Адыліж наша вока — гэта практична частка мозгу, вынесенная на пэрыфэрый! Штучнае съятло мае нізкую колераперадачу, часта яго крыніцы пульсуюць, ён мае спэктар выпраменівания без ультрафіялету, часта зь лішкам хваляў сіняга спэктру і з дэфіцитам чырвонага, характеристызуеца слабой інтэнсіўнасцю ў параўнанні з сонцам. Многія лямпы маюць ірваны спэктар у адразыненіе ад цэльнага сонечнага. Усё гэта стварае шматлікія пагрозы для здароўя: парушэньне выпрацоўкі мэлятаниі, пагаршэньне выпрацоўкі дафаміну і сератаніну, павышэньне нагрузкі на зрокавы аппарат, збой цыркадных рыхтаў. Усё гэта

павялічвае рызыку шматлікіх захворваньняў, ад дыябету і дэпрэсіі да хваробы Паркінсана. Калі ўжо мы змушаныя знаходзіцца пры штучным асьвятленні, важна яго зрабіць як мага бяспечнейшым для здароўя. Давайце разбяромся, як правільна абраць найболей здаровую лямпу для дому: съветлавая плынь, спэктар, колеравая тэмпэратура, колераперадача, пульсацыя.

Адрэгулюйце колькасць съятла. Частая праблема памяшканьня — малая колькасць съятла, цымянае съятло можа пагаршаць настрой і зыніжаць энэргічнасць. Съветлавая плынь — гэта колькасць съятла, яна выміраеца ў люменах, як правіла, паказана на самой лямпе. Яркае съятло добрае раніцай і днём, яно бадзёрыць і падтрымлівае тонус. Стараецца падбіраць съятло на менш за 200–250 люмен на квадратны мэтар, гэта значыць, што тры лямпачкі на пакой будзе занадта мала. У зале ў мяне 9 лямпаў па 500 люксай, і стае іх толькі на цэнтар пакоя. На вуліцы нават у пахмурнае надвор'е — 1000 люмен, а ў сонечны дзень — 10.000 лм. Вымераць съветлавую плынь можна люксомэтрам, прыблізна ацаніць камерай тэлефона, напрыклад з праграмай Lux light meter. Нашыя очы адаптуеца да розных узроўняў асьветленасці, таму візуальная параўноўваць даволі складана.

Спэктар съятла лямпы. Спэктар бывае бесъперынным, як у сонца ці лямпы напальваньня, ці рваным, калі ў ім некалькі палосаў. Таксама вылучаюць спэктры зь перавагай рознага съятла. Большаясць съятлодыёдных лямпаў маюць скажоны спэктар зь сінім пікам. Гэта можа негатыўна паўплываць як на выпрацоўку мэлятанину ўвечары, так і парушыць рэгуляцыю працы вока, бо да сіняга съятла асабліва адчувальныя гангліёзныя клеткі. У нашай сяччатцы ёсьць адмысловыя гангліярныя мэлянапсінавыя клеткі, ад іх па рэтынагіпatalамічным шляху ў гіпаталямус ідзе сыгнал, які кіруе цыркаднымі рыхтамі і адказвае рэакцыю звужэння зрэнак на съятло. Гэтыя клеткі ўзбуджаюцца сінім съятлом у 480 нм, таму «пік» у звычайных съятлодыёдных лямпах можа

зьбіваць наш унутраны гадзіннік. Найлепшыя святлодыёдныя лямпы сёньня — на аснове тэхналёгіі sunlike, іх спектар бліжэйшы да сонечнага, бяз сіняга піку і правалу чырвонага. Увечары ж карыснейшыя лямпы напальваньня, яны ня маюць піку сіняга святла і асабліва не замінаюць выпрацоўцы мэлятаніну.

Колеравая тэмпэратура — гэта ўспрымальны колер лямпы. 4000K — гэта “нэўтральны белы”, мякчэйшы жоўты 2700–2800K, а высокая сьветлавая тэмпэратура вышэй 5500K можа раздражняць і стамляць.

Колераперадача. Ці часта было так, што вы купляеце прыгожую садавіну на рынку, а на кухні яна выглядае няスマчна? А ваш твар зямлістым? Не сипяшайцесь вінаваціць сябе ці прадаўцоў, проблема можа быць у вашым хатнім асьвятленні. Колераперадача — гэта параўнаныне, як выглядаюць адцененні ў параўнанні з сонечным святлом, наколькі раўнамерны ўзоровень розных каляровых кампанэнтаў у святле. У сонца паказынік колераперадачы 100 (CRI, Ra), а ў лямпы чым больш CRI, тым лепш. Гэтае значэнне павінна быць пазначанае на ўпакоўцы. Калі CRI ніжэй ці роўны 80, то гэта шкодна, бо адцененні зьліваюцца, 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, тым мацнейшая стомленасць вачэй і горшае агульнае самаадчуванье. Праверце лямпу праз камэрку смартфона, навядзіце камэрку на лямпу. Калі вы бачыце палосы ці пульсацыю святла, то такая лямпа можа нэгатыўна ўплываць на вас. Часам на лямпе пазначана “без пульсацыі”.

Святлодызайн. Найлепшае святло — дзённае. Таму аптымальна часцей быць на вуліцы, абыходзіцца мінімумам штораў, цюляў, фіранак, аб'ёмных расцягнінаў, якія засланяюць плынь святла. Чым большыя вокны — тым лепш. Можна працаваць ці выходзіць на

гаўбец, дах, тэррасу. Часам выкарыстоўваюць святлаводы, каб накіраваць сонечнае свяцло ўглыб будынкаў. Для лепшага святла ў памяшканні часта выкарыстоўваюць камбінацыю розных крыніцаў святла, удома таксама мае сэнс выкарыстоўваць як дзённае, так і вечаровае (ніжніе, зь лямпамі напальваньня) святло.

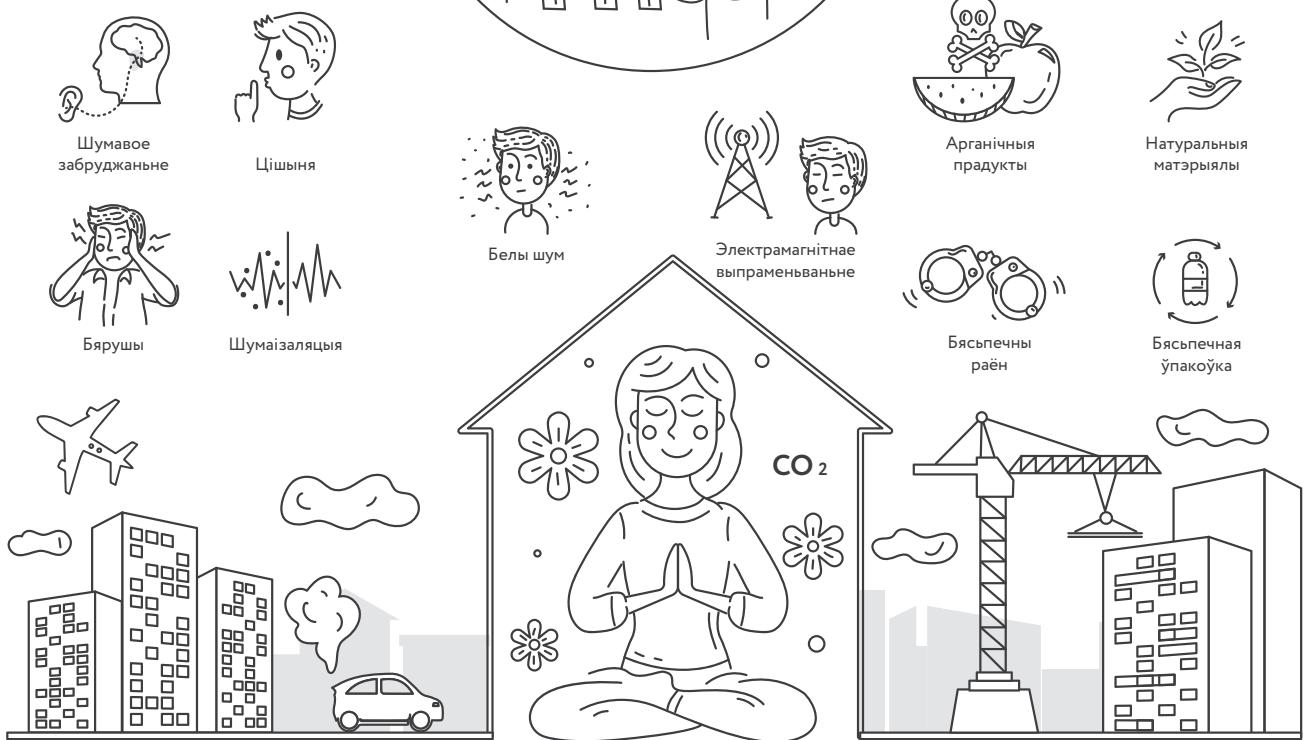
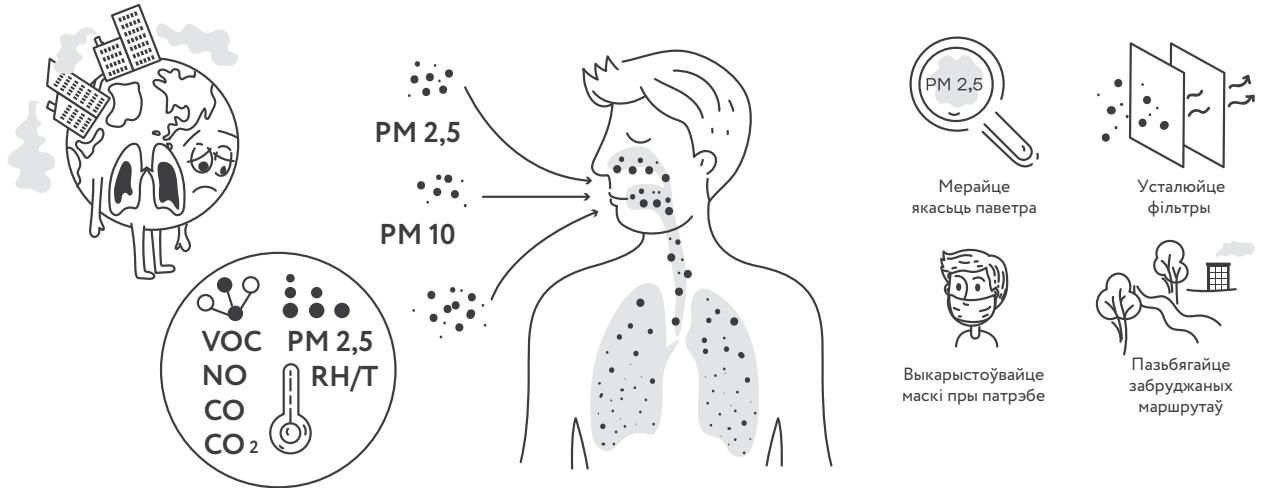
Можна яшчэ выкарыстоўваць для лепшай асьветленасці і дызайн. Так, у мяне ў кватэры — белыя сьцены і столь, белая падлога з глянцевай фарбай. Белыя і гладкія паверхні маюць большы каэфіцыент адлюстрывання святла, чым цёмныя і шурпатыя. І не выпадкова скандынаўскі дызайн узынік для таго, каб кампэнсаваць недахоп святла.

Пытаныні і заданыні

- Вымерайце з дапамогай праграмы асьветленасць у пакоі, на вашым працоўным стале. Ці стае вам святла? Калі не — павялічце яркасць у сябе дома.

- Параўнайце сваё колеравае ўспрыманьне аднаго і таго ж прадмета ў заштораным пакоі са святлом і выносячы яго на гаўбец пад сонца.

- Вымыйце вокны і пазбаўцеся ўсяго, што перашкаджае сонечным прамянням. Па магчымасці 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 съятлом. На вуліцы і паветра чысьцейшае, і съятло ярчэйшае, і рух больш актыўны, і карысных бактэрыйяў больш. Ідэальна, калі асяродзьдзе зъяўляецца крыніцай здароўя: фізычнага, сацыяльнага і псыхалагічнага.

Сонцу прыпісвалі аздараўленчыя ўласцівасці: лячэнне сонцам мае сваю назву — геліярапія (або фотатэрапія як лячэнне съятлом) — 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 съятло ўзмацняе ўтварэнне вітаміну D, але можа разбураць фолевую кіслату, таму наш колер скury — гэта вынік складанага эвалюцыйнага балансу паміж гэтymi працэсамі.

У сучасным съвеце людзі паўсюдна праводзяць у памяшканынях больш за 90 % часу. Гэтаму спрыяе неабходнасць дабірацца да працы на транспарце, працеваць у офісе, зананчваць 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 бу-

дынкі ў гарадах зыніжаюць колькасць даступнага сонца.

Дадаюць праблемаў і мэдыцынскія заключэнні аб уплыве сонечных прамянёў. Было заўважана, што сонца зъяўляецца вядучай прычынай старэння скury (фотастарэння), павялічвае рызыку шэрагу ракавых захворваньняў скury, уключаючы такую небясьпечную пухліну, як мэляному. Гэта прывяло да распаўсюджвання сонцаахоўных крэмав, актыўнага пазбяганьня сонца, выкарыстання сонцаахоўных акуляраў для зыніжэння рызыкі праблемаў зь сячаткай вачэй.

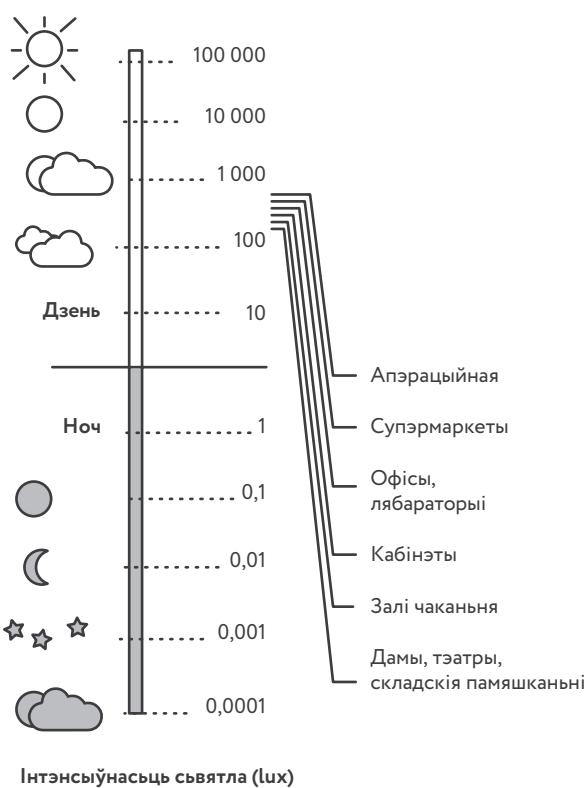
Нават у такіх сонечных краінах, як Аўстралія, у 50–60 % насельніцтва можа сустрэцца дэфіцыт вітаміну D, узровень якога адлюстроўвае знаходжанье на сонцы. Сёньня, у выніку маштабных навуковых дасьледаваньняў, мы бачым чарговую змену парадыгмы — новае прызнаньне нязменнай эвалюцыйнай карысці сонечнага съятла. Як аказалася, 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 знаходжання чалавека на сонцы і, па сутнасці, зъяўляецца сурагатным маркерам.

У чым жа парадокс вітаміну D? Высокі ўзровень вітаміну D у шэрагу дасьледаваньняў звязаны са зыніжэннем рызыкі многіх захворваньняў, ад раку і аўтамунных хваробаў да атлусценыя і дыябэту. Якасць і да-

кладнасьць гэтых дасьледаваньняў не выклікаюць сумневаў. Зь іншага боку, ужываньне дабавак з вітамінам D паказвае прыкметна больш сціплыя вынікі, чым можна было чахаць. Ёсьць пытаньні і да дазоўкі вітаміну, бо яго ўзровень у крыві можа расці вельмі павольна нават пры высокай дазоўцы. Але магчымыя і іншыя тлумачэнні, адно з найбольш імаверных — гэта дзеяньне непасрэдна сонечнага съятла, яго спэктар, інтэнсіўнасьць і да т. п.

! Адно з маштабных дасьледаваньняў паказала, што пазбяганье 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 сіндрому незалежна ад вітаміну D. У эксперыментце працяглалае субэрытэмнае апраменіванье ультрафіялетам прыводзіла да зыніжэння вагі, паляпшэння глюкозаталерантнасьці, павышэн-

ня адчувальнасці да інсуліну, зъмяншэння прыкметаў тлушчавага гепатозу печані, зыніжэння узроўня нашчавага інсуліну, глюконы і халестэролу. 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 ўпłyвае на здароўе?

Сонца — адзін з найважнейшых чыннікаў здароўя і добрага самаадчуванья. Дэфіцыт сонечнага съятла нэгатыўна адбіваецца на самых розных систэмах і органах: расце рызыка атлусыценія, дыябету, сардэчна-сасудзістых і аўтамунных захвораваньняў, шэрагу відаў раку, пагаршаецца сон, павялічваецца рызыка дэпрэсіі, зыніжаецца лібіда. Вельмі небяспечны дэфіцыт вітаміну D для цяжарных і дзяцей.

Устаноўлена, што дастатковая колькасць сонца зынікае рызыку лімфомаў, раку грудзей, кішачніка, яечнікаў, падкарэнініцы, мачавога пухіра, стрававода, падстраўніцы, прамой кішкі, страўніка.

Правіла 1000 гадзінаў — менавіта столькі часу нам трэба праводзіць на адкрытым паветры для забесьпячэння аптымальнага здароўя, гэта каля трох гадзінаў на дзень. Вядома, правіла лягчэй выконваць, калі вы жывяце ў сваім доме ці ў вас ёсьць тэррасы і зручныя гаубцы, дзе вы можаце прымаць ежу, працаваць і знаходзіцца на паветры.

Сынхранізацыя біярытмаў. Даставтковая колькасць сонечнага съятла патрэбная для правільнай працы нашага ўнутранага гадзінніка — супрахізматычнага ядра. Сонечнае съятло прыкладна ў 30 разоў ярчайшае за асьвятленне ў памяшканьнях, яно павялічвае ўзровень сератаніну, паляпшае сон, сынхранізуе біяритмы, 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 зъяўляецца і яркасць съятла бачнага спектру: ультрафіялет А і ультрафіялет В маюць свае станоўчыя ўласцівасці, інфрачырвоны спектр таксама валодае дабратворным эфектам.

Самы просты спосаб палепшыць працу сваіх цыркадных гадзіннікаў і біярытмаў — павялічыць колькасць съятла днём. Гэта і лямпы фотатэрапіі, і простая рада «часьцей бываць на вуліцы». Але важна ня проста зрабіць «ярчэйшыя дні»: трэба яшчэ і зрабіць «ночы цямнейшымі», для мозгу важная менавіта гэтая розніца. Для прыкладу, перапад дзённай і начнай асветленасці для амішаў у 10 разоў больш, чым для сучаснага амерыканца. Можна пайсьці ў турыстычны паход на прыроду. Дасыледаваньне паказала, што ўсяго два дні на прыродзе нармалізуецца цыркадныя рытмы, і ў чалавека мэлятанін пачынае ўзрастатць вечарам на 1,4 гадзіны раней, чым да паходу.

Сінтэз вітаміну D. Сонечнае съятло спрыяе ўтварэнню вітаміну D. Яго колькасць залежыць ад геаграфічнай шыраты, воблачнасці, паравіны году, часу содняўк. Чым съятлелайшая скура і больш адкрытых участкаў, тым больш утворыцца вітамін D. Мае значэнне і час содняў — калі ценішь карацейшы за рост, то скура атрымлівае больш сонца, а вось раніцай перад працай або познім вечарам пасля выпрацоўка вітаміну D мінімальная. На жаль, гарадзкія жыхары бываюць на сонцы менавіта ў той час, калі «ценішь даўжэйшы за рост», і вітамін D не выпрацоўваецца. Адзеньне, загар, узрост, смуга, забруджванье паветра — усё гэта зыніжае выпрацоўку вітаміну D.

З 20 да 70 гадоў сінтэз вітаміну D у скуре падае ў 4 разы. У людзей з залішняй вагой тлушчавая тканіна актыўна паглынае вітамін D. У Дэлі дэфіцыт вітаміну D адчувае да 90% жыхароў, і нават Аўстралія так заўзята змагалася з ракам скуре, 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 пражыванья. 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 надвор'я. Калі я ў плаўках выйду ў Тайландзе ў 13:00 на пляж бяз крэму (чаго я, вядома, не раблю), то літаральна за 10 хвілін атрымаю 10.000 МЕ вітаміну D.



З дапамогай сонечных ваннаў можна стварыць у падскурнай клятчатцы вялікі запас вітаміну D, якога хопіць і на зімовыя месяцы. Але лепш не рызыкаваць — і зімой прыматаць прафілактычныя дозы вітаміну.

Выпрацоўка вітаміну D адбываецца ў скуре, ён утвараецца з 7-дэгідрахалестэролу пры ўзьдзеянні ультрафіялету В (даўжыня хвалі 315–280 нм). Рэцэптары да вітаміну D ёсьць практычна ўсюды, таму вітамін D наўратаваецца гармонам. Ён рэгулюе ня толькі абмен кальцыя, але і ўпłyвае на рост клетак, сасудаў, выпрацоўку інсуліну, працу імуннай систэмы, палавой систэмы, актывуе транскрыпцыю каля 200 генаў.

Колькасць атрыманага ўльтрафіялету вымяраюць у мінімальных эрытэмных дозах, то бок яго колькасці, неабходнай для ледзь прыкметнага пачырванення скуры. У год для падтрыманьня ўзроўню вітаміну D дастаткова ўсяго 50–60 эрытэмных дозаў. 1 эрітэмной доза = 25.000 МЕ вітаміну D. Мінімум сонца — гэта чвэрць эрытэмнай дозы: ад 5 да 30 хвілін у залежнасці ад геаграфіі, 6–7 раз у тыдзень на твар, руکі, ногі, з 10:00 да 15:00 у сярэдніх шыротах.

Як бачыце, для атрыманьня вітаміну D згараць зусім неабавязкова. Праўда, з сонцам у зімовыя месяцы будзе крыху цяжкавата.

Дадаткі вітаміну D. Калі ваш узровень вітаміну D ніжэй за 30 НГ / мл і вы ня можаце атрымаць дастатковую колькасць сонца, то ёсьць сэнс прыматаць яго дабаўкі. Для прафі-



ляктыкі гіпавітамінозу D у зімовы час, ма-
гчыма, таксама варта ўжываць яго ў дадат-
ках (але ня больш за 2000 МЕ у дзень) і хаця
б раз у год вымяраць яго ўзровень у плаз-
ме крыві. Вітамін D, выпрацаваны ў скуре,
не распадаецца прынамсі ўдвай даўжэй, чым
вітамін D у дадатках. Перадазіроўка вітаміну
D за кошт сонечных прамянёў немагчыма. Акрамя
сонца і дабавак, невялікія колькасці
вітаміну D можна атрымліваць з тлуштай
марской рыбай. Фізычная актыўнасць павя-
лічвае мабілізацыю вітаміну D з тлушчу. Але
сонца — гэта нашмат больш, чым вітамін D.
І замяніць сонца дадаткам немагчыма. Да-
войце разъбяромся, якія ж ключавыя мэхані-
змы карыснага дзеяньня сонца.

Сынтэз NO (аксід азоту). Выбираючыся на
пікнік, гараджане часта заўважаюць, што ў іх
ад чыстага паветра ледзь ня кружицца гала-
ва. Насамрэч гэта дзеяньне сонца.

Можна правесці навуковы эксперымент:
для яго нам патрэбны таномэтр і 20-
хвіліннае знаходжанье на сонцы. Вымярый-
шы ціск да і пасціля, вы зможаце ўбачыць, што
ціск пасціля знаходжанья на сонцы зьнізілася.
Пад узьдзеяньнем сонца ў сасудах выдзяляецца

аксід азоту, які валодае сасудапашыральным
дзеяньнем і абараняе ад атэросклерозу.

Аксід азоту — гэта актыўнае злучэныне,
якое выпрацоўваецца ў нашым арганізме і
валодае дабратворным узьдзеяньнем на зда-
роўе сасудаў, пашыраючы іх, яно зьніжае
запаленіне, паляпшае гаеніне ранаў, паля-
пшае працу мітахондрый, зьніжае рызыкі
кардэчна-сасудзістых захворваньняў, узмац-
няе эрэкцыю і да т. п. У нашай скуре за-
хоўваецца шмат азоту ў выглядзе нітратаў,
нітрытаў і нітразатыёлу. Калі на скuru трап-
ляе сонечнае съятло, адбываецца выпрацоў-
ка аксіду азоту. Цікава, што для гэтага патра-
буеца даўгахвалевы ультрафіялет A (315–400
нм), які менш расцеяйваецца. Таму шпацыр
на сонцы будзе карысны, нават калі віта-
мін D амаль не выпрацоўваецца. Фізычная
актыўнасць таксама дапамагае выдзяляцца
аксіду азоту ў сасудах, так што трэніроўка
на адкрытым паветры пры съятле дня дае
аптымальны эфект. Варта ўжываць у ежу да-
статковую колькасць гародніны, дзе шмат
карыснага азоту, напрыклад, чырвоны бурак.

Зімовы сардэчна-сасудзісты фэномэн —
гэта пачашчэнне многіх хваробаў, ад тра-
мбозаў да інсульту, так зімой частата тро-
мбаэмбаліі вышэй на 20 %, інсульту — на
48 %, чым у іншыя месяцы. Узімку вышэй
узровень адрэналіну, ангіятэнзіну, гэтую зъя-
ву тлумачаць і меншай рухомасцю, і бруд-
ным паветрам, але ня будзем забываць пра
наймацнейшы дэфіцыт — пра сонца. Сонца
зьніжае рызыкі сардэчна-сасудзістых захво-
рваньняў рознымі способамі. Мы казалі пра
вызваленіе аксіду азоту пад узьдзеяньнем
ультрафіялету, але навукоўцы дасылавалі і
іншы мэханізм — яркасць съятла.

Аказваецца, съятло сілай у 10 000 люкс па-
вялічвае актыўнасць экспрэсіі цыркаднага ге-
на *Period 2 (PER2)*, што ў сваю чаргу павялі-
чвае актыўнасць гіпаксіі індукаванага фа-
ктару *HIF1A*. А *HIF1A* у сваю чаргу аказвае
ахоўны эфект у розных тканках.

! Такім чынам, яркае съятло абараняе ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў і, у выпадку інфаркту, значна абмяжоўвае пашкоджанье сардечнай мышцы.

Праопіямэлянакартын — гэта гіпафізарны прагармон, пад уздзеяньнем сонца яго выпрацоўка павялічваецца. Сам па сабе ён неактыўны, але разразаецца спэцыфічнымі фэрмэнтамі эндапэтывазамі трывама спосабамі, даючы розныя мэтабаліты: ліпатрапін (гармон тлушчаспаленя), эндарфіны (задавальненне), мэлянацыйтымулёўны гармон (колер скury), адрэнакартыкатропны гармон (стрэс).

У эксперыментах уядзеніне мэлянакартынаў памяншала колькасць зъяданай ежы і спрыяла пахудзенію. Таму павелічэнне часу знаходжанья на сонцы дапаможа вам зменішыць вагу. А вось адсутнасць сонца зъмяншае спальваніне тлушчу, магчыма, гэтая рэакцыя зъяўляецца эвалюцыйна набытай для выжыванья зімой, калі мала ежы. Акрамя гэтага, мэлянацыйтымулёўныя гармоны зьніжаюць узровень хранічнага запаленя, палягчаючы цячэнню шматлікіх захворваньняў.

Ураканіавая кіслата. Пад уздзеяньнем ультрафіялету В разам з утварэннем вітаміну D адбываюцца і зъмены ўраканіавай кіслаты. Пры трапленьні сонца на скuru яе транс-форма ператвараецца ў цыс-форму з паглынаньнем вялікай колькасці энэргіі. У цемры ж назіраецца зваротны працэс: яна мяняе канфігурацыю, рассыейваючы назапашаную энэргію ў выглядзе цяпла. Гэты мэханізм нараўне з утварэннем мэляніну абараняе клеткі скury ад пашкоджаньня. Цікава, што ўраканіавая кіслата выдзяляецца з потам, забясьпечваючы абарону на паверхні скury. Таму пры моцным ветры згарэць можна хутчай. Карысьць ураканіавай кіслаты ня толькі ў абароне скury. Пры ўздзеяньні 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 дасыледаваньнях у жывёлаў паслья апрамяненія ультрафіялетам паляпшаліся кагнітыўныя функцыі.

Ураканіавая кіслата — чыннік стрымліванія актыўнасці імуннай сістэмы: пры яе недахопе павялічваючыя рызыкі алергічных і аўтамунных захворваньняў, а вось пры лішку можа ўзынікаць імунасупрэсія.

Рэтынальны дафамінавы шлях. Сонечнае съятло павышае ўзровень дафаміну ў мозгу — гэта звязана з шэрагам дафамінавых эфектаў, ад павышэння ўзроўню энэргіі да паляпшэння адчувальнасці да інсуліну. Памятайце пра тое, што паўсядна насыць сонцаахоўныя акуляры — гэта не заўсёды здаровы выбор! Рэч у тым, што ў сячатцы во-ка ёсьць асаблівая рэтынальная дафамінавая сістэма, звязаная з мозгам.

Таму сонца напрамую можа павысіць вам дафамін. А абараніць сячатку ад ультрафіялету вы можаце харчовым спосабам: сячатка мае патрэбу ў высокіх канцэнтрацыях лютэіну, зэаксантину і Амэга-3.

Пытаныні і заданыні

- Ці лепш вы съпіце, калі правялі больш часу на адкрытым паветры?
- Ці ёсьць у вас магчымасць сярод працоўнага дня бываць на гаўбцы, тэрасе ці выходзіць на вуліцу?
- Як адрозніваецца ваша самаадчуваньне ў сонечныя і пахмурныя дні? А ўлетку і ўзімку?

3. Правільна выкарыстоўвайце сонца

У сонечнага съятла, як і ў любога іншага эфектыўнага сродка, ёсьць пабочныя эфекты. Таму важна бываць на адкрытым паветры, але ня менш важна пазбягачы залішняга ультрафіялету (УФ).

Бываючы ў адпачынку, я заўсёды дзіўлюся бестурботнаму стаўленню да сонца: калі мы вяртаемся з мора аб 11-й раніцы, шмат хто толькі ідзе загараць. А калі мы зноў ідзём на

мора ў 16:00, людзі толькі вяртаюцца. Вядома, загараць у самы небясьпечны час — шкодна.

Лішак сонечнага сьвятла прыводзіць да пашкоранага фотастарэння скury, павялічвае рызыку раку скury, зъяўленыня пігментных плямаў, раззвіцця дыстрафіі сятчаткі вачэй. Таксама не рэкамэндуе загараць у саляры. Небясьпека загару яшчэ і ў tym, што пашкоджаныні скury назапашваюцца паступова, пачынаючы з самага дзяцінства, і выяўляюцца пры старэнні. Да съледавання блізнянатаў паказалі вырашальны ўплыў ультрафіялету на старэнне скury.

Пазбягайце небясьпечнага часу. У гарачых краінах найбольш небясьпечныя гадзіны з высокім УФ індэксам — з 11:30 да 15:30, а пры вельмі высокім — з 10:00 да 17:00. У гэты час варта мінімізаваць знаходжанье на сонцы або выкарыстоўваць шыракаполы каплюш і насіць адзеньне з доўгімі рукавамі. Не забывайце, што на нас падае ня толькі прамое, але і адлюстраванае сьвятло, і можна згарэць, расслабляючыся пад парасонам. Калі вы бачыце шмат неба, то, нават знаходзячыся ў цені, атрымліваецце вялікую дозу ультрафіялету. Пры вельмі яркім сонца ноціце сонцаахоўныя акуляры з УФ-фільтрам, гэта зьнізіць рызыку катаракты і захворванняў сятчаткі вачэй.

Важна пазбягаць залішняга ультрафіялету, бо пашкоджаныні скury назапашваюцца паступова і могуць выявіцца толькі ў старасці.

У прагнозе надвор'я паказваюць ультрафіялетавы індэкс, больш высокія значэнні якога небясьпечныя сонечныя апёкамі і пашкоджанынем 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 знаходжання на сонцы. Не загараіце падоўгу, асабліва калі да гэтага вы доўга не былі на сонцы. Патроху і плыўна павялічвайце працягласьць сонечных ваннаў. Рэзка згарэць, прыехаўши



Бараніце скуру

ў адпачынак, — гэта вельмі шкодна для скury і здароўя ў цэлым. Сонечныя апёкі павялічваюць рызыку мэляномы скury ў два разы. Рэгулярная гадзіна загару ў дзень — для пачатку цалкам дастаткова, а ў гарачых краінах вам хопіць і паўгадзіны.

Сонцаахоўны крэм з высокім значэннем зъяўляецца добрай абаронай ад сонца. Але я ўсё ж раю выбіраць аптымальны час і скрачаць знаходжанье на сонцы, чым ляжаць на сонцапёку, абмазаўшыся крэмам. Да съледаваньня паказваюць, што ў людзей, якія часта выкарыстоўваюць крэм з SPF, вышэйшая рызыка раку скury. Гэта адбываецца таму, што крэм дае ілюзію поўнай засыярогі ад сонца. Людзі наносяць менш, чым трэба, крэм змываеца вадой.

Магчыма ёсьць і іншы мэханізм: большасць ахойных чыннікаў паглынаюць толькі ультрафіялет B, які выклікае апёкі. Але пры гэтым парушаецца мэханізм абароны скury ад загару ў цэлым, што дазваляе ультрафіялету A пранікаць у высокіх дозах. Таксама выказваюцца асыярогі, што кампанэнты крэму пад дзеяннем сонца могуць утвараць таксічныя рэчывы, якія пры гэтым лёгка ўсмоктваюцца ў скuru.

Рызыка раку скury. Калі вы рэгулярна бываеце на сонцы, то рызыка мэляномы скрачаеца на 14 %. Згодна з дасъледаваньнем сярод маракоў флоту ЗША, верагоднасць раззвіцця мэляномы на 34 % вышэй у тых,

хто служыць у труме. Рызыка раку мэляномы павялічваецца, калі яна ёсьць у ваших сваякоў, персаналізаць рызыку можна і па ДНК-тэсце. Рэгулярна аглядайце свае радзімкі самі ці ў дэрматоляга, можна скласці адмысловую «мапу цела». Пры гэтым колькасцьць радзімак не звязаная з рызыкай мэляномы. Ёсьць спэцыяльныя праграмы для тэлефона, якія могуць аналізаць 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 адна ад аднае, таму кансультуюцца ў лекара, нават калі заўважылі адну зь іх!

Абараняйце радзімкі ад съятла, беражыце іх ад траўмаваньня рамянамі, абуткам, бюстгальтарам. Пазьбягайце салярью і сонечных апёкаў. Выдаляючы падазроныя радзімкі, авалязкова трэба праводзіць іх гісталягічнае вывучэнне.

Каратыноіды. Калі чалавек ёсьць мала гародніны, то ўзімку, а часам і ўлетку, будзе “нездарова” бледным. Як вядома, колер скуры вызначаецца пераважна трывма пігмэнтамі: гемаглабінам, мэлянінам і каратыноідамі (выключаючы іншыя, рэдкія або паталягічныя пігмэнты). Каратыноіды — адны з маіх любімых злучэнньняў, да іх адносяцца бэта-каратаын, лікарпін, альфа-каратаын і ксантафілы, такія як лютэін і зэаксантыін. Каратыноіды граюць важную ролю ў самых разнастайных працэсах, ад зъяўлення сардэчна-сасудзістых захворваньняў і ўплыву на працягласьць жыцця да раззвіцця катараракты і ўмацаваньня фотаабароны. Фотастарэнне скуры — важная проблема, плюс каратыноіды — гэта тлушчараспушчальныя злучэнні, таму яны добра працуюць і ў скуры, і ў тлушчавай тканцы, і ў галаўным мозгу.

Напрыклад, лютэін абараняе ў мозгу і сячатцы Амэга-3 тлустую ДГК ад акісьленія.

Каратыноіды ўбудоўваюцца ў нашы клеткавыя мэмбранны і абараняюць іх ад пашкоджаньняў свабоднымі радыкаламі, а таксама

цэласнасць клетак і тканін ад ультрафіялету і ня толькі. Калі такі фізычны мэханізм не спрацаваў, то каратыноіды могуць праства прымаць удар на сябе, акісьляючыся. Агляд дасылаваньняў пацьвярджае, 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-каратаыну зъмяншае рэакцыю скуры на дзеяньне ўльтрафіялету. У адным дасылаваньні парапоўвалі дзеяньне таматнага соуку, экстракту тамата і синтэтычнага лікарпіну. Максімум утрымання іх у скуры назіраўся праз 12 тыдняў — гэта звязана з хуткасцю абнаўлення скуры і кумуляцыі лікарпіну. Пры гэтым экстракт тамата на 48% павялічыў фотаабарону, а вось дадатак лікарпіну — на 25%. Вось відавочная карысць цэльнай гародніны, у якой утрымоўваецца цэлы шэраг фотапратэктараў, 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 пасыпей назапасіцца ў скуры. Фотаходўнымі ўласцівасцямі таксама валодае какава.

Фотасэнсіблізаторы. Будзьце асьцярожныя з сонцам, калі прымаеце лекі, якія валодаюць уласцівасцямі фотасэнсіблізатораў: сульфаніламіды, тэтрацыкліны, фэнатыязіны, фторхіналоны, нестэроідныя супрацьзапаленчыя прэпараты, некаторыя гарманальнія прэпараты, некаторыя віды касметыкі — з дадаткамі вітамінаў, рэтынавай кіслаты, этэрных алеяў і г. д..

Фотаадчуvalnascьць. Грэйпфрут зъмяшчае фуранакумарыны (псарапен), якія ўзмацняюць адчуvalnascьць да ультрафіялету. Як і іншыя цытрусы, яго штодзённае ўжыванье павялічвае рызыку мэляномы. Так, штодзённае спажыванье 1,6 порціі цытрусовых павышае рызыку мэляномы на 36%.

Фотасэнсіблізаторы ўваходзяць і ў склад некаторых расылінаў, напрыклад съятаянь-

ніка: у ім утрымліваюцца гіпэрыцын і псэўдагіпэрыцын, якія могуць выпрацоўваць актыўныя формы кіслароду ў прысутнасці сонца. Таму съвятаяннік, асабліва ў фотаадчувальных 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 лютстэрка, то, апроч іншага, бачым вынік уплыву тэмпэратуры на наш выгляд: валасы ў нас растуць у асноўным толькі на галаве, і ня надта інтэнсіўна — на целе. Зразумець, калі продкі чалавека пачалі губляць валасы, цяжка, бо парэшткі не даюць на гэта адказу. На дапамогу прыходзіць вывучэнне ДНК вошай, якія жывуць на галаве і ў лабковых валасах. Верагодна, 2 мільёны гадоў таму валасы расьлі ўжо не на ўсім целе, а 200 тысячаў гадоў таму нашы продкі сталі насыць адзеньне. Чалавека часам завуць “безвалосай малпай”, але пры гэтым забываюць пра прычыны, якія прывялі да гладкай скуры.

Прыстасаванье да высокіх тэмпэратаў

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 дзвіюх нагах, і гэта дапамагала не перагравацца, бо сумарнае цеплавое ўздзеянне ніжэйшае, калі стаіш. А калі бяжыш, дык яшчэ і ахалоджваесьce ветрам. Але нават двухногаму цяжка доўга бегчы на съякоце — літаральна праз паўга-

дзіны ён бы пераграваўся і рабіўся здабычай драпежнікаў. Страна валасоў і пяціразоў павелічэнне колькасці потавых залозаў павысілі эфектыўнасць тэрмарэгуляцыі. Гэта забясьпечыла чалавеку дзівосныя магчымасці і зрабіла яго істотай, якая можа бегчы даўжэй за ўсіх і на вялікіх адлегласцях абарыніць 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 кіляметр, бо пераграваецца. Навукоўцы назіралі, як бушмены ў 40-градусную съякуту заганяюць антилопу: палохаюць і гоняюць за ёй па съядах, не даючы адпачыць і астыць, пакуль яна не падае праз перагрэй.

Ёсьць меркаваныне, што нават аблысеньне ў мужчынаў зьяўляецца адаптацыяй для лепшага астывання — бо на галаве шмат капіляраў. Па меры росту вусоў і барады плошча для астуджэння памяншаецца, і прырода кампенсует гэта павелічэннем паверхні голай скуры на макаўцы.

Прыстасаванье да нізкіх тэмпэратаў

Каля 65 мільёнаў гадоў таму ў раёне паўвострава Юкатан упаў вялізны мэтэарыт. Яго падзеньне падняло ў паветра багацьце пылу, які не асядаў гадамі. “Ядзерная зіма” прывяла да вымірання дыназаўраў і хуткай эвалюцыі млекакормячых. Адным з мэханізмаў, які дазволіў нашым продкам дамінаваць, быў разьвіты тэрмагенэз (цеплаўтварэнне) — здольнасць цела падтрымліваць пастаянную тэмпэратуру. Так яны атрымалі перавагу ў эвалюцыйнай гонцы.

Некаторыя мэханізмы адаптацыі — ужо неэфектыўныя рудымэнты, напрыклад, гусіная скура. Мурашки — гэта скарачэнне 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.

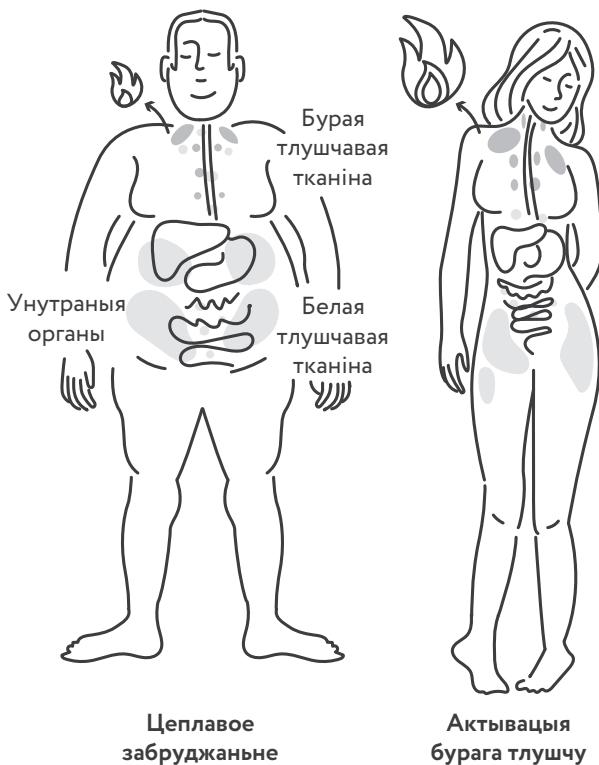
Некаторыя людзі, напрыклад, «Ледзяны чалавек» Вім Хофф, паказваюць дзівосныя магчы-

масыці чалавечага цела. Але нічога экстраардынарнага ў гэтым няма, гэтаму можна наўучыцца і да шмат чаго звыкнуць: якуты вуньшаруюць нованараджаных сънегам.

Людзі маюць прыродную ўстойлівасць да нізкіх тэмпэратураў і множныя мэханізмы адаптациі. Рэакцыя на цяпло і холад шмат у чым залежыць ад функцый шчытавіцы, таму пры непераноснасці высокіх і нізкіх тэмпэратураў важна праверыць яе працу.

Вылучаюць два спосабы цеплаўтарэння: скарачальны тэрмагенэз: калоціць, дрыжыць, «зуб зуба паганяе», пры якім цеплаўтарэнне абумоўлена скарачэннямі шкілетных цягліц (прыватны выпадак — халадовая цяглічная дрыготка); нескарачальны тэрмагенэз — праца бурай тлушчавай тканкі.

Пры дрыготцы выпрацоўка цяпла ўзрастает больш чым у трыв разы, а пры інтэнсіўнай фізычнай працы — у дзесяць і болей разоў.



Разумовая і фізычная актыўнасць павялічваюцца пры павышэнні тэмпэратуры цела і зьмяншаюцца, калі халодна. Спартовцы ведаюць, што «разаграванье» павышае вынікі, а навукоўцы ўсталівалі, што інтэн-

сіўная прысяданьні могуць узбадзёрыць ня горш за кафэйн. Пры захворваньні арганізму 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!

Акаваеца, нэўроны ў дугападобным ядры гіпаталямуса, якія рэгулююць апэтыт, адчувальныя і да ваганняў тэмпэратуры цела. Таму фізычная актыўнасць, якая падвышае тэмпэратуру цела, ня толькі спальвае калёры, але і дапамагае паменшыць голад. А ляжаныне на канапе можа толькі ўзмацніць цягу да ежы. Гэтыя ж нэўроны экспрэсуюць праопіямэлянакартын, таму апэтыт памяншаецца і пры павелічэнні знаходжаньня на сонца, і пры выпрацоўцы эндарфінаў (радасць, лазня, сэкс і да т. п.). Таксама на гэтых нэўронах ёсьць адмысловыя тжэрмадчуўальныя рецептары, якія могуць быць актыўаваныя рэчывамі, што пакідаюць адчуваньне халоднае (ментол, мята, эўкаліпт) або гарачае (імбир, гваздзік, хрэн, чырвоны перац). Яны таксама стымулююць тлушчаспаленне і прыгнятаюць апэтыт.

Цеплавое забруджванье

Цікава, што мы з вамі мярзлыўшыя за сваіх продкаў. Яшчэ 150 гадоў таму нармальная тэмпэратура цела была роўна 37°C , а сёньня сярэдняя значэнні дасягаюць $36,4^{\circ}\text{C}$. Сярод прычын гэтага абмяркоўваецца як зыніжэнне колькасці інфекцыяў, так і зыніжэнне базавага абмену працы нізкую фізычную актыўнасць, зыніжэнне тэрмагенезу праз знаходжаньне ў паставяннім цеплавым камфорце. Калі раней наш арганізм адпаваўся для барацьбы зь пераахаладжэннем, то цяпер нам пагражае пераграванье.

Сёньня ў нас зьявілася цёплае адзеньне, мы жывём у цёплых дамах. Людзі імкнущыя зрабіць сваё жыццё гарачэйшым, бо «ад цяплюсці не баліць косьці». Але лішак цяпла шкодзіць здароўю і мае назуву «цеплавое забруджванье». Тэрмастабільнасць на працягу ўсяго жыцця дэтрэніруе систэмы тэр-

марэгуляцыі і мэтабалізму. Чым вышэй тэмпэратура вакол нас, тым вышэй рызыкі парушэння абмену рэчываў. Навукоўцы ўстановілі, што павышэнне сярэдняй тэмпэратуры на адзін градус у год можа выклікаць тысячы выпадкаў захворвання на дыябет. Бо ў пастаянным цяпле зыніжаеца актыўнасць бурага тлушчу і адчувальнасць да інсуліну.

Здаровы тэмпэратурны рэжым дапамагае нам ня толькі мацней спаць, лепш выглядаць, але і падвышае разумовую і фізычную актыўнасць — аж да падаўжэнні жыцця. Сыстэмы астуджэння вельмі важныя, у т.л. і для працы мозгу. Тэмпэратура мозгу регулюе актыўнасць нэрвовай тканкі, мо таму пра чалавека, які рацыональна разважае, гавораць, што ў яго “халодная галава”.

Буры тлушч называеца 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 тлушчаў, толькі ўтвараеецца 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 зыніжаеца 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 (меншяя тэмпэратура паветра, вялікая фізычная 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 мэмбране мітахондрый і спрыяюць таму, што назапашаная ў выглядзе розыніцы патэнцыялаў энэргія сыходзіць у цеплыню, г. зн. разъядноўваюць акісьленне і фасфа-

раляванье. Падобныя выдаткі аказваюцца вельмі карыснымі для арганізма.

Аказалася, што UCP-1 у бурай тлушчавай тканцы спрыяе падтрыманью нармальнай вагі (паляпшаючы адчувальнасць да інсуліну, павялічваючы тлушчаспаленне і інш.), UCP-2 у гіпакампе паляпшае нэўрагенэз і нэўраплястычнасць, а ў гіпаталямусе — упłyвае на агульны ўзровень мэтабалізму і падаўжае жыццё. 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 — безь перакусаў і без высокавуглеводаў 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 жыцця. Гэтая тэорыя таксама носіць назыву “разъяднай і выжывай” (Uncoupling-to-Survive) і вястуе, што чым вышэй хуткасць мэтабалізму і чым больш разъяднальных бялкоў, тым лепшая праца мітахондрый і большая працягласць жыцця.

Пытаныні і заданыні

1. Як вы пераносіце холад і цяпло?
2. Якая тэмпэратура ў вас дома ўдзень і ўначы? Усталойце градусынік, можна сінхронізаваны са смартфонам, каб вымяраць сондэвяя ваганыні.
3. Ці выкарыстоўваеце вы гострыя і пякучыя спэцыі?

5. Халадовы і цеплавы пратакол

Холад мае вялікую колькасць станоўчых эфектаў для здароўя: ён дапамагае зынізіць вагу, павышае адчувальнасць да інсуліну, нават паляпшае мікрофлёр, зыніжае рост

пухлін, павышае імунітэт, аказвае супрацьзапаленчае ўзьдзеяньне, зыніжае акісъляльны стрэс, паляпшае стан касьцей. Таксама халадовыя працэдуры стымулююць выпрацоўку шэрагу карысных ахоўных малекул і актывуюць сыгнальныя шляхі (FGF-21, адышпанэнтын, ірызын, SIRT1, бялкі цеплавога шоку).

Холад абараняе мозг ад ішэмічных 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 гады, а кажан, які ўпадае ў съячку больш чым на паўгода, дажывае да 18 гадоў!

Гартаваньне складаецца з мноства розных мэтадаў, але варта праяўляць паступовасць і бясьпеку ў іх выкарыстаныні. Экстремальныя мэтады накшталт працяглага маржаванья ў ледзянай вадзе я ня раю, бо занадта моцны тэмпературны стрэс можа нанесьці 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 задавальненія, але не гвалтаем сябе. Пры працэдуры скура павінна чырванець: калі яна бледніе ці сініе, то нагрузкa празмерная. Калі адчуваеце, што замярзаеце, трэба неадкладна спыніць працэдуру і сагрэцца. Таксама важна выконваць адпаведную дыету і пазъбягаць абязводжванья. Дадаткі Амэга-3, адаптагенаў дапамогуць лягчэй адаптавацца да холаду.

Паветраныя ванны. Апранайце менш лішняга адзенія 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 вонкамі і галяком — адсутнасць адзенія ўзмацняе цеплааддачу. Паводле словаў Уладзіміра Маякоўскага: “Няма на съвеце прыгажэйшага адзенія, чым бронза мускулаў

і сувежасць скуры”. Бэнджамін Франклін заўсёды пачынаў свае дні з паветраных ваннаў: на працягу паўгадзіны кожны дзень ён сядзеў перад разнасцежаным акном галяком, чытаючы, робячы запісы, разважаючы. Сон у прахалодзе паляпшае мэтабалічныя паказынікі нават здаровых людзей: мерзнуць ня трэба, спіце пад коўдрай і ўдыхайце прахалоднае паветра.

Гартаванье актыўна ўжываецца ў шматлікіх дзіцячых садах, школах і выхаваўчых установах як сродак умацаваньня здароўя: ноўсі шорты, прымаем халодны душ, пакідаем адкрытыя вокны ў спальнях.

Дасьледаваныні 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 апускальне твару з затрымкай дыханья ў ваде тэмпературай 10 градусаў.

Агульнае ахалоджаньне. Купанье, плаванье, кантрасаны душ, халодны душ, ablіваныні вадой карысныя для здароўя — гэта выдатныя варыянты карыснага стрэсу (гармэзісу), які ўмацоўвае нашу стрэсаўстойлівасць! Некаторыя аўтары пропануюць выкарыстоўваць халодныя ванны, накладанье лёду на цела, маржаванье і да т. п. Аднак злоўжыванье халадовымі працэдурамі нясе ризыкі для здароўя, у tym 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 касметычныя і аздараўленчыя працэдуры — крываіліполіз і крываісціна.

Спорт. Усе віды фізычнай актыўнасці паляпшаюць працу бурага тлушчу і выдатна дапаўняюць халадовыя працэдуры. Прахало-

да падтрымлівае адекватны цяглічны тонус, стымулюе актыўнасць за кошт павышэння адрэналіну і норадрэналіну. Трэніроўкі павялічваюць узровень гармону ірызіну (ген FNDC5), які стымулюе ператварэнне белага тлушчу ў буры (бэжавы). Прасцейшы і дзеясны пры гэтых варыянт — хуткая хадзьба ўвосені або ўзімку.

! Ідеальная раніца — гэта спорт на вуліцы ў прахалодзе і нашча, каб стымуляваць тэрмагенез.

Здаровае харчаванье выдатна спалучаецца з гарставаннем: важна мець у рацыёне дастатковую колькасць бялку і тлушчаў і выключыць высокаглікемічныя вугляводы: інсулін душыць працу бурага тлушчу. Умеранае абмежаванье калярыйнасці ежы прыводзіць да двухразовага павелічэння экспрэсіі генаў UCP-2 і UCP-3 у адыхацьках і шкілетных цягліцах. Звужэньне харчовага акна, а таксама ўмеранае абмежаванье калярыйнасці дапамагаюць павысіць тлушчаспаленіе. Павышаюць актыўнасць бурага тлушчу аліўкавы алей і Амэга-3 тоўстыя кіслоты, розныя каратыноіды, напрыклад, фукаксантин з марскіх водарасцяў.

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 ўтрыманье Амэга-3 тлустых кіслот, а глябальнае пацяпленіе прыводзіць да зыніжэння ўтрымання Амэга-3 у рыбе.

Холад супрадажае Амэга-3 тлустыя кіслоты з самага пачатку іх синтэзу — іх вырабляюць асаблівия дыятомавыя водарасці, якія расцуть 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 сінезялёныя водарасці, якія не валодаюць такой здольнасцю, вось чаму ў рачной рыбе вельмі мала Амэга-3.

Навуковыя дасьледаваныі паказваюць прыкметны ўплыў Амэга-3 на халадовую ўстойлівасць, прычым адразу па некалькіх механізмах, уключаючы прымы ўплыў на бэжавы і буры тлушч. Амэга-3 звязваецца з рэцептарам GPR120, што прыводзіць да выдзяленыя гармону FGF21, які ўзмацняе выпрацоўку цяпла ў тлушчавай тканцы.



Свяціло. Лішак штучнага свяціла ўвечары і ўначы можа блякаваць працу бурага тлушчу, гэта жа як і ўжыванье бэта-блікатараў і дрэнная праца шчытавіцы. У дасьледаваніях 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 атлусыцення!

Цеплавая працэдура. Цеплавыя працэдуры ў розных відах былі ва ўсіх старажытных цывілізацыях. У антычныя часы лазні сталі сапраўднымі аздараўленчымі цэнтрамі з гімнастычнымі заламі, парнымі, басейнамі з вадой розных тэмператураў, гразевымі ваннамі і масажам. Тэрмы Дыяклетыяна ў Рыме зъмяшчалі да трох з паловай тысячай чалавек адначасова!

У «*Аповесьці мінулых гадоў*» ад асобы апостала Андрэя прыведзена апісанье старажытнарускіх лазніяў: «Дзі́унае бачы́у у славянскай зямлі, калі ішоў сюды. Бачы́у лазні драўляныя, і напаляць іх да чырвані, і распрануцца, і будуць голымі, і абалюцца квасам скуранным, і ўзнімуць на сябе маладыя пруты, і б'юць сябе самі, і да таго даб'юцца, што вылезуць ледзь жывыя, і абалюцца вадою сцюдзёнаю, і так ажывуць. I тое твораць ва ўсе дні, ніхто ж іх не мучыць, але самі сябе мучаць, і гэтак твораць амавенне сабе, а не пакуту».

Цеплавы стрэс зыніжае рызыку съмерці ад сардэчна-сасудзістых захворваньняў. Так, аматары саўнаў на 44% радзей паміралі ад раптоўнага спынення сэрца, рызыка гіпэртэнзіі зыніжалася на 47%. Дадатны эфект ёсьць таксама і для мозгу (зыніжэньне рызыкі Альцгаймэра і стымуляцыя нэўраплястычнасці), для мэтабалізму (павелічэньне адчувальнасці да інсуліну) і іншыя плюсы. Пры гэтым наведваньні 2–4 разы на тыдзень карыснайшыя, чым раз на тыдзень. Цеплавы стрэс выклікае павелічэньне колькасці бялкоў цеплавога шоку, якія дапамагаюць аднаўляць у клетках пашкоджаныя малекулы.

Саўны і гарачыя ванны паляпшаюць контроль глюкозы ў крыва і нават зъмяншаюць колькасць тлушчу, яны могуць быць карысныя для людзей з цукроўкаю 2-га тыпу. Але яшчэ яны могуць нэгатыўна паўплываць на фэртыльнасць мужчынаў (роўна як і занадта цёплая ніжняя бялізна, вузкія штаны, звычка трymаць ноўтбук на нагах і т. п.), бо павелічэньне тэмпературы ў вобласці машонкі парушае спэрматагенез. Зрэшты, гэты ўплыў зварачальны.

Пытаныні і заданыні

- Сыпіце ў прахалодзе.
- Пачніце прымаць раніцай і ўвечары халодныя ці кантрасны душ.
- Сходзіце ў саўну.

6. Карысныя бактэрыі

За дзесяць сэкундаў пацалунку пары абменьваюцца больш за 80 мільёнамі бактэрыяў, якія належаць да 150–300 відаў. У пастаянных партнёраў мікрафлёра рота наогул становіцца аднолькавай. Калі вы і ваш абрањнік/абрањніца здаровыя, то павелічэньне разнастайнасці карысных бактэрыяў пойдзе вам абаім на карысць.

Калі вы ясьце, ваша ежа корміць яшчэ й велізарнае мноства вашых малюсенькіх сяброў у кішачніку — і тут гаворка таксама пра бактэрыі. Сяброўства зь імі забясьпечвае здароўе, а сапсаныя адносіны могуць нэгатыўна паўплываць на разьвіцьцё розных хваробаў — ад атлусценнія і дэпрэсіі да алергіі і харчовай непераноснасці. Навукоўцы апісваюць ня толькі мікрабием кішачніка, але й мікрабіёмы скury, рота, дыхальных шляхоў, похвы і да т. п.

У склад мікрабіёмы ўваходзяць ня толькі бактэрыі, але й вірусы, археі, найпрасцейшыя і грыбы. У норме разнастайнасць бактэрыяў дасягае 300–700 відаў мікраарганізмаў. 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. Даследаваньні паказваюць, што наша мікрафлёра дазваляе прадказваць наяўнасць шэрагу захворваньняў на 20% дакладней, 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, фенол і да т. п., то павялічваецца рызыка разьвіцьця дэмэнцыі. Прадказаць загостраныне недыху можна і па зъмене мікрабіёмы дыхаль-

ных шляхоў: чым вышэй узровень бактэрыяў *Moraxella*, *Staphylococcus* і чым ніжэй *Corynebacterium*, тым больш імавернасць загострання. А на паверхні вачэй жыве карысная бактэрыя *Corynebacterium mastitidis*, якая стымулюе лякальны імунітэт і зъмяншае рызыку запалення і сълепаты.

Фармаваньне 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 гадаваньне, асяродзьдзе — абсалютна ёсё ўпłyвае і кіруе засяленынем кішачніка. У жаночым малаку ёсьць як бактэрыі, так і прэбіётыкі (алігацукрыды груднога малака), шмат розных злучэнняў, якія падтрымліваюць рост карысных бактэрыяў, такіх як біфідабактэрыі. Чым менш разнастайны мікрабіём у маці і чым больш стэрэильнае асяродзьдзе, тым горшы будзе мікрабіём у дзіцяці.

Варта адзначыць, што генэтыка амаль не ўпłyвае на склад мікрабіёму, асноўны ўклад уносіць менавіта асяродзьдзе.

Рэзкія ўзьдзеяньні, такія як радыкальная зъмена дыеты альбо ўжываньне антыбіётыкаў, выклікаюць моцныя зъмены мікрафлёры кішачніка, але яны, як правіла, хутка зварачальныя. У кожнага чалавека ёсьць пастаянная, ядзерная мікрафлора, якая мала мяняецца зь цягам часу.

Функцыі мікрафлёры

Функцыі мікрафлёры вельмі разнастайныя і актыўна вывучаюцца апошнім часам. Мікрафлора дапамагае падтрымліваць актыўнасць імунітэту. Адэкатны мікрабіём абараняе кішачнік, канкуруючы са шкоднымі мікробамі і не даючы ім размнажацца, а таксама падтрымлівае нормальную структуру кішачнага бар'ера, стымулюючы выпрацоўку сілізі і пранікальнасць. Бактэрыі дапамагаюць расщапляць многія кампанэнты ежы і сінтэзаваць адсутныя (напрыклад, вітамін К і вітаміны группы В), упłyваюць на ўсмоктваньне жалеза і кальцыю, інактывуюць мно-

гія біялягічна актыўныя малекулы. Мікрафлёра ўпłyвае і на артэрыяльны ціск. Калі звычайнім пацукам перасадзіць мікрафлору ад пацукоў-гіпэртонікаў, то ў іх падыменца ціск. Дыета, багатая харчовымі валокнамі, акрамя ўсяго іншага, можа нават зъмяншаць артэрыяльны ціск! Склад мікрафлёры часта вызначае, як будуць для нас працаўцы тых ці іншыя лекі.

Імунатэрапія раку больш эфектыўная, калі ў кішачніку ёсьць *Akkermansia muciniphila*. А выкарыстаныне антыбіётыкаў можа зьнізіць эфектыўнасць імунатэрапіі пухлінаў.

Уралітын. Менавіта ад мікрафлёры залежыць, як на нас будуць упłyваць пэўныя прадукты. Напрыклад, гранат будзе нашмат карыснейшы тым людзям, чые бактэрыі ўмеюць утвараць з яго уралітын-А, які валодае моцнымі ахоўнымі і супрацьзапаленчымі ўласцівасцямі. А вось наяўнасць бактэрыяў *Lactococcus garvieae*, *Lactobacillus mucosae*, *Bacteroides ovatus* вызначае, ці будзе спажываныне соі ўпłyваць на зъніжэнне рызыкі раку грудзей, бо яна ўтварае S-эквал, які і вызначае гэты эфект.

Трымэтыламінаксінд. Часам бактэрыі ўтвараюць шкодныя злучэнні з карысных кампанэнтаў ежы. Напрыклад, з жывёльнай ежай у арганізм паступаюць халін і карнітын. Мікрафлора ўтварае з іх тримэтыламінаксінд, высокі ўзровень якога звязаны з больш высокай рызыкай (у 2,5 разы) разьвіцця атэросклерозу, інсульту і іншых сардечна-сасудзістых захворванняў. І што, няўжо мяса і яйкі так шкодзяць усім?! Аказалася, што ўзровень тримэтыламінаксінду вышэйшы, калі ў мікрафлёры дэфіцыт карысных біфідабактэрыяў і шмат тримэтыламін-прадукавальных штамаў (*Enterobacter*, *Acinetobacter*, *Proteus* і інш.).

Індол. Пры расчапленьні балкоў у кішачніку ўтворыцца шэраг прамежкавых злучэнняў, адзін зь іх — індол. З індолу розныя бактэрыі могуць сінтэзаваць шматлікія вытворныя: калі бактэрыі непрыязныя, то такіны, а іншыя могуць і карысныя злучэнні. Напрыклад, *Clostridium sporogenes* ператва-

рае індол у 3-індолпраптіёнавую кіслату, якая зъяўляецца нэурапрэтэктарам і антыаксідантам, а таксама ўзмацняе бар'ерную функцыю кішачніка. Некаторыя віды *Lactobacillus* ператвараюць трыватафан у індол-3-альдегід, які дзейнічае на спэцыфічныя рэцэптары імунных клетак кішачніка і павялічвае выпрацоўку інтэрлейкіну-22.

Стрэс не заесьці. Мікрафлёра ўплывае на настрой, таварыскасць, узровень стрэсу і на вагу. Ведаючы склад мікрабіёты, можна з дакладнасцю да 90 % прадказаць атлусьценне. Калі мікрафлёру ад тлустых мышэй перанесыці худым, то яны пачынаюць набіраць вагу, г. зн. атлусьченне можа быць заразным. Тыя, у каго «набіраючая» мікрафлёра, маюць больш высокую рызыку атлусьчення. Калі мы ямо шмат тлустага, нашы бактэрый сынтэзуюць шмат ацэтату, які актывуе парасымпатычную систэму, што выклікае ўзмоцненае выдзяленне інсуліну і гармону голаду грэліну. А гэта можа зноў правакаваць пераяданье.

Даданьне штаму *Bifidobacterium infantis* мышам у стане стрэсу памяншала яго прыкметы і зъмяншала выяўленасць дэпрэсіі і неспакою. Многія штамы *Lactobacillus* таксама дапамагаюць змагацца са стрэсам. Бактэрый *Bifidobacterium longum* штам NCIMB 41676 зъніжае ўзровень картызолу, трывожнасць і паляпшае памяць.

! Праца ў садзе можа ўзбагаціць нас глебавымі бактэрыймі, напрыклад *Mycobacterium vaccae*, якія станоўча ўплываюць на настрой.

Віды штамаў. Часта ўзьдзеяньне бактэрый залежыць ад таго, які менавіта штам вас насяляе. Так, існуюць анкагенныя штамы *Helicobacter pylori*, якія павялічваюць рызыку раку страўніка, а звычайнія яго штамы ў страўніку могуць нават зъніжаць рызыку гастриту і аўтамунных захворваньняў. Бактэрый сынтэзуюць з харчовых валокнаў кароткаланцужковыя тлустыя кіслоты, якія моцна ўплываюць на ўвесь арганізм у цэлым. Розныя тыпы бактэрый утвараюць ацэтат

(воцатная кіслата), прапіянат (прапіёнавая кіслата) і найболей важны — бутырат (алейная кіслата). Ацэтат зъяўляецца крыніцай энэргіі, стымулюе маторыку і сакрэцыю кішачніка, валодае антымікробнымі эфектамі. Прапіянат абараняе кішачнік ад патагенных мікраарганізмаў і ўздзельнічае ў шэрагу біяхімічных рэакцый.

Бутырат падтрымлівае здароўе кішачніка: стымулюе абнаўленне клетак сылістай, зъяўляецца для іх крыніцай энэргіі, стымулюе крывацёк і ўтварэнне сылістай, дае мноства іншых дабратворных эфектаў, ад паляпшэння працы мозгу да зъніжэння запалення, рэгулюе актыўнасць шэрагу генau і можа падаўжаць жыцьцё. Бутырат таксама ўзмацняе нэўрагенэз у мозгу, зъніжае верагоднасць дэмэнцыі, паляпшае адчувальнасць да інсуліну і дапамагае схуднечцю. Да бутырат-прадукавальных бактэрый адносяцца ў асноўным роды *Clostridium*, *Eubacterium* і *Butyrivibrio*.

Пытаныні і заданыні

- Ці ёсьць у вас праблемы са страваваннем?
- Ці часта вам прызначалі антыбіётыкі?
- Вывучыце сваю мікрафлёру з дапамогай аналізаў.

7. Як палепшиць мікрафлёру

Мы ведаем, што мікрабіём значна ўплывае на наша здароўе, але цяпер мала стандартаў і даведзеных спосабаў на яго радыкальна паўплываць. Чаму? Мікрабіём вельми складаны, гэта сотні відаў, якія знаходзяцца ў розных узаемадзеяньнях і падтрымліваюць сваю ўстойлівасць. Таму мікрабіем супраціўляеца зъменам, а нашы бактэрый імкнунца не дапусціць пачаткоўцаў і пазбавіцца іх. На калянізацыю бактэрый упłyваюць асадлівасці імунітэту чалавека, стыль яго харчавання, препараты, якія ён прымае. Таксама варта памятаць, што ў кожнага з нас ёсьць базавая мікрафлёра, якая мала мяняецца на

працягу жыцьця. Таму даданьне адной бактэрыі з 700 ці наўрад радыкальна паўплывае на здароўе кішачніка, асабліва калі мы ня ведаем, ці ёсьць у нас яе недахоп.

Перадусім выконваць правілы падтрыманьня здаровага мікрабіёма: не забіваць бактэрыі (залишне выкарыстаньне антыбіётыхкаў, антысэптыкаў і да т. п.), выконваць рэжым здаровага харчаваньня, стварыць багатае карыснымі мікраарганізмамі асяродзьдзе. Калі вы хочаце дзейнічаць больш выбарча, то патрэбныя дакладныя мэтады аналізу мікрабіёму.

Залаты стандарт — мэтагеномнае 16S рРНК-сэквэніраваньне, якое пакажа дакладны стан мікрабіёма і яго разнастайнасць.

Разнастайнасць мікрабіёма — гэта першы і адзін з найважнейшых паказынікаў яго здароўя. Большая колькасць розных відаў бактэрыяў забясьпечвае ім больш складаныя і збалансаваныя адносіны адно з адным і, як вынік, аптымальнае праходжаньне працэсаў страваваньня.

Звужэньне бактэрыяльнай разнастайнасці — гэта кара нашага часу. Яно адбываецца кумулятыўна: чым меншая разнастайнасць у бацькоў, тым меншая будзе ў іх дзяцей. Мы паступова гублем многія штамы бактэрыяў, якія былі ў арганізме людзей дзясяткі тысячаў гадоў. Паляпшэнье экалагіі і апракоўка ежы, выкарыстаньне мыйных сродкаў, антысэптыкаў, памяншэнье контакту з гле-бай, строгія санітарныя стандарты — усё гэта прыводзіць да драматычнага памяншэння колькасці бактэрыяў, якія маглі бы узбагаці нашу мікрафлёр. Памяншэнне разнастайнасці харчаваньня і колькасці расліннай ежы ў рацыёне, павелічэнне колькасці мяса і тлушчу, рафінованых прадуктаў, скарачэнне колькасці харчовых валокнаў — усё гэта пазбаўляе нашу мікрафлёр харчаваньня, зыніжаючы яе разнастайнасць.

Чым меншая разнастайнасць, тым горшая ўстойлівасць добрых бактэрыяў да ўкараненія чужародных і небясьпечных.



Ужываньне антыбіётыхкаў спустошвае мікрабіем, прычым нават аднаразовы курс можа прывесці да зыніжэння разнастайнасці. Калі вы не ўжываце антыбіётыкі для лячэння, яны ўсё роўна могуць трапляць да вас у арганізм зь мясам, яйкамі і малаком, бо 70 % антыбіётыхкаў у сусветнай гаспадарцы вырабляецца для жывёлагадоўлі. Нэгатыўна ўздзейнічаць на мікрафлёру могуць і іншыя прэпараты, ад тых, што зыніжаюць кілотнасць страўніка, да антыдэпрэсантаў, а таксама многія харчовыя дабаўкі, ад загушчальнікаў да цукразаменінікаў. Лішак алька-голю, цукру, пераяданьне пагаршаюць склад мікрафлёры.

Мы звыклі да ідэі, што для паляпшэння мікрафлёры трэба аваязкова нешта ёсьці. Аднак ёсьць гіпотэзы, што адной з прычынаў парушэння ў зьяўляеца акурат лішак пажыўных рэчываў, і абмежаваныні ў харчаваньні могуць палепшиць стан кішачніка.

На мікрафлёр дабратворна ўплывае ўмазваньне іншых рэурсаў здароўя, напрыклад дастатковы сон. Дэфіцыт сну спрыяе парушэнню судносінаў паміж Firmicutes і Bacteroidetes, што зьяўляеца чыннікам рызыкі атлусыцення. Зь іншага боку, павелічэнне прадукцыі бутырату падаўжае фазу глыбокага сну і вядзе да ніжэйшых зна-

чэньняў тэмпературы цела. Фізычная актыўнасць паляпшае разнастайнасць мікрафлёры і яе склад, але пры спыненых заняткаў эфект хутка зынкае. 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 адбываецца на складзе мікрабіёмы.

Харчаванье. Здаровае харчаванье падкромлівае добрую мікрафлёрку, дрэннае — патагенныя штамы бактэрыяў. Некаторыя папулярныя дыеты, такія як карнівор ці кета, могуць прыводзіць да прыкметнага пагаршэння мікрафлёры. Лішак тлушчу, цукру, альгаголю, пераяданьне, нерэгулярнае харчаванье шкодзяць мікрафлёрам. Пры нізкай разнастайнасці мікрафлёры часцей сустракаецца залішняя вага, інсулінарэзістэнтнасць, ніжэй узровень ЛПВП, вышэй узровень трываліцерыдаў, СЖК, лептыну і тп.

Дасъледаваньні мікрафлёры ў блізнятаў паказалі, што тыя зь іх, у каго меншая разнастайнасць мікрафлёры, маюць і большую вагу.

Дастатковая колькасць разнастайнай цэльнай умерана апрацаванай расыліннай ежы — адна з найважнейшых умоваў падтрыманья здаровай мікрафлёркі. Тэрмічна апрацаваная гародніна ня горшая, а часцяком і лепшая за сырую для здароўя мікрафлёры. Памятайце і пра ўмеранасць: чым больш і часцей мы ямо, тым горшая ўзгодненасць працы нашай мікрафлёркі.

Разнастайнасць харчаванья — ключ да разнастайнасці бактэрыяў. Адны віды бактэрыяў могуць есьці розныя валокны, а некаторыя вельмі пераборлівыя. Павялічваючы колькасць іх “любімай” ежы, мы павялічваем і іх канцэнтрацыю ў стравінку. Напрыклад, бактэрыя *Bacteroides thetaiotaomicron* аддае перавагу гароху. Станоўча на мікрафлёрку дзейнічаюць напоі: зялёная гарбата, кава, цукора. Напрыклад, эпігалакатэхін, які мае ў зялёной гарбаце, павялічвае коль-

касць бактэрыяў *Flavonifractor plautii* з сямейства *Clostridia*, што могуць здымачаць запаленне і нават спрыяць зяніжэнню вагі. Яны прыгнітаюць імунны адказ Т-хэлпэраў на харчовыя алергены. Таксама зялёная гарбата спрыяе і росту іншых відаў карысных бактэрыяў.

Бабовыя ўтрымліваюць шмат харчовых валокнаў і дабратворна ўплываюць на мікрафлёрку. Павелічэнне колькасці гародніны (капуста, цыбуля, батат, гарбуз, бурак, артышок і да т. п.), зеляніны, грыбоў, водарасцяцяў, гарэхаў, садавіны, ягадаў забяспечыць дастатковую колькасць клятчаткі ды іншых прэбіётых.



Фастынг у розных формах паляпшае мікрафлёрку, павялічваючы колькасць карысных бактэрыяў і змяншаючы аб'ём шкодных.

Прэбіётыкі

Прэбіётыкі — гэта розныя віды злучэнняў, якія служаць ежай для бактэрыяў і ня ўсмоктваюцца нашым арганізмам. Яны змяншаюцца як у цэльных прадуктах, так і ў выглядзе дабавак. У цэлым я прыхільнік таго, каб атрымліваць іх з прадуктамі, пагатоў гэта зусім не складана. Прэбіётыкай шмат у цэльнім збожжы (цэльны авёс асабліва бататы), у ім шмат як нераспушчальных харчовых валокнаў, так і распушчальных (бетаглюкан). Прэбіятычны эфект маюць розныя алігацукрыды (напрыклад, фруктаалігацукрыды садавіны і ягадаў, галектаалігацукрыды груднога малака, манан-алігацукрыды грыбоў), цукры (сарбіт, лактулоза), самыя розныя поліцукрыды (нераспушчальная харчовая валокні — цэлюлоза, лігнін, распушчальная — геміцэлюлозы, глюканы, пэкціны, камедзв, карагенаны, рэзістэнтная крухмалы, інулін, сыліз і інш.) і шэраг іншых злучэнняў.

Напрыклад, рэзістэнтны крухмал — гэта разнавіднасць крухмалу, устойлівага да перастраварвання ў тонкім кішачніку, што дзейнічае як прэбіётык. Ён мае ўзростае як прэбіётык. Ён мае ўзростае як прэбіётык.

вых, цэльных зернях, нясьпелых бананах, сырой бульбе, а таксама астуджаным хлебе і збожжавых.

Харчовыя валокны маюць шмат дадатных уласцівасціяў і не звязаных з мікрафлёрай. Яны зьніжаюць рызыку запораў, памяншаюць глікемічны індэкс, хутчэй насычаюць і зьніжаюць рызыку пераяданья. 30 грамаў клятчаткі памяншаюць на 20% і больш рызыку сардэчна-сасудзістых захворванняў, раку прамой кішкі і дыябету, зьніжаюць съмяротнасць ад інфэкцыйных захворванняў. Ніжня мяжа нормы спажывання харчовых валокнаў складае 30–35 грамаў, але паказынік у 50 грамаў будзе больш аптымальным.

Самая высокая разнастайнасць мікрафлёры ў сучасным съвеце ў людзей з плямёнаў паляёнічых-зьбіральнікаў, што абумоўлена ні толькі іх багатым бактэрыймі асяроддзьдзем, 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 інфэкцыйных захворванняў.

Зьвярніце ўвагу, што ў складзе многіх прадуктаў больш за ўсё валокнаў у лупіне ды іншых цвёрдых частках, а ні ў мякаці. Таму перапрацаваныя і рафінаваныя прадукты, як правіла, утрымліваюць нашмат менш валокнаў. Павялічвайце колькасць валокнаў паступова, бо рэзкае павелічэнне можа прывесыці 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 бактэрый, якія выкарыстоўваюцца ў тэрапеўтычных мэтах. Зь імі цяпер склалася дастаткова парадаксальная ситуацыя. З аднаго боку, мы бачым рост звестак пра велізарны ўплыў мікрафлёры, можам дакладна даведацца індывидуальны склад мікрафлёры, але дагэтуль ні маём добрых якасных прэпаратаў, надзейных клінічных доказаў іх эфектыўнасці, дастатковых для фар-

маваньня выразнага кіраўніцтва да дзеяньня. З чым гэта можа быць звязана? Магчыма, прычыны – у складанасці мікрабіёмы, у сотнях відаў мікраарганізмаў, якія ўзаемадзейнічаюць тысячамі способаў. Пры такой разнастайнасці агульныя лінейныя падыходы не працуяць. Можа быць, уся справа ў індывидуальных асаблівасцях чалавека, бо амаль палова людзей рэзістэнтныя да прабіётыкаў – бактэрый не засяляюць кішачнік.

Чакаем навіаў 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 варты сфакусавацца на павелічэнні разнастайнасці мікрабіёма ў цэлым, знаходзячы асаблівія для гэтага падыходы.

Шэраг дасьледаванняў паказваюць эфектыўнасць прабіётыкаў, якія зьніжаюць частату дыярэі, паляпшаюць ліпідны профіль, зьніжаюць частату інфэкцыяў і г. д. Але бязь зъмены харчавання прабіётыкі могуць і нашкодзіць. У адным з дасьледаванняў на жывёлах прабіятычныя бактэрый пры нездаровым рацыёне прайяўлялі патагенную актыўнасць, а вось у групе здаровага харчавання паводзілі сябе бязь зъменаў.



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 мікрафлёры. Напрыклад, аральны прабіётык *Streptococcus Salivarius* штамы K12 (больш горла) і M18 (больш зубы), які зьніжае рызыку карыесу, танзілітаў ды іншых інфэкцыяў, пазбаўляе і ад непрыемнага паху з рота і ўтварэння камянёў. *Lactobacillus sakei* дапамагаюць аднавіць мікрафлёру насавых пазухаў, эфектыўныя пры сінусіце. Ёсьць і прабіётыкі для скury, напрыклад *Streptococcus thermophiles* у выглядзе крэму павялічвае вытворчасць ахоўных цэрамідаў, якія паляпшаюць бар'ерную функцыю скury і маюць

супрацьмікробныя ўласцівасыці. Аднавіць мікрафлёру похвы і зынізіць рызыку інфекцыяу могуць штамы *Lactobacillus crispatus* CTV05, *L. jensenii*, ATCC 9857, *L. gasseri*, *L. Iners*, *L. casei rhamnosus*, *L. acidophilus*.

Якія прабіётыкі абраць? На ўпакоўцы звычайна пералічваюца штамы, вось гэты съпіс дапаможа вам абраць самыя эфектыўныя. Лактабактэрый: ужо апісаная *Lactobacillus reuteri*, *Lactobacillus paracasei* B 21060, *L. rhamnosus* GG, *Lactobacillus casei* DN114, *Lactobacillus delbrueckii*, *L. plantarum* W62, *L. salivarius*, *Lactobacillus acido* 052. Біфідабактэрый: *Bifidobacterium bifidum* W23, *B. lactis* W18, *B. longum* W51, *Bifidobacterium infantis*, *Bifidobacterium breve*, *Bifidobacterium animalis lactis*. Энтэракокі: *Enterococcus faecium* W54. Бацылы: *Bacillus clausii*, *Bacillus subtilis*, *Bacillus mesentericus*. Стрэптакокі: *Streptococcus faecalis*, *Streptococcus salivarius* subsp. *Thermophilus*. Іншыя штамы: *Pediococcus acidilactici* CECT 7483, *Clostridium butyricum* і *Escherichia coli* DSM17252, *E. coli* Nissle 1917, *Roseburia*, *Akkermansia Faecalibacterium prausnitzii*. Грыбы *Saccharomyces boulardii* (сахараміцэтэты Булардзі) выкарыстоўваюца 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 рабіць 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 мікрабіёму ў комплексе. У наш час перасадка калу можа дапамагчы пры розных проблемах: актыўна вывучаецца яе эфектыўнасць пры язвавым каліце, запорах, ляксах, інфекцыях, сіндроме раздражнёнага кішачніка і нават для лячэння алькагольнай залежнасці. Таксама цікавасць уяўляюць і пазакішачныя захворванні, такія

як атлусьценыне, дыябэт, хвароба Паркінсона, аўтызм, расцеяянны склероз, дэпрэсія. Перасадка калу можа быць спосабам павысіць трывучасць. Так, бактэрый *Veillonella* валодае здольнасцю разбураць лактат, які назапашваецца падчас працяглых практикаванняў. Перасадка гэтай бактэрый ў мышэй на 13 % павялічвае іх трывучасць. Іншыя даследаваныні паказваюць, што перасадка калу ад больш трывучых людзей на 6 % павялічвае сілу хвату на працягу месяца.

Выкарыстоўваецца і перасадка мікрафлёры здаровае похвы, а таксама ёсьць іншыя эксперыментальныя спосабы. Напрыклад, пры кесаровым сячэнні абціраныне народжаных дзяцей тампонамі, уведзенымі ў похву маці, паскарае іх засяленыне карыснымі штамамі *Lactobacillus* і *Bacteroides*. А біёляг Роберт Дан прапануе засяляць дамы карыснымі мікробамі, ствараць паверхні для размнажэння дабратворных бактэрый.

Пытаныні і заданыні

1. Пазьбягайце залішняга прымяненія дэзінфэктантаў, антыбактэріяльных мыйных сродкаў і да т. п.
2. Забяспечце сабе разнастайнае харчаваныне на аснове цэльнай расліннай ежы.
3. Ежце дастатковую колькасць харчовых валокнаў розных відаў.

8. Больш добрых бактэрый вакол

Санітарная рэвалюцыя рэзка зынізіла колькасць інфекцыйных захворванняў і перадухіліла вялікую колькасць съмерцій ад іх. Але імкненіне максімальная скараціць прысутнасць бактэрый, без падзелу на добрыя і дрэнныя, нараджае шмат новых проблемаў. Зыніжэніне разнастайнасці бактэрый прыводзіць да зыніжэння разнастайнасці мікрафлёры кішачніка, што, у сваю чаргу, вядзе да павелічэння рызыкі алергіі, аўтаймунных захворванняў, харчовых алергій і т. д. Но, рэагуючы на бактэрый, імунітэт навучае-

цца і стрымлівацца, г. зн. разьвіваецца яго супрацьзапаленчая актыўнасць. Устаноўлена, што чым меншая мікробная экспазіцыя ў дзяцінстве, тым вышэй ў дарослых узровень С-рэактыўнага бялку, а значыць, і рызыка хваробаў, звязаных з хранічным запаленнем: дэпрэсія, дыябет, ранняе старэнне, сардэчна-сасудзістая захворваньні.

Рызыка алергіі і аўтатаймунных 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 сасыцёр, тым меншая веградонасць разьвіцца ў яго алергічнага рыніту. Адны лекары лічаць, што алергіі — гэта непазыбежная плата за адсутнасць інфэкцыйных хваробаў, а іншыя пропаведуюць адмову ад гігіёны для падтрымання здароўя.

Залатая сярэдзіна заключаецца ў тым, каб строга выконваць правілы гігіёны ў небяспечных месцах і сытуацыях, дзе можна выкарыстоўваць і антысептыкі і антыбіётыкі. Напрыклад, пры сур'ёнай інфэкцыі, а таксама ў аэраторце, у бальніцы, у грамадzkіх месцах. Важна старанна сачыць і за санітарыяй ежы, мыць днушкі і да т. п. Ніякай карысці ў кантакце са шкоднымі бактэрыямі няма. Залішняя чысьцінія можа быць шкодная для вашай скуры, мы занадта часта і занадта моцна яе тром. Пастаянна змываючы ахоўны пласт тлушчу з дапамогай мыйных сродкаў, мы толькі ўзмацняем актыўнасць лоевых залоз, зъмяняецца кіслотнасць нашай скуры, што спрыяе размнажэнню шкодных бактэрыяў. А калі мы змываем скурнае сала, гэта прыводзіць да сухасці скуры і пазбаўляе ежы карысных скурных бактэрыяў. Адмова ад залішняй гігіёны, як ні парадак-сальна, можа палепшиць стан скуры і валасоў, і нават ваш пах. А вось мыць руکі (толькі не антыбактэрийным мылам) важна больш старанна і рэгулярна, гэта сапраўды абараняе ад многіх захворваньняў.

На прыродзе, дзе шмат карысных мікраорганізмаў, у коле сваякоў, у сябе дома імавернасць прысутнасці небяспечных штамаў бактэрыяў мінімальная, таму залішнія

намаганыні па выкананыні гігіёны не патрэбныя.

Напрыклад, ня трэба штодня прымати душ з мыйнымі сродкамі, калі ежа ўпала дома на падлогу, яе можна ўжываць. Нармальная цалавацца са здаровымі сваякамі. Нават калі дзіця выплётвае пустышку на падлогу дома, мама можа проста яе аблізаць і вярнуць дзіцяці без кіпячэння. Да съледаваньня выявілі, што такі способ звязаны з меншай канцэнтрацыяй імунааглабуліну Е і рызыкай алергіі ў дзіцей.

Гэта вельмі важна, бо з самага нараджэння вучыцца ня толькі нэрвовая сістэма, але й імунная, і ў іх абедзівую ёсьць крытычныя пэрыяды плястычнасці. Нагадаю: калі ранняе дзяцінства праходзіць у «паўстэрыйным асяродзьдзі», то імунная сістэма не атрымлівае «адукацыю», што дае мноства проблемай у дарослага чалавека.

Часыцей бываеца на прыродзе, працаваць у садзе, гуляць у парках. Завесыці сабаку: у сем'ях з сабакамі дзеці радзей пакутуюць на алергіі ды аўтатаймунная 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 ўздеяньне было з моманту нараджэння.

Спакойней стаўцеся да лёгкіх дзіцячых хваробаў. Бо перахварэўшы, дзіця часта становіцца ўстойлівейшым да шматлікіх хваробаў. Наведванье гурткоў, садоў, зносіны з аднагодкамі карысна для ўзбагачэння мікрофлэры.

На працягу першых гадоў жыцця імунная сістэма дзіцяці праходзіць тонкую настройку, праграмуючыся пад узьдзеяньнем разнастайных антыгенуў. І калі нагрузкa на імунную сістэму недастатковая, то пажыццёва захоўваецца рызыка гіпэрактыўнасці і хранічнага запалення, што прыкметна павышае рызыку алергічных, аўтатаймунных захворваньняў і нават раку. У сем'ях, дзе ў першыя пяць гадоў жыцця былі хатнія жывёлы, колькасць дзіцей-алергікаў аказалася

рэзка зыніжаная. Такім чынам, здаровае бактэрыяльнае асяродзьдзе ўключаете ў сябе строгія меры па абароне ад шкоднасных інфекцыяў і павелічэнныне магчымасцяў для контакту з карыснымі.

Пытаныні і заданыні

1. Часьцей бывайце на прыродзе.
2. Кантактуйце з жывёламі: каты, сабакі, коні і да т. п.
3. Узбагачайце асяродзьдзе дзіцяці з ранняга ўзросту.

9. Візуальнае асяродзьдзе

Прызнаюся, калі б ня стаў лекарам, то пайшоў бы ў архітэктары: мяне захапляюць прыгожыя будынкі і дызайн. Біядызайн, на стыку архітэктуры і біялёгіі, цікавейшы за ўсё. Нядаўна на фэрмэрскім рынку ля дома купіў шмат гародніны і ў чарговы раз дзівіўся капусьце раманэска. Структура раманэска фрактальная, г. зн. «самападобная», калі яе драбнейшыя структуры паўтараюць буйнейшыя.

Фракталы вельмі распаўсюджаныя як у жывой, так і нежывой прыродзе: аблокі, дрэвы, бранхіяльныя і сасудзістыя дрэвы, хвалі, лісьце расылінаў, 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 адчуваецце 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 даста-

ткова паглядзець усяго каля хвіліны. Дадайце больш фракталаў у сваё жыццё, і гэта дапаможа вашай прэфранталцы 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 спосабаў падтрымання кагнітыўнага здароўя. Чым больш зеляніны, тым лепш развязаць мозгу ў школьнікаў і тым павольней падзеньне кагнітыўных функцый у старых. Азеляненіне на 15 % зыніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захваранняў.



Тут некалькі эфектаў: просты візуальны антыстрэсавы эфект ад разглядання зеляніны, зыніжэнне паветранага забруджання, зыніжэнне 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 ўвялі тэрмін сінрын-ёку — “лясныя ванны”, цяпер кажуць пра “дэндратэрapiю”, “спа-лес”, Park Rx і інш. Можна выда-

тна спалучаць дзелавую сустрэчу, чытаньне або шпацыр з дзецимі ў парку. Гэта станоўча ўзьдзейнічае на ваш мозг і ваша цэла, 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 (натурадльныя супрацьпухлінныя клеткі-кілеры), паляпшае імунную функцыю, зьніжае залішнюю актыўнасць у прэфрантальнай кары і ўзровень нэгатыўных эмоцый, зьніжае ўзровень глюкозы нават у хворых на дыябэт, паляпшае працу вэгетатыўнай нэрвовай сістэмы.

Глядзіце на блокі. Воблачная мэдытация — гэта ідеальная практика. Аблокі прыгожыя і дзівосна чароўныя: ніколі ў жыцьці мы ня бачым адноўкавых блокаў, і кожны позірк у неба ўнікальны. Заўважыць рух блокаў і зъмена іх формы — ужо значыць досыць запаволіцца для рэляксациі. Аблокі — гэта дафамін і крэатыўнасць, калі мы знаходзім у іх знаёмыя фігуры і падбіраем асцыяцыі. Гэта яшчэ і паднятая ўверх галава, што аўтаматычна паляпшае вашу паставу і настрой. З маіх любімых фракталаў — полымя, так расслабляе вогнішча на прыродзе або полымя каміна.

Жывіце сярод прыгожай архітэктуры. Амэрыканскі архітэктар Луіс Генры Салівен сцвярджаў, што “Архітэктура — гэта мастацтва, якое ўзьдзейнічае на чалавека найбольш павольна, затое найбольш трывала”. Праблема дрэнных будынкаў таксама вельмі вялікая — яны вельмі павольна разбураюцца.

Дасьледнікі хочуць ператварыць нешта няпэўнае — «фэнамэналёгію гарадзкой архітэктуры» — у навуковыя факты нэўрабіялёгіі, вынікі якіх змогуць выкарыстоўваць дызайнэры і архітэктары. Навукоўцы ўпэўненыя, што «сузіральная архітэктура» можа зьягам 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. Дасьледаваньне з дапамогай МРТ дазволіла ўбачыць адрозненіні ў сузіраныні розных будынкаў і ацаніць мазгавы водгук на іх: разглядваньне архітэктурных шэдэўраў зъмяняе мэнтальнасць чалавека, выклікаючы стан, блізкі да мэдытатыўнага. Чым больш у будынку выкарыстана залатое сячэнне, тым лепш яно ўспрымаецца.

Азеляніяйце пакой. Дасьледаваньні 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. Разгляданьне 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 сыцены” з аўтаматызаваным палівам. Калі не атрымліваецца хадзіць у лес, можна зрабіць лес у сябе дома!

Некамфортнае візуальнае асяродзьдзе

Калі мы бачым нешта непрыемнае, то хочацца заплюшчыць вочы, каб паберагчы свае нэрвовыя клеткі. І гэта нядзіўна, бо тое, што мы бачым, упłyвае на нашае здароўе. Прычым ня толькі ў такога адчувальна віду, як чалавек, — нават у мух.

Мухі рэагуюць на прысутнасць мёртвых мух у іх полі зроку. Нават пасіўная прысутніцтва мёртвых мух кароціць ім жыцьцё, а вось даданьне антыдэпрэсанту перадухіляе заўчасную съмерць.

У сучасным горадзе мы бачым усё больш плоскіх паверхняў і прамых вуглоў. Мяняюцца колеры — меней зеляніны і болей шэрага, нас атачаюць машатбныя аднастайныя паверхні і багацьце тыпавых элемэнтаў. У прыродзе ж назіраецца велізарная колькасць розных дэталяў, пры гэтым нельга знайсьці два аднолькавыя камені ці лісточки.

Агрэсіўнае асяродзьдзе. Візуальнае асяродзьдзе, дзе шмат аднолькавых элемэнтаў, за-вецца 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 глядзення нашы очы робяць скокі, сакады. І калі пры пераскоквяні мы бачым адны і тыя ж дэталі, мозгу няма за што ўчапіцца, і ён змушаны павялічыць частату «скокаў». Разглядаючы старадаўнюю хату, мы кожны раз бачым розныя дэталі, і гэта нашмат камфортней для вачэй.

Гамагенные візуальныя асяродзьдзі — гэта асяродзьдзі, дзе вельмі мала прыкметных элемэнтаў, напрыклад, роўная белая сцяна ці за-літая асфальтам паркоўка або велізарныя паверхні пакрыццяў.

Калі дадаць зеляніны, больш розных архітэктурных дэталяў, калярыстыкі і да т. п. можна паменшыць агрэсію архітэктурнага асяродзьдзя. Прырода зьяўляеца ідэальным прыкладам камфортнага асяродзьдзя: лес, горы, аблокі — усё падпарадкоўваеца адзінным законам эстэтыкі. Акрамя задавальнення, такое асяродзьдзе аптымальнае для нашай нэрвовай сістэмы.

Пытаныні і заданыні

1. Выбірайце для шпацыраў самыя прыгожыя маршруты.
2. Выкарыстоўвайце ў дызайне дома элемэнты біядызайну. Карысныя нават фота і карціны прыроды.
3. Часцей глядзіце на аблокі.

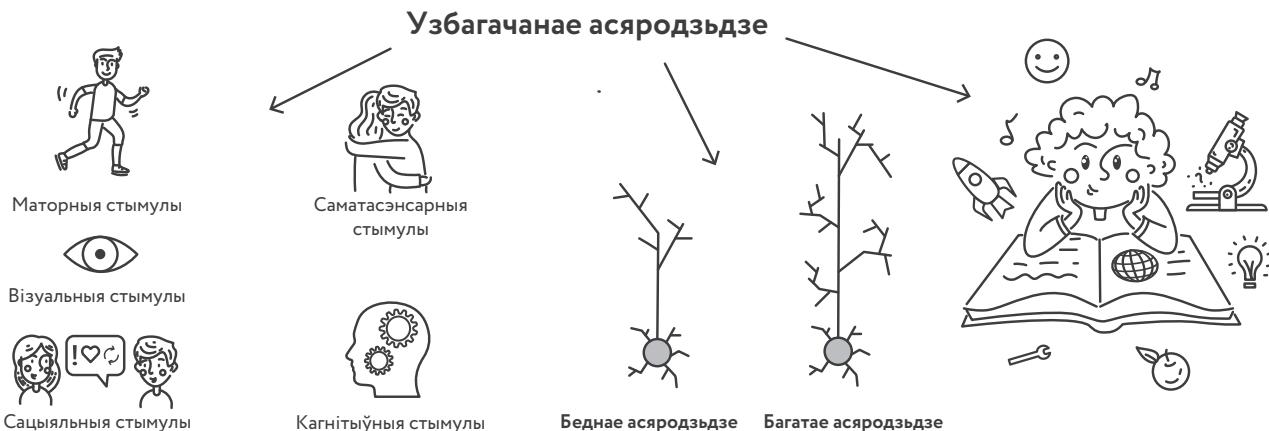
10. Узбагачанае асяродзьдзе

Калі пакласыці агурок у расол, то ён стане салёным сам па сабе, без прымусу. Так і чалавек, зъмешчаны ва ўзбагачанае асяродзьдзе, становіцца разумнейшым, здраравейшым і жыве даўжэй, больш устойлівы да стрэсу. Узбагачанае асяродзьдзе — гэта адзін з самых недацэненых інструмэнтаў здароўя, у tym 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 даследаваць. Магчыма многія з вас краем вока бачылі такія даследаваньні, у якіх адна група мышэй жыла ў клетцы з адной пайлкой 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 за-вецца ўзбагачаным. Пацукі 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, tym мацней узьдзейнічае ўзбагачанае ці зъбідненае асяродзьдзе.

Зъбідненае асяродзьдзе — калі ёсьць эмацийная, сэнсарная, рухальная дэпрывация, недахоп адпаведных уражанняў. Жыцьцё ў зъбідненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставання, неразвітага маўлення і парушэнняў рухальных навыкаў, павялічвае рызыку наркатычнай залежнасці. На жаль, кампэнсаваць гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае колькасць нэўратрафічных фактараў, што павялічвае нэўраплястычнасць, устойлівасць да стрэсу і выгарання, кагнітыўныя здольнасці, зьніжае рызыку нэўрадэгенэратыўных захворванняў і да т. п. Узбагачанае асяродзьдзе павялічвае памер мозгу, колькасць нэўронуў 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 навыкі, лягчэй даюць рады стрэсу.

Паліпшэнне здароўя. Цікава, што ўзбагачанае асяродзьдзе маці паскарае развіцьцё сятчаткі плода яшчэ ўнутрычэрнёвую. Дасьледаваныні паказалі, што ўзбагачанае асяродзьдзе паляпшае стан і навыкі дзяцей-аўтыстаў. Стымуляцыя тактыльная, пахавая, маторная пазітыўна адбівалася на іх стане. У дарослых узбагачанае асяродзьдзе паскарала рэабілітацыю пасъля інсульту.

Паказана станоўчае ўздзеяньне на розныя захвораныні, але самым уражлівым, на мой погляд, зьяўляецца зыніжэнне рызыкі развіцьця пухлінаў і запаволеных іх росту. Вывучэнне ўзбагачанага асяродзьдзя пры гліёме паказала, што яно павышае выжывальнісць, павышае актыўнасць клетак імуннай систэмы макрафагаў і проціпухлінных НК-лімфацытаў. Сярод вывучаных відаў раку, узбагачанае асяродзьдзе дакладна эфектыўны пры мэляноме, раку лёгкіх, падстраўніцы, грудзей, прамой кішкі.



Узбагачанае асяродзьдзе зыніжала памеры пухлінаў падстраўніцы розных відаў ад 41 да 53 %.

Цікава, што дзеяньне ўзбагачанага асяродзьдзя комплекснае і ня зводзіцца толькі да аднаго з яе чыннікаў. Так, ізаляваная фізичная актыўнасць хоць і паляпшала агульны

стан, але нязначна ўплывала на рост пухлінаў. Асобна ўзятая сацыяльная актыўнасць або толькі забаўкі ня мелі прыкметнага эфекту.

Павелічэнне працягласці жыцця. Жыць весела і доўга — што можа быць лепей? Самы вясёлы спосаб падаўжэння жыцця — праз стымуляцыю экспрэсіі дафамінавых D2 рэцептараў і стварэнне ўзбагачанага асяродзьдзя.

У эксперымэнтах на мышах паказана, што мыши з актыўным генам дафамінавага рэцептара 2 тыпу ва ўмовах узбагачанага асяродзьдзя жылі на 22 % даўжэй, чым мыши без рэцептара, а вось проста актыўнасць гена без асяродзьдзя не падаўжвае жыцця.

Зыніжэнне рызыкі залежнасці. У дафамінавай систэме за нашу ўвагу канкуруюць розныя стымулы. Калі чалавек жыве ў зьбедненым асяродзьдзі, то ён мае высокую рызыку хімічных і нехімічных залежнасцяў, становіцца ўразлівым. Стварэнне асяродзьдзя зъмяншае спажыванье наркотыкаў і аслабляе іншыя віды залежнасцяў. Жыць ў зьбедненым асяродзьдзі прыводзіць да разумовага адставаньня, неразвітага маўлення і парушэння рухальных навыкаў, павялічвае рызыку наркотычнай залежнасці. На жаль, кампенсаваць гэта ў дарослых дастаткова цяжка.

Стварыще або знайдзіце ўзбагачанае асяродзьдзе

Каб чалавек узаемадзейнічаў з элемэнтамі навакольнага асяродзьдзя, яны павінны быць для яго эмацыйна значнымі, цікавымі, а таксама разнастайнымі, дынамічнымі. Важныя магчымасцьць выбіраць, а таксама авалодваць новымі навыкамі, атрымліваць новы досьвед і звартную сувязь, пашираць свае магчымасці і саме важнае — пераўтвараць і ўзбагачаць асяродзьдзе асабіста. Вядома, пры гэтым важны і пэўны ўзровень стрэсу і непрадказальнасці, што паляпшае навучанье, але з падтрыманьнем псыхалагічнай бяспекі.

Візуальныя стымулы: багатае візуальнае асяродзьдзе, а ня шэры бетон панэлек-калюмбарыяў.

Сацыяльныя стымулы: статус, падтрымка, устойлівыя сацыяльныя сувязі, а ня сацыяльная ізаляцыя і адзінота.

Маторныя стымулы: рухальнае навучанье, разнастайная фізычная актыўнасць, а не сядзенне па 12 гадзінаў у дзень на крэсьле.

Саматасэнсарныя стымулы: дотыкі, масаж, спорт, тэмпературны ўздзеяніні, а не ўвесчансны цялесны камфорт.

Кагнітыўныя стымулы: задачы, выклікі, а не манатонная праца.

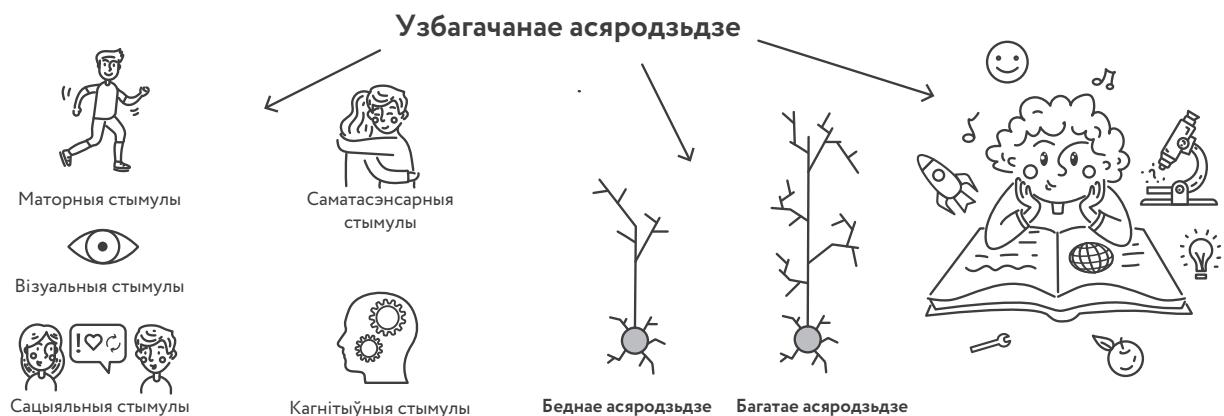
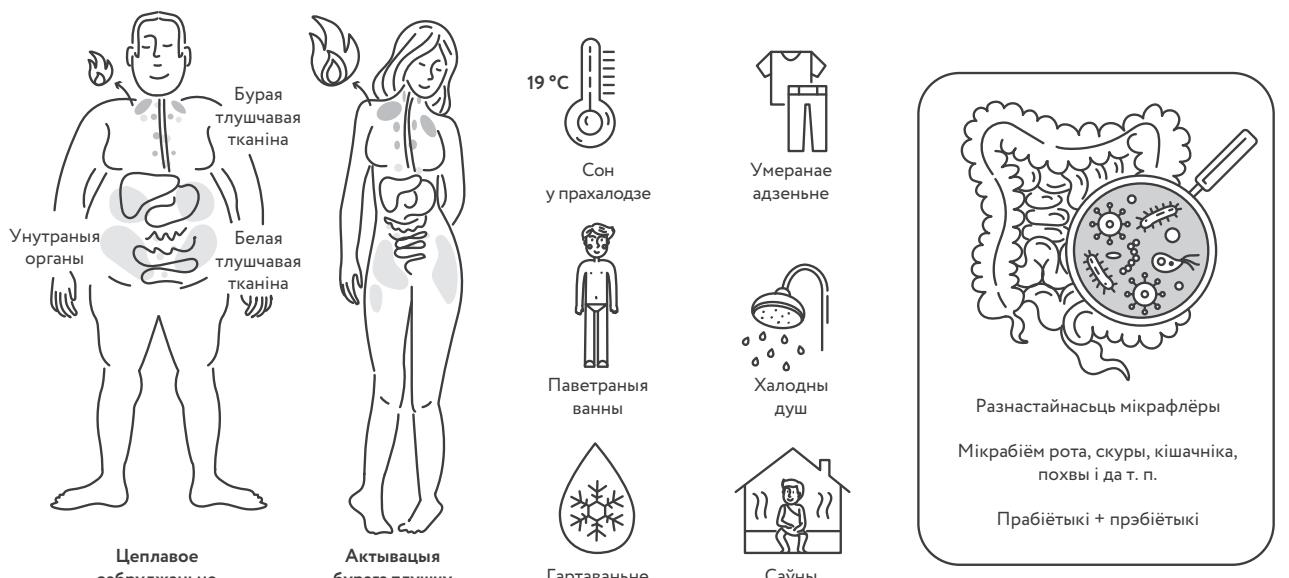
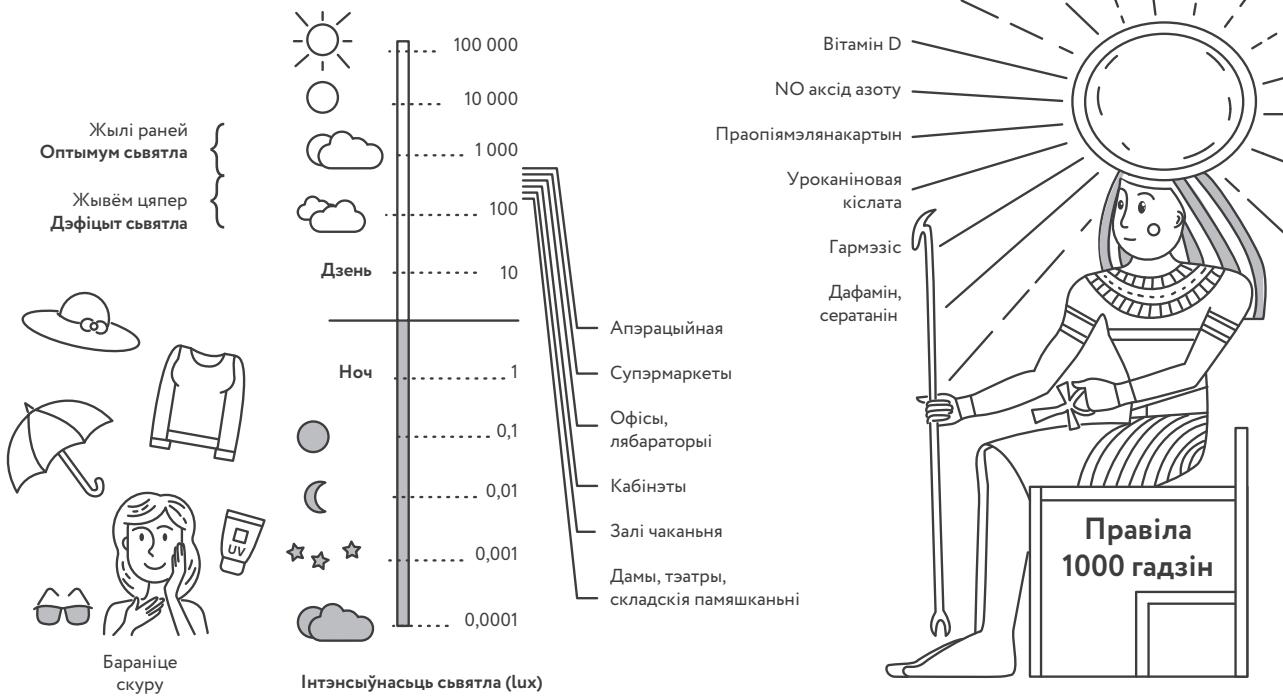
Прадумайце магчымасць харчовай разнастайнасці, каштуйце новыя смакі, прадукты. Паспрабуйце розныя віды актыўнасці, асвойце новыя рухальныя навыкі — танец або катанье на роліках. Паширце сферу сваіх знаёмстваў, зъезьдіце ў новае месца, вазьміцеся за рашэнье нязвыклай задачы. Заўважана, што ідэі ўзынікаюць у пэўных колах, а не паасобку. Дзе ўзбагачанае асяродзьдзе для вашых мэтай?

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, разывівайце нюх у парфумэрнай краме або квяцярні, развучыце новы танец або верш на памяць.



РАЗДЗЕЛ 13

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 карысьць інфармацыйнага асяродзьдзя вельмі вялікія: мы можам працаваць з дому, быць на сувязі, даведвацца пра навіны, мець доступ да сяброў і калег, абменьвацца ідэямі і весьці бізнэс. Чым хутчэй абменьваемся, чым вышэйшая шчыльнасць ідэяў, tym мацней паскараецца развицьцё. 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 реальнага жыцьця, хутчэй, як яго працяг, узмацненне, паскарэнне. Для іншага гэтыя ж тэхналёгіі могуць стаць крыніцай залежнасці: ён праکрасты-

нуе, скачучы па спасылках, ходзіць па чужых профілях, замяняючы гэтым реальнае знаёмства, заліпае ў сэрыялах і гульнях замест реальных 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 раздзеле я звязвартую больш увагі менавіта на патэнцыйна нэгатыўныя бакі, не прымяншаючы пры гэтым пераваг. Віртуальнае асяродзьдзе ўнікальнае — яно можа лёгка падладжвацца пад вас. У ім вы ўдзельнічаеце дыстанцыйна, практычна ананімна (умоўна, вядома), гэта дае пачуцьцё свабоды і зъмяншае адказнасць, дазваляе стварыць сваю новую віртуальную асабу і паспрабаваць быць кім заўгодна.

Цяпер практычна палова насельніцтва съвету карыстаецца 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 гадзін на содні, з іх 26 % — каля сямі гадзінай. Гэта вялікая колькасць часу, бо за месяц “невялікія” 2,5 гадзіны ў дзень ператвараюцца ў тры дні, а за год — больш чым у месяц.

Выкарыстоўваючы лічбавае асяродзьдзе для вырашэння канкрэтных задач, факусуючыся на мэце, мы атрымліваем карысьць. Але калі мы выкарыстоўваем смартфоны пасіўна, для забаўкі ці адцягнення, тады наша ўвага кіруецца вонкавымі алгарытмамі, а ня

ўласнымі мэтамі, а гэта можа быць небяспечна для здароўя. Такое спажыванье лічбавага кантэнту можна парыўнаць са спажываннем фастфуду.

Мне падабаецца парыўноўваць харчаванье інфармацыю, падрабязна разъвіў гэту тэму Фрэдэрык Пэрлз у «Эга, голад і агрэсія». Гэтая мэтафара можа быць нам карысная, бо яна дастаткова дакладна дапамагае зразумець і сфермуляваць 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 харчаванні нас цягне на самыя калярыйныя з прадуктаў: цукар, тлушч і іх спалучэнні, — так нас аўтаматычна прыцягвае ўся інфармацыя, што закранае эмоцыі, выклікае цікаўнасць і страх.

Інфармацыйны фастфуд дробніцца на невялікія порцыі, у выглядзе цукерак або батонікаў, мы ў прымым сэнсе “перакусваем” інфармацыяй для ўзыняцца настрою. А гэта можа прывесці да неспрыяльных наступстваў. Навукоўцы ўсталявалі, што бессэнсоўны сэрфінг у інтэрнэце можа быць справакаваны бязьдзеяннем, неабходнасцю адпачынку ад нуднай працы, пазбяганьнем сацыяльнага ўзаемадзеяння або неабходнасцю чакання званка ці паведамлення.

«Чалавече шчасьце сέньня ў тым, каб за баўляцца. Забаўляцца — гэта значыць атрымліваць задавальненне ад ужыванья тавараў, відовішчаў, ежы, напояў, цыгарэтаў, людзей, лекцыяў, кніг, кінакарцін — усё спажываецца, паглынаецца. Свет — гэта адзін вялікі предмет нашага апэтыту, вялікі яблык, вялікая бутэлька, вялікія грудзі; мы — смактункі, вечна чагосці чакаем, вечна на нешта спадзяваємся — і вечна расчараўаныя». Эрых Фром.

Зразумела, ня варта дэмантаваць смартфоны, як і праклінаць гамбургеры з малочнымі кактэйлямі. Смартфон — гэта самая важная рэч з тых, што заўсёды з намі, і ён сапраўды добра дапамагае. Як правіла, размовы аб тым, што смартфон робіць нас ту-

пымі — гэта перабольшаныне, аднак шэраг важных заўваг усё ж такі ёсьць. Цяпер мы ня можам сказаць, колькі часу — норма, а колькі — ужо залежнасць, але калі ёсьць зыніжэнне якасці жыцця праз злоўжыванье смартфонам, то ёсьць і проблема.



Пабочныя эфэкты

Яны ёсьць заўсёды і ад усяго. Таму, як і з харчаваннем, трэба адсочваць свой рэжым і рацыён узаемадзеяння са смартфонам. Замест вядзеньня харчовага дзёньніка дастатковая ўсталяваць праграмы (Quality Time BreakFree, Moment для iOS і інш.), якія адзначаюць, колькі разоў вы карыстаецся тэлефонам і сумарны час выкарыстання, а ў сваім дзёньніку адзначайце ваша самаадчуваючыне.



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 адступленні. Тоэ ж самае з тэлефонам — ён небяспечны, калі яго занадта шмат. Дасьледаваны паказваюць, што 47 % амерыканцаў сьвядома прыкладаюць намаганыні, каб абмежаваць яго выкарыстанне.

Падобная сітуацыя з працай мозгу і некаторымі кагнітыўнымі навыкамі — яны паляпшаюцца, калі не адцягваюцца, і вінаваты тут ня толькі смартфон. Прадукцыйнасць працы

без тэлефона паліпшаеца на 26%, расьце і пасъняховасьць школьнікаў.

Калі мы выкарыстоўаем смартфоны бескантрольна, яны могуць, як і пераяданыне, сапсаваць наш мозг, зрабіць яго больш “тлустым” і “лянівым”. Кантралюйце гэтыя працэс, вылучайце, як і ў харчаваныні, “чыстыя прамежкі” для творчасьці і камунікацыі. Калі для цела існуе спорт, каб выдаткаваць калёры, то для мозгу існуе крэатыв — прыдумляйце новае кожны дзень, стварайце і практикуйце свой мозг.

Пытаныні і заданыні

1. Вы карыстаецца інтэрнэтам ці інтэрнэт выкарыстоўвае вас?
2. Ці ёсьць у вас мяжа паміж збалянсаваным спажываньнем інфармацыі і яе лішкам?
3. Ці адчуваеце вы перагрузку інфармацыі?

2. Уплыў на здароўе

Азірніцеся вакол — і вы ўбачыце, што шматлікія людзі праводзяць час настолькі 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 ўпłyvaе на маю нэрвовую систэму: я пачынаю шалёна злавацца, калі ён павольны ці зьнікае!

Смартфон упłyвае на нас, нават калі мы ім не карыстаємся. Навукоўцы ўсталявалі, што проста фізычная прысутнасць тэлефона побач пагаршае нашу ўвагу і зьніжае кагнітыўныя здольнасці. Смарфтон не расслаўляе, у дасьледаванынях 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 змены ў мозгу, як пры іншых залежнасцях: зьніжаецца колькасць шэрага

рэчыва ў скроневай кары, астраўковай доўлі, падае актыўнасць пярэдняй зывіліны поясу, якая адказвае за кантроль эмоцыяў, 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 праяўляеца 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 імкнуща ня толькі лёгка атрымаць задавальненінне, але й лёгка пазбавіцца непрыемных пачуцьцяў без намаганьняў. Таму мы даём нырца ў тэлефон, замест таго каб разабрацца, чаму нам кепска.

Крытэрыі любой залежнасці досыць прости:

- прывыканьне: зь цягам часу вам трэба больш часу для атрыманьня такога ж эфекту;
- адвыканьне: нэгатыўныя адчуваньні пры спыненні выкарыстання тэлефона і сацсетак;
- злоўжываньне: калі вы хочаце правесыці ў інстаграме 20 хвілінаў, а праводзіце гадзіну;
- страта кантролю: вашы паводзіны мяньяюцца, вам цяжка кантраліваць і абмяжоўваць сябе;
- выключныя намаганьні для атрыманьня: калі вы стараецца быць анляйн ня толькі дома ці на працы, але й па дарозе, на хаду;
- празмерная прыярытэццыя: калі вы седзіце ў інтэрнэце на шкоду вашым асноўным справам, працы, сям'і і да т. п.



Вялікая колькасць праведзенага ў фэйсбуку, інстраграме і твітары часу была звязаная з сымптомамі дэпрэсіі: страта задавальненіння, пачуцьцё безнадзейнасці, віны і да т. п. Узаемасувязь паміж выкарыстаннем смартфона і дэпрэсіі 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.

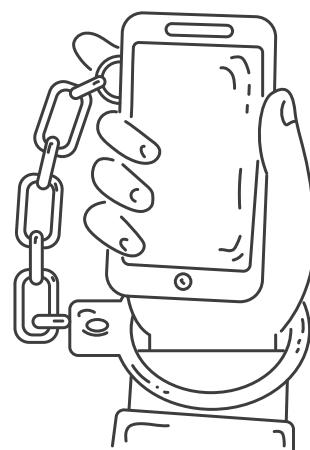
Дзеці і тэлефоны. Многія бацькі выкарыстоўваюць тэлефоны як соску, каб “заткнуць” або заняць дзіця. Цяпер дзеці ва ўзросце 10 гадоў і раней маюць уласны тэлефон і праводзяць там 4-5 гадзінаў штодзень. Бацькі таксама ўсё менш займаюцца з дзецьмі, а нават у астатнія гадзіны яны ня могуць даць ім увагі, самі ўвесі час адцягваючыся на тэлефон. Тым ня менш малодшае пакаленіне хутка адаптуецца, таму дзеці могуць нават анляйн заводзіць глыбокія сацыяльныя сувязі, замацоўваць адносіны зь сябрамі, напрыклад, падчас сумеснай анляйн-гульні. Апошнім часам радыус прасторы, у якім дзеці дасыледуюць съвет, скарачаецца на 90 %!

Віртуальнае ці жывое. Шэраг дасыледаваньняў паказвае, што высокі ўзровень анляйн-камунікацыі ня шкодзіць здароўю пры захаванні жывых афляйнавых сувязяў. Камунікацыю ў сацсетках нельга лічыць адно сурагатам: напрыклад, сацсеткі дапамагаюць хутчэй асвойвацца на новым працоўным месцы і падтрымліваць адносіны ў сям’і. Шкодным зьяўляецца менавіта скарачэнне жывых сувязяў, а не вялікая коль-

касьць анляйнавых. Аднак рэальныйя зносіны працягваюць скарачацца: у Брытаніі з 1987 года камунікацыя з 6 гадзінаў у дзень зьнізілася да 2-х, а выкарыстаныне інтэрнэту ўзрасло з 4 да 8 гадзінаў у дзень. Колькасць людзей, каму няма з кім абмеркаваць свае проблемы, патроілася.

Важны пабочны эфект сацыяльных сетак — гэта страта самакантролю. Чым больш чалавек праводзіць часу ў сацсетках, тым часцей пад'ядзе, горш кантралюе фінансавыя выдаткі і да т. п. Чым больш увагі выдаткоўваеце анляйн, тым менш у вас застаецца для кантролю ўласных імпульсаў. Чым больш чалавек лайкае чужыя пасты, тым горш ён сябе адчувае і мацней схільны да атлусыцэння.

Адмова або абмежаванье выкарыстання сацыяльных сетак вызваляе людзям каля адной гадзіны ў дзень: яны больш камунікуюць, маюць менш радыкальныя палітычныя погляды, у іх павялічваецца настрой і адчуваныне задавальненіння ад жыцця. Нават часовая адмова ад сацсетак, паводле дасыледаваньняў, змяншае пачуцьцё прыгнечанасці, павялічвае прадуктыўнасць, змяншае 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 атрыма-

ла назуву фабінг (phubbing), а чалавек які адцягваецца завецца — фабэр. Фабэр пастаянна перарывае ежу, камунікацыю, паездку на аўтамабілі адцягненчыем на тэлефон. Такія паводзіны разбураюць зносіны, выклікаюць гней і раздражненчыне суразмоўцы, зъяўляюцца частай прычынай канфліктаў у сям'і.

Паказана, што людзі без смартфона атрымліваюць прыкметна больш задавальненчыне пры камунікацыі. Нават сам факт наяўнасці тэлефона зъмяншае пачуцьцё блізкасці і даверу, памяншае эмпатыю і разуменчыне партнёра.

! У лічбавым асяродзьдзе няма паху, смаку, дотыку, эмпатыі — і такое беднае асяродзьдзе шкоднае для развіцця. Хочаце шчырай размовы? Выключыце або пакіньце тэлефон у іншым пакоі — гэта прости спосаб паказаць, наколькі важны для вас суразмоўца.

Лічбавае асяродзьдзе дазваляе шмат эксперыментаваць з сацыяльнымі ролямі, прыміраць на сябе розныя вобразы, ствараць свой імідж. Але інтэрнэт можа стаць крыніцай ілюзій і толькі раскормліваць эга. Карыстальнікі схільныя фіксавацца на сабе, ствараючы нерэальны вобраз са старанна адбраных і адфоташопленых фатаграфій і апорвадаў. Гэта прости 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 порцию віртуальнай сацыяльнай ухвалы. Замест стварэння чагосьці новага, замест реальных дзеяньняў, мы спрабуем пераканаць часта нават незнамых нам людзей у сваёй важнасці, зрабіць на іх уражанье.

Спробы падняць свой статус анляйн схільнасць да развіцця нарцысічных тэндэнций. Но размовы пра сябе так моцна павышаюць узровень дафаміну! Калі ў асабістай гутарцы мы выказываем сваё меркаванчыне толькі 30–40 % ад часу гутаркі, то анляйн мы ка-

ля 80 % часу гаворым толькі пра сябе. Мы не зважаем на невэрбаліку, на інтананцыі, на позіркі і да т. п. Нават нашы рэпосты — гэта спосаб зъяўрнуць на сябе ўвагу і атрымаць адбренчыне.

Фізычны ўплыў

Выкарыстаныне смартфона аказвае прыкметны ўплыў на паставу (уключаючы болі ў шыі і сыпіне, парушэнчыне крывацёку ў судах шыі і да т. п.), павялічвае напругу вочных цягліцаў пры сталым разгляданні блізкіх прадметаў, павялічвае ўзьдзеяньне яркага сьветла сіняга спектру (парушэнныні 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 нагрэў яечкаў), спэцыфічныя парушэнні суставаў (артроз вялікага пальца, тунэльны сындром), сындром сухога вока, тэлефон можа быць прычынай траўмаў, калі вы не адрываецца ад экрана на хаду. Адцягненчыне на тэлефон падчас кіравання — частая прычына аварый і павелічэнчыне рызыкі загінучыць у ДТЗ.

! Да 24 % усіх аварый выкліканы выкарыстаннем тэлефона, а кіроўца са смартфонам эквівалентны п'янаму за рулём. Выкарыстаныне гарнітуры толькі нязначна зменяе рызыкі.

Калі мы трymаем тэлефон у руках, мы глядзім на яго, апусціць галаву ўніз. Куды скіраваны ваш погляд, туды ідзе і галава. А куды звернутая 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 актальная іншая проблема — смартфон. Калі вы гледзіце на экран, то моцна нахіляеце галаву і падымаеце плечы. Гэтую зъяву назвалі «тэкставая шыя» (text neck).

Чаму гэта важна? Чалавечая галава вяжыць каля 5 кг. Але калі мы нахіляем яе, вага на шыйным аддзеле хрыбта пачынае ўзрастаць. Пад вуглом у 15 градусаў гэтая вага складае каля 12 кіляграмаў, у 30 градусаў — 18 кг, у 45 градусаў — 22 кг, у 60 градусаў — гэта ўжо 27 кг. “Тэкставая шыя” прыводзіць да хранічнага запалення і наступнай дэфармацыі, зъмяняючы натуральны выгін шыі і ўплываючы на іншыя важныя функцыі, уключаючы кровазабесіпчэнне галаўнога мозгу. Навукоўцы на рэнтгенаўскіх здымках выявілі, што рогападобны ўтварэннын на задній паверхні шыі ёсьць у 30 % людзей ад 18 да 36 гадоў: чым старэйшы чалавек, тым меншая верагоднасць наяўнасці “роту”. Такі рог — гэта адлюстраванье фэномену “тэкставай шыі”, то бок хранічнай напругі і боляў у вобласці галавы і шыі.



Зладзім эксперымент. Прыслушайцеся да тонусу цягліц. Як толькі вы сагняце галаву, то аўтаматычна ўзынікне павелічэнне тонусу цягліц пярэдняга боку цела і жаданьне сагнуць канџавіны. А калі вы падыміце галаву, то павялічыцца 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 позірку. 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 угору і апускайце плыўна галаву, адчуваеце супраціў? Зараз пагляд уніз і апус-

кайце галаву, адразу ідзе, так? Куды скаваны пагляд, туды ідзе ѹ галава.

Важна глядзець “нароўні”, працуочы, сачыць за станам экрана, каб не глядзець уніз. Аптымальны вугал сярэдзіны манітора ад гарызанталі — 15 градусаў. Калі вы трymаеце смартфоны унізе, позірк заўсёды будзе ісьці ўніз. Прымусова ўтрымліваць паставу — гэта непрацоўная стратэгія. Як толькі вы адцягваецеся, цяглічныя патэрны вяртаюць яе ѿ ранейшае становішча. Выснова: “трэба жыць, не апускаючы вачэй”.

Сапраўды, як так атрымалася, што раней людзі глядзелі на зоркі ў тэлескопы, потым апусьцілі позірк у тэлевізоры, а цяпер нахіляюць галаву, каб глядзець у смартфон?!

Спэцыфічныя лічбавыя разлады

Існуе шэраг спэцыфічных разладаў, звязаных з залішнім знаходжаннем у лічбавым асяродзьдзі.

Намафобія — страх застацца без тэлефона, цяжкае дыскамфортнае адчуванье, калі вы без тэлефона. Яе таксама называюць “лічбавай трывогай”. Існуе анекдот пра трывоўную пытаньню сёньня: “хто вінаваты?”, “што рабіць?” і “дзе мой тэлефон?!”. Частае выкарыстаньне сацыяльных сетак таксама спрыяе ўзмацненню трывогі, зь іншага боку, больш трывожныя людзі самі па сабе схильныя 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 “мэдыяспэкулянтамі”, выказваючы загадзя фальшивыя тэорыі змовы, пропаноўваючы “вакцыны” або “прадукты ад вірусу”, яны танна “скупляюць увагу” людзей, якія знаходзяцца ѿ стане панікі і трывожнай няпэўнасці.

Дасьледаваныні паказваюць, што фэйкавыя навіны атрымліваюць нашмат больш рэпостаў і лайкаў і хутчэй распаўсюджваюцца па сацыяльных сетках, чым дакладная інфармацыя. Яшчэ Эйнштейн пытаўся: “Ці магчыма кантраліваць мэнтальную эвалюцыю роду чалавечага такім чынам, каб зрабіць яго ўстойлівым супраць псыхозаў жорсткасці і разбурання?”

Інвестыцыі ў культуру, адукцыю, выхаваныне ўнутранай систэмы каштоўнасцяў і перакананьняў, самаідэнтычнасці — усё гэта дае надзейны імунітэт супраць псыхічных эпідэміяў. Праўда, сучасныя ўрады, якія абапіраюцца на пропаганду, наўрад ці натхняцца гэтай мэтай. Дасьледаваныні паказваюць, што для зъменаў у грамадзстве дастаткова толькі 10% упэўненых людзей, таму дзяліцца карыснай інфармацыяй са сваімі блізкімі і знаёмымі, бо калі мы ня будзем місіянарамі сваіх ідэй, яны самі па сабе не перамогуць.

FOMO (ад анг. *fear of missing out*) — гэта стан, пры якім чалавеку здаецца, што жыцьцё праходзіць міма яго, што ён пропускае важнае і цікавае, даступнае яго сябрам і знаёмым. Чым больш мы бачым пастоў аб tym, як насычана і ярка жыве наша фрэндстужка, tym менш радасным здаецца наша жыцьцё.

! Амаль 60% карыстачоў нэгатыўна ацэньваюць сваё жыцьцё ў параўнаныні з пастамі сваіх сяброў у сацсетках.

Зрэшты, сёньня на замену FOMO прыходзіць абарончая рэакцыя JOMO (*joy of missing out*), калі вы атрымліваеце 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 праверыць пошту ці пагартаць навіны, каб пазбавіцца ад гэтага дакучлівага хваравітага жаданьня. Ёсьць яшчэ «Прывідны званок» — і гэта ня назва фільма жахаў, а фа-

нтомнае адчуваньне, што ваш тэлефон звоніць. Напрыклад, дарослы амэрыканец праўярае тэлефон 40–50 разоў у дзень, а ў младзі 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 плянаваньня», 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 паведамленыні тады, калі вам зручна, не апраўдваючыся, не прасіце прабачэнья, а для таго, каб пазбегнуць неразуменія, выразна пазначце часавыя рамкі, калі вы адказваеце на лісты і чытаеце месэнджэры і пошту. Гэта прывучыць людзей выконваць вашыя ўмовы. Мэдыяскетызм — съядомае скарачэнне 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 — кансультатыўны віртуальны або анляйн-дактарамі, і навучаныне дзяцей па запісах відэа, без актыўнага ўдзелу выкладчыка.

! Масавы лічбавы падыход замяняе пэрсанальны падыход жывога чалавека, а жывая камунікацыя патроху робіцца ўсё даражэйшай.

Смартфон і глябальная нездаволенасць. Як прыкметіў адзін мой сябар, адна з прычын нарастання глябальнай нездаволенасці — гэта паўсюднае выкарыстаньне смартфонаў. Калі раней у вёсцы ці горадзе багатыя і бедныя жылі кожны ў сваім сувеце, то цяпер смартфоны дазваляюць параўноўваць

сябе зь людзьмі іншых сацыяльных слаёў. І вельмі часта парапанье ідзе не на вашу карысць. Самаацэнка фармуеца як стаўленне да сярэдняга ўзроўню людзей вакол вас, а ў віртуальнаі реальнасці заўсёды знайдуцца тыя, хто нашмат прыгажэйши, багацейшы і разумнейши — ну, ці робіць такое ўражанье.

Мэта рэкламы — прымусіць вас адчуць сябе непаўнавартаснымі і кампенсаваць 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 цкаванье ў лічбавай прасторы. І калі прыставаньні ў школьнім двары там жа і сканчаюцца, то кібербулінг можа працягвацца бясконца доўга. Беспакаранасць, ананімнасць, арганізацыя групы, магчымасць масавага рассыланья кампрамэтуюных матэрыйялаў, падман, — усё гэта правакуе цкаванье ў яе розных відах: распаўсюджванье чутак, абразы, паклёт, пагроза расправы. Кібербулінг мае шмат абліччаў: кібермобінг, тролінг, флэйм, хэйтынг і таму падобнае, і тычынца гэта ў першую чаргу дзяцей.

Частым зъяўляеца 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 абразылівы камэнтар пад іх фота можа сур'ёзна вывесыці іх зь сябе. З прычыны ананімнасці кібербулінгу і таго, што гэтую інфармацыю бачыць мноства людзей, зъяўляеца адчуванье бездапаможнасці. У дзяцей гэта зыніжае пасыпхавасць, самаацэнку, правакуе да прагулаў, ужыванья 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 наядунасці пагроз або адпраўленыні парнагра-

фічнага матэрыйялу вы маеце права падаць заяву ў паліцыю, цяпер сеткавая ананімнасць ужо абсолютна ўмоўная, а артыкулы, штрафы і тэрміны — рэальныя. Звязттайцеся ў службу падтрымкі сацсетак або мэсэнджараў з патрабаваннем блякаваць карыстальніка і выдаліць матэрыйял, 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 сексуальных правакаций, каб дамагчыся ад вас эратычных фота з мэтай іх далейшага распаўсюджванья ці вымагальніцтва. Калі вы відавочца кібербулінгу, заўсёды выступайце супраць агрэсара і падтрымлівайце ахвяраў, тым больш што ў інтэрнэце гэта зрабіць нашмат прасцей.

Калі раней людзі думалі, што Бог усё бачыць і ведае, то цяпер інтэрнэт усё бачыць, усё ведае і нічога не забывае. Любы тэлефон можа быць узламаны і можна слухаць зь мікрофона, здымаць з камэрэ 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 сипяшаецца пісаць гнеўны камэнтар, дайце сабе астыць. Бо ў інтэрнэце заўсёды нехта будзе ня мець рацыі, і гэта абсолютна нармальна.

Пытаньні і заданьні

- Ці выкарыстоўваце вы тэлефон падчас камунікацыі зь іншым чалавекам?
- Як часта вы верылі фэйкавым навінам і пры гэтым адчувалі нэгатыўныя эмоцыі?
- Ці часта вы адчуваеце незадаволенасць і зыніжэньне самаацэнкі пасля выкарыстання сацыяльных сетак?

3. Страта ўвагі. Тонуты мозг

Франц Кафка неяк заўважыў, што «жыцьцё ўвесь час адцягвае нашу ўвагу; і мы нават не пасыпаем заўважыць, ад чаго менавіта». Дык вось, лічбавае асяродзьдзе робіць гэта яшчэ больш эфектыўна. У разъдзеле “Усьвядомленасць” мы з вамі разабраліся, што ўвага — гэта канчатковы рэсурс.

Наша ўвага выбарчая: куды мы яе накіроўваем, туды і пераразмыяркоўваюцца рэсурсы мозгу.

Калі мы пасіўныя, то ўвага аўтаматычна прыцягваецца да ўсіх “эвалюцыйных трывераў”: съмерць або пагроза, сэкс, смачная ежа, павышэнне статусу і іншыя старожытныя праграмы выжыванья. Калі мы ўмееем самі накіроўваць сваю ўвагу, то можам пасыпхова супраціўляцца адцягвальным 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 эвалюцыйна закладзеная цікаўнасць, і мозг узнагароджвае нас дафамінам, калі мы даведаємся нешта новае. Мы з задавальненнем спажываєм інфармацыю, не задумваючыся аб пабочных эфектах яе лішку. Інфармацыя, як і ежа, уплывае на наш эмачыйны стан і прыманыя рашэнні, нават калі мы гэтага не ўсьведамляем. Гэта ня вы спажываеце інфармацыю, гэта інфармацыя спажывае вашу ўвагу.

Інфаатлусыценьне (infobesity) — гэта калі мы распухаем ад лішку інфармацыі, становімся менш здаровымі, таўсьцейшымі і пасіўнымі. Як падлічылі навукоўцы, выпуск The New York Times за тыдзень утрымоўвае больш інфармацыі, чым чалавек XVII стагоддзя даведваўся за ўсё жыцьцё. Но тады навіны распаўсюджваліся праз рэдкія чуткі і аповеды ад купцу ў ці вандроўца.

Калі вонкавыя стымулы крадуць нашу ўвагу, то ў нас застаецца менш увагі да сваіх унутраных стымулаў, і нашы паводзіны становіцца рэактыўным (адказываем на вонкавыя стымулы), а не праактыўным (дзейнічаем па сваім пляне). Трэніроўка ўсьвядом-

ленасці дапамагае кіраваць сваім фокусам увагі: гледзячы на лужыну, мы можам самі выбіраць, што ў ёй бачыць — бруд ці зоркі.



Навык нерэагавання дапамагае нам не запускаць асацыятыўную працу разуму, калі мы на нешта глядзім ці атрымліваем новую інфармацыю.

Існуе содневы ліміт інфармацыі, якую наш мозг можа перастрываць за дзень бяз шкоды для сябе, і мы павінны съядома сачыць за tym, што спажываєм у інфармацыйным асяродзьдзі. Інфармацыя не інэртная — яна мяняе нас, таму інфармацыйная гігіена вельмі важная. Неабходна дзейнічаць папераджальна, пазбягаючы ўзьдзеяньня шкоднай інфармацыі і старанна адбіраючы самае лепшае: не душыцеся інфармацыйным фактфудам на хаду!



Інфармацыйная перагрузка

«Калі вы павялічваеце працэнт спажываньня агульнадаступнай інфармацыі, вынік вашай разумовай дзеінасці наўрад ці зможа прэтэндаваць на арыгінальнасць. Ашалелае імкненне да стварэння першапачаткова ёсьць практычна ва ўсіх, проста ў мяне яно засталося па меры сталеняня і не было выціснутае псэўдакаштонасцямі грамадзтва спажываньня. Магчыма, таму што я захоўваў галаву ў чысьціні: не глядзеў тэлевізар, не чытаў газэтаў, не прымаў на веру меркаваньне аўтарытэтаў». Павел Дураў, стваральнік Вконтакте і Тэлеграм.

Раскоша выбарчай недасьвядчанасці. Ня бойцеся прапусьціць нешта сапраўды важнае, так ці інакш вы даведаецца пра гэта ад навакольных. Спытайце сябе, які адсотак дзённай інфармацыі (навіны, сацсеткі, газеты і інш.) рэальна ўпłyвае на ўзровень вашага асабістага разьвіцця і на прыніяцце канкрэтных рашэнняў? Недасьвядчанасць зробіць вас больш спакойнымі, больш шчаслівымі і больш крэатыўнымі, бо вы не назапашваеце ў сабе велізарную колькасць памылак, якія генэруюць самыя розныя аўтары.

У наш час назіраецца ўсеагульнае паніжэнне здольнасці кіраваць сваёй увагай, людзям усё цяжэй засяродзіцца на чымсьці адным на працягу працяглага пэрыяду часу. А бо ў лічбавы час здольнасць канцэнтравацца на складаных задачах зьяўляеца самай важнай.

Пры шматзадачнасці і сталай стымуляцыі мозгу новымі стымуламі, пераключэнні ўвагі паміж рознымі малюначкамі адбываецца паслабленыне канцэнтрацыі і фармаваныне сымптомаў, якія нагадваюць сіндром дэфіциту ўвагі.

Нядайней дасьледаваныне паказала, што надта частае карыстаньне смартфонам пагаршае разуменыне навуковых тэкстаў, дзе патрабуеца разуменыне герархіі аргумэнтаў і вялікі аб'ём працоўнай памяці. З дапамогай та-мографа ўстаноўлена, што прычына — у памяшэнні актыўнасці астраўковай долі і ніжнай лобнай зывіліны галаўнога мозгу, якія ад-

казваюць за канцэнтрацыю і апрацоўку інфармацыі.

За кожнае асобнае дзеяньне мозг узнагороджвае 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 կагнітыўныя здольнасці і памяншае шчыльнасць шэрага рэчываў ў пасавай кары мозгу, якая адказвае за кантроль эмоцыяў. Нядзіўна, што пры яго аслабленыні чалавеку цяжка стрымліваць свае імпульсы: чым часцей мы адцягваемся, тым больш слабеюць нэўронавыя сеткі, якія адказваюць за працяглую ўтриманьне ўвагі.

Смартфон — свайго роду гульнявы аўтамат, запраграмаваны на тое, каб увесы час упłyваць на чалавека. Падумайце, як часта вы бераце свой тэлефон без канкрэтнай мэты? Гэта як быццам гульня ў казіно — ёсьць лайк ці не, прыйшоў ліст ці не, адкаزالі на паведамленыне ці не. Такая нязынчанасць стымулюе выкід дафаміну і яшчэ мацней прывязвае нас да тэлефона. Больш за тое, цяпер і стужку ў сацсетках немагчыма прагартаць да канца, яна становіцца бясконцай. На відэа-сервісах адразу пасля заканчэння відэа аўтаматычна ўключаеца наступнае, падабранае пад вашыя густы — абы вы не перасталі глядзець. Прымаючи 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 змушаныя падпарадкоўвацца. Якім будзе ваш выбар?

Пытаныні і заданыні

1. Адцягнуўшыся ад сацыяльных сетак, заўшыце, колькі вы правялі там часу, якое ў вас самаадчуваныне і што карыснага вы дадаваліся. Ці вартая гэтая інфармацыя вашага часу?

2. Пачысьціце свае падпіскі. Як вы можаце пазбавіцца ад яшчэ большай колькасці інфармацыйнага съмечыця?

3. Каго вы слухаеце ці чытаеце з блогераў? Хто гэтыя людзі і што яны прадаюць?

4. Скажэньне рэальнасці. Жыцьцё ў лічбавай бурбалцы

Памятаеце казку, дзе каралева пыталася: «Адкажды, люстэрка, ўміг, хто найпрыгажэй усіх?» Для многіх інтэрнэт стаў такім жа чарапённым 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 аналізуць нашы паводзіны і падбіраюць такую інфармацыю, якая кранае нас мацней за ёсё і на якую мы рэагуем ужо аўтаматычна.

Фатаграфіі людзей, асабліва сяброў, якія паліць ці выпіваюць, правакуюць падлеткаў рабіць тое ж самае. Таму нашы анляйн-сябры і тое, што яны лайкаюць, посыцьцяюць, 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 уразылівым да стрэсу, зынікае самаацэнку, мы люстрана “капіюем” стрэс. Асабліва таксічныя асобіны або «мэдыяспэкулянты», якія прыцягваюць увагу і сеюць паніку лічбавым клікштвам. Падчас панікі лічбавы дэтокс дапамагае зразумець, што, нават калі вы пабылі бяз сувязі, съвет жыве і абыходзіцца бяз вишае прысутнасці анляйн.

Інфармацыйная бурбалка

Калі мы клікаем на карцінкі ці пасты, алгарытмы гэта запамінаюць і затым, на аснове нашага выбару, фармуюць бурбалку філь-

траў. Гэтая бурбалка ўпłyвае на тое, што мы ўбачым у сацыяльной сетцы, тым самым ствараючы моцныя скажэньні.

Патрапіўшы ў нейкую анляйн-супольнасць, карыстальнік можа пачаць лічыць, што паталягічныя дзеянні — нармальныя, бо ў гэтай групе гэтулькі людзей іх прытрымваюцца!

Не губляйце сувязі з рэальнасцю, не абмяжоўвайце свае зносіны толькі тымі людзьмі, якія цалкам падзяляюць вашыя погляды і думаюць аналягічна. Гэта адно ілюзія ісьціны, таму будзьце падпісаныя і на разумных людзей зь іншымі і нават супрацьлеглымі поглядамі і пазіцыямі, выслушоўвайце іх аргументы і не імкніцеся адпісацца пры найменшых прыкметах дыскамфорту.

Адпіска і культура адмены. У лічбавай прасторы вельмі проста забаніць, адпісацца, заблакаваць ці выдаліць з сяброў кагосці — гэта нашмат лягчэй, чым сказаць чалавеку нешта ўжывую або абмеркаваць проблему. Таму для многіх становіцца нормай прастора прыбіраць са сваёй віртуальнай прасторы нешта, што супярэчыць іх поглядам: унутранае адчуванье становіцца важнейшым аб'ектуёнай ісьціны.

Нягледзячы на дэкліраваную свободу слова ў інтэрнэце, карыстальнікі спрабуюць заткнуць, заблакаваць, пагражчаць 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 Джаян Роўлінг, дзе яна абараняла права жанчынаў называюца жанчынамі, а не “людзьмі з мэнструацыяй”, і агрэсіўную рэакцыю на гэты пост.

Лічбавы сълед — гэта ўсе нашы дзеянні ў інтэрнэце, што мы глядзелі і колькі, што пісалі, каму пісалі. Прыватнасць тут умоўная: па сутнасці, усё, што патрапіла

ў інтэрнэт, ніколі з яго не зынікне, і нават выдаліць нейкі кантэнт канчаткова — гэта вялікая праблема. Апынуўшыся замкнёнымі ў лічбавай бурбалцы, мы пазбаўляемся магчымасыці ўбачыць алтэрнатыўную інфармацыю. Нават калі мы нешта шукаем у пошукаўку, выдача падладжваецца не пад адпаведнасць запыту, а пад гісторыю нашага пошуку. Атрымліваецца, што мы трапляем у пятлю, змушаныя круціцца ў адабранай для нас інфармацыі, штораз замацоўваючы існыя патэрны паводзінаў.

! Гісторыя пошукавых запытаў, якая выкарыстоўваеца алгарытмамі, пепрашкаджае нам зъмяніцца, пашырыць бачаныне съвету і разумець людзей з алтэрнатыўнымі поглядамі. Бо мы нават не разумеем, што бачаць іншыя людзі ў іх выдачы.

Замыканыне ў лічбавых бурбалках прыводзіць да радыкалізацыі, съвет становіцца ўсё больш разъяднаным, узмацняеца пачуцьцё ізалаціі. Людзі больш не цярплюць 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 назуву “культурны трайблізм”, калі людзі разбіваюцца на інтэрнэт-плямёны, кожнае зь якіх лічыць свае погляды адзіна правільнімі і пазбягае ўзаемадзеяння 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 стронкі 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 знайсці агульную мову, калі кожны зь іх бачыць у эк-

ране свайго тэлефона зусім розныя карціны съвету? Усё гэта адно правакуе і разъдзімае рознагалосці.

Лічбавае скажэнье рэальнасці

Сацыяльныя сеткі скажаюць рэальнае са-маўспрыманыне. Чым больш часу жанчына праводзіць у сацсетках, чым вышэй для яе важнасць лайкаў, tym мацней яна схільная да парушэння ўспрыманыя вобразу цела і харчовых паводзінаў. Параўнаныне сябе з адфаташопленнымі фатаграфіямі мадэляў павышае стрэс і зынікае самацэнку.

Адмысловыя фільтры і тэхнічныя хітрыкі (ас্বятленыне і вугал здымкі) дазваляюць кожнаму чалавеку здымаць нерэальныйя фатаграфіі. Думаю, кожны з нас дзівіўся, як па-рознаму могуць выглядаць людзі на фота профілю і ў рэальнім жыцці — іх практычна немагчыма пазнаць! Параўноўваючы сябе з іншымі людзьмі, мы можам пачаць лічыць, што наша жыццё нуднае, што мы недастаткова стараемся, што мы няўдалыя ў параўнаныні з фэйкавай выдачай у нашым тэлефоне. Калі прагляд чужых фатаграфій зынікае самацэнку, то прагляд сваіх фота і свайго акаўнта павялічвае самацэнку. Таму перагледзець свае **шчасльвія фатаграфій** — гэта выдатная ідэя!

Чаму людзі робяць гэта? Людзям важна атрымаць сацыяльную ўхвалу, сацыяльнае пацверджаныне, што яны — OK. Калі раней для гэтага трэба было выдатна выглядаць, добра апранацца, выходзіць у съвет і зьбіраць кампліменты, то цяпер можна праста рэдагаваць фота і выкладваць іх у розныя сацсеткі. Нават праграмы для знаёмства патрэбныя настолькі для сустрэч, колькі для атрыманыя прызнаныня.

“Зъясі рыбу — і будзеш съты адзін вечар, загулі рыбу — і будзеш бачыць яе цэлы тыдзень”, — дзеліца з намі сучасная народная мудрасць. У скажонай рэальнасці чалавек больш схільны набываць тое, што бачыць на экране, чым актыўна карыстаюцца прадаўцы.

Пошук наших уразылівасцяў

Абсалютная большасць “бясплатных” сэрвісаў зусім не бясплатныя. Яны зьбіраюць інфармацыю аб ваших дзеяньнях, аналізуюць яе, знаходзячы вашыя ўпадабаныні. Кожнае ваша дзеяньне ў інтэрнэце і ў тэлефоне фіксуецца і захоўваецца, пачынаючы ад таго, колькі секунд вы глядзіце на карцінку, да кожнай вашай пакупкі. З клікаў складаецца поўная карціна ваших паводзінаў, якая дазваляе прадказваць вашыя дзеяньні і рэакцыі. Сутнасць алгарытмаў — гэта “if it bleeds, it leads”, то бок калі гэта крываўцца, то будзе прадавацца. Чым мацней у вас смартфон выклікае эмацыйны водгук, tym больш увагі гэта крадзе і tym даўжэй вы ў ім седзіце. Чым больш ведаюць пра вас, tym прасьцей выклікаць у вас рэакцыю, скамбінаваўшы навіны, падкінуўшы пасты людзей, значных для вас, і прапанаваўшы нешта купіць ці зъмяніць меркаваныне.

Доступ да ваших дадзеных можа атрымашь дзяржава, скрасыці хакеры, купіць палітыкі, клінікі, працацаўцы, страхавыя. Выкарыстоўваючы вашыя дадзеныя, можна прымусіць вас купляць нешта, можна прымусіць вас кагосці ненавідзець, галасаваць патрэбным чынам. Дадзеныя — гэта новая нафта. Суровыя правіла бясплатнага сырыва 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 патрабаваныне распакрэціць 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 даследаванынях 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.

Сыраль маўчаныня. Нам здаецца, што ў інтэрнэце мы вольныя, але мы схільны 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 пазбягаюць і не выказваюць думак, якіх не ўхваляе асяродзьдзе. Гэта таксама прыводзіць да скажэння рэальнасці і неразумення таго, пра што рэальна думаюць людзі. Гэта павялічвае сацыяльны ціск: у сваёй інфармацыйнай бурбалцы чалавек схільны прымусіць гэтыя «навязаныя» погляды як уласныя, каб пазбегнуць унутранага канфлікту.

У лічбавым асяродзьдзі становіцца складана правяраць праўдзівасць інфармацыі, асабліва калі ў нас няма экспэртнасці ў тэмэ. У такім выпадку спрацоўвае статкавы інстынкт і віральнасць становіцца крытэрам праўдзівасці — чым больш людзей гэта лайкае і дзеліцца, tym быццам бы праўдзіўшая інфармацыя. Чым мацней чапляе ўвагу паведамленыне сваім эмоцыямі ці абсурдам, tym больш праўдзівым яно здаецца. Масавая пагоня за папулярнасцю прыводзіць да таго, што велізарная колькасць людзей спажываюць інфармацыйнае съмецце шматкроць на працягу дня — а гэта адбіваецца на псыхічным здароўі не найлепшым чынам.

Постпраўда — гэта сітуацыя, калі для фармавання пэўнага меркаваныя аб'ектыўныя факты менш важныя, чым эмацыйны камфоркт і асабістыя 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 ўсьведамляючы, што ўсё гэта — хлуснія.

Нарцысізм. Навукоўцы ўсталявалі, што, чым больш чалавек қарыстаецца сацсеткамі, тым ярчэй становіцца выяўленасць яго нарцысічных рыс, а ў схільных людзей даходзіць да раззвіцця нарцысічнага разладу асобы. Паталягічны нарцысізм — гэта навязыліве патрабаваныне любові, звязанае 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 паўсюдным сродкам самапрэзэнтацыі. Выяўляем сябе такім, якім хочам сябе бачыць і якім спадабаемся іншым, каб сабраць лайкі. Вядома, акрамя прэзэнтацыі гэта яшчэ адна спроба звязаць на сябе увагу, падняць самаацэнку. *I далёка не заўсёды бясъпечная — спрабуючы прыцягнуць увагу незвычайнім сэлфі, людзі гінуць.*

! **Ад сэлфі гіне больш людзей, чым ад нападу акул.**

У анляйн-размовах мы не атрымліваем зваротнай сувязі ад суразмоўцаў, але атрымліваем шмат дафаміну, прэзэнтуочы сябе і любуючыся сабой. Нашы анляйн-старонкі становяцца для нас крыніцай самаідэнтыфікацыі, а іх прагляд падвышае самаацэнку. Звязаўтуючыся да групы людзей, мы схільныя перабольшваць рэчаіснасць у параўнаныні з асабістай размовай з адным чалавекам.

Мяніеца нават маўленьне: слова “мы” і “даваць” цяпер выкарыстоўваюць прыкметна радзей, а “я” і “атрымліваць” — часцей.

Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы купляеце тавары, якія рэкламуюцца ў інтэрнэце? Чым вас чапляе іх рэклама?

2. Ці выкладваеце вы шмат асабістай інформацыі пра сябе ў сетку?

3. Ці ёсьць у вас сябры і ці падпісаныя вы на тых, з чымі меркаванынем ня згодныя?

5. Навіновае порна, лічбавае порна, фуд-порна і іншыя

Сапраўдныя рыбалоўныя гаплікі для мозгу — гэта ўсё, што звязана з размнажэннем і выжываньнем. Калі гаворка ідзе пра гроши, ежу, сэкс, уладу, съмерць, катастрофы, бясплатныя паслугі, спосабы хутка стаць знакамітым і багатым, то гэтым вельмі лёгка прыцягнуць увагу. Гіпертрафаваная фіксацыя на гэтым, 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 суседzkія 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 эксплюація біялёгію, узьдзейнічаючы разбуральна: людзі, якія глядзяць порна, рэдка займаюцца сэксам. Нявінныя быццам бы забавы могуць мець дастаткова сур'ёзныя наступствы для нашага здароўя і самаадчуваанья.

Ёсьць анекдот: муж пытаецца ў жонкі: «Чаму ты ўвеселіш час глядзіш кулінарныя кнігі, але нічога не гатуеш? — Ты таксама ўвеселіш час глядзіш порна, і таксама нічога не адбываецца».

Фуд-порна — здымка ежы буйным плянам, фота ці відэа, са спэцыяльнымі эфектамі, з мэтай выклікаць узбуджэнне ў чалавека. Навукова даведзена, што выявы ежы вельмі моцна ўзьдзейнічаюць на нашу фізіялёгію і актыўнасць мозгу: разгляданыне малюнкаў можа выклікаць голад і жаданыне ес-



ці ў цалкам сътага здаровага чалавека. Фуд-порна — гэта калі важная не карысьць, 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 пропарцыіны зьніжэнню часу гатаваньня і павелічэнню ўжываньня паўфабрикатаў.

Лічбавае порна — гэта магутная стымуляцыя дафаміновых рэзцептараў, якая прыводзіць да доўгатэрміновага зьніжэння тэастастэрону, матываціі і да выгараньня. Дафаміновая «халіява» вельмі небяспечная для падтрыманьня ўзроўню энэргіі. Небяспека ж менавіта лічбавага порна ў тым, што яно ўвесць час прапануе навізну, правакуе павышаць узровень жорсткасці і не дае ніякага рэальнага досьведу.

Прыбярыце порна і стымуляцыю са свайго жыцця, і вы адчуцеце павышэнне лібіда і смаку жыцця.

Порна-палітыка. Гэта дэфармаваныя сучаснай палітычнай систэмамі, разбурэнніне інстытуту рэпутацыі, калі залогам папулярнасці зьяўляеца паясьнічанье, хлусьня, пагрозы, абсурдныя заявы — усё толькі для таго, каб скрасыці больш увагі гледачоў. Сэансавая нагрузкa палітычных прамоваў прыгэтym імкнецца да нуля. Калі вы абураеццеся і адцягваецце ад працы — гэта спрацавала!

Навіны. Нам так прыемна быць у курсе таго, што адбываецца, што мы нават не разумеем прыхаванай небяспекі такіх паводзі-

наў. Навіны — гэта чысты цукар для нашага разуму, іх можна спажываць бясконцца. Навіны павышаюць узровень дафаміну, не выпадкова многія пачынаюць дзень з набору стымулятараў: цукар, кафеін і стужка навінаў. Навіны даюцца нам малененькімі кавалачкамі, іх лёгка чытаць, гэта не патрабуе ніякіх навін, але стварае прыемнае ўражанне дасьведчанасці, таму спажываньне навінаў можа выклікаць самую сапраўдную залежнасць. Гэта амаль заўсёды нэгатыў: у эксперыментах удзельнікі часцей чыталі менавіта нэгатыўныя навіны, а не нэутральныя ці пазітыўныя. Гэтую нашу асаблівасць мэдыя эксплюатуюць увесць час: 95 % навінаў — гэта плёткі, забойствы, съмерці, трагедыі, катасрофы, крызісы, проблемы і пакуты іншых людзей.

Нельга сказаць, што таксічныя навіны — гэта вынаходства апошняга часу. Ужо ў 1927 годзе трацину плошчы брытанскіх табліёдаў зімала інфармацыя аб злачынствах, а астатніе — чуткі, спорт, палітыка. Гэта чытво для мігдаліны, а не прэфрантальнай кары. Мозг прагнে гэтага, каб запазычыць з такога аповеду нешта карыснае для выжываньня. 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 схілье да бездапаможнасці. Навіны прапануюць спрошчанае тлумачэнне падзеі і правакуюць кагнітыўныя памылкі, прыгнятаюць творчасць, стымулююць пракрастынацю і, на жаль, не даюць намі ніякай карыснай для дзеяў інфармацыі.

Навіны часта пішуць журналісты, якія выкарыстоўваюць цяжкі арсэнал мэтадаў пропаганды, так пад соўсам навін мы атрымліваем прамыванье мазгой. Частае паўтарэнне аднаго і таго ж, напрыклад, прыводзіць да таго, што мы пачынаем гэтаму верыць. Такія навіны ніколі не асьвятляюць дэталі, а толькі даюць адзнакі і начэпліваюць цэлікі. Адпісваецца ад тых, хто рэпосыціць дрэнныя навіны, менш камунікайце з тымі, хто ўвесь час залівае ваш мозг крывавымі і халодна-страшэннымі гісторыямі. Нэгатыўная інфармацыя нашмат хутчэй апрацоўваецца мозгам і дае цялесную рэакцыю ў выглядзе павышэння актыўнасці сімпатыйнай стрэсавай систэмы. Калі гэта паўтараецца штодня, то можа прывесці да выгараньня, 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 гэту інфармацыю і беражыце сваю энэргію.

Інфармацыя павінна стымуляваць да дзеяння, а не фармаваць пасіўнасць. Звузьце фокус увагі да навін вашага раёна і мястечка, дзе вы можаце прыняць удзел у фармаванні рэчаіснасці і паўплываць на жыцьцё сваё і асяродзьдзя. Выбераіце сабе кола сяброў і лепш цікаўцесь навінамі ў іх. Таксама можна плаціць за кантэнт правераным выданням, хто не зарабляе на рэкламе.

Ня бойцеся быць ня ў курсе — гэта ваша канкурэнтная перавага ў сучасным лічбавым съвеце. Даведвацца навіны ад паважанага вами калегі нашмат бяспечней для псыхічнага здароўя, чым з тэлевізара. Чытаньне кніг, камунікацыя, спэцыялізаваныя прафэсійныя выданні карыснейшыя за навіновае съмецьце. Мэта мэдыя ў тым, каб любую проблему зрабіць тваёй асабістай проблемай. 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 газетаў дзесяці- або дваццацігадовай даўнасці і пачытайце навіны. Вы зразумееце, што яны бескарысныя для прыняцця 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 сумнёўная слава аказваецца важнейшая, чым праудзівасць інфармацыі. На жаль, цяпер нават сур'ёзныя журналісты ўсё часцей не проводзяць праверку фактаў і выкарыстоўваюць пропаганду, працуячы на сваіх гаспадароў. Зразумець хлускню ў анляйне нашмат складаней, чым пры асабістай сустрэчы, таму лічбавай пропагандзе так проста нас падмануць.

Пытаныні і заданыні

1. Прыбярыце ўсе крыніцы навін на тыдзень. Не глядзіце тэлевізар, не дакранайцеся да газэты. Спадабалася? Зрабіце гэта страймліўшы звычкай. А калі нешта цікава, то лепш спытайце ў сяброў — будзе і тэма для размовы.

2. Устрымліўшыся ад розных відаў лічбавага порна: фуд-порна, хэйт-порна, віктым-порна, порна-палітыкі і да т. п.

3. Даведайцесь навіны вашага раёна, ужывую пагаварыце з суседзямі і сябрамі.

6. Тэхніка бяспекі

«Я думаю, такім чынам, я існую» — казалі старожытныя. Сёння мы кажам: «Я думаю, такім чынам, у мяне разрадзіўся смартфон». Вядома, як і было напісаны ў пачатку гэтага разьдзела, лічбавыя тэхналёгіі — неад'емная частка нашага жыцьця, і мы ня зможам бязь іх абысьціся. Важна быць прасунутымі і актыўна вывучаць, як можна выкарыстоўваць новыя лічбавыя магчымасці для павышэння якасці жыцьця. Але ў пагоні за перавагамі важна выконваць тэхніку бяспекі. Хачу

прапанаваць вам набор ідэяў і парадаў — вы можаце абраць зь іх тое, што будзе лепш за ўсё працацаць менавіта для вас.

Межы і буфэры

Усталуюць канкрэтныя межы выкарыстання смартфона. Гэта можа быць колькасць гадзінаў для сацсетак, чытання, зносяні або фізычныя межы, напрыклад, забаронена на выкарыстанне 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.

! Самыя эфектыўныя — раніца да 12:00 і вечар пасля 20:00 без сацыяльных сетак. Вызначце месцы, куды ня будзеце браць тэлефон ніколі, напрыклад лазенка, прыбіральня, кухня, спальня. Калі баіцесь праспаць, купіце звычайны будзільнік, а не пачынайце свой дзень, хапаючы тэлефон і на аўтамаце пачынаючы яго праглядаць.

Для адсочванья межаў усталуюць 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 блізкімі і сябрамі, — гэта тэлефонны этикет.

Сацыяльныя сеткі. Сацыяльныя сеткі дапамагаюць нам падтрымліваць вялікую колькасць сацыяльных сувязей, мець зно-

сіны 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. Адпішыцца ад тых, хто крадзе вашу ўвагу і час, пакіньце сяброў, якія даюць якасны кантэнт, карысны для прыняцця рашэнняў і ўласабленьня іх у жыцці.



Межы
и буфэры



Лічбавы
дэтокс



Абмежаваныне
навін



Лічбавая
бяспека

Пакідайце разгорнутыя камэнтары да цікавых для вас тэмаў, узаемадзейнічайце з аднадумцамі. Ніколі не выказваюцца рэзка, нікога не крытыкуюце, нават у асабістых паведамленнях. Памятайце, што ўсё напісаное і сказанае можа стаць публічным, таму выконвайце лічбавую бяспеку. Не захоўвайце важныя дакументы, дадзеныя карт, інтрыгныя фота ў ненадзейных агульнадаступных сховішчах дадзеных. Не публікуюце асабістую інфармацыю — гэта можа быць выкарыстана супраць вас.

Мэтанакіраванае выкарыстанне. Смартфон — гэта “соска для дарослых”, так жартуюць дзеци. Навучыцца адрозніваць, калі вы бераце тэлефон для вырашэння канкрэтнай задачы, а калі ад нуды. «Што я зараз зьбіраюся рабіць і колькі часу на гэта патрачу?» — пытайце і адказваюць шчыра. Калі ваш адказ “нуда” ці “стрэс”, то знаходзьце больш здаровыя забаўкі і спосабы для зяніжэння стрэсу. Прыцягвайце да лічбавага дэтоксу і сяброў, напрыклад, дамоўцяся пры сустрэчы скласці ўсё тэлефоны ў адну скрынку на стале.

Лічбавае ўпараткаваньне

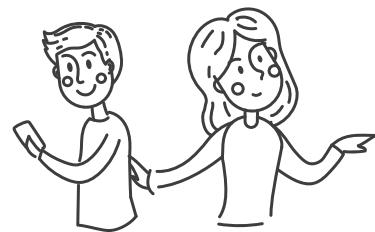
Ня буду заклікаць вас выкінуць смартфон і купіць тэлефон-раскладушку, але добра б мець простыя спосабы сувязі накшталт кнопкавага тэлефона ці бранзалета-гадзінніка зь сімкай. Выдаліце лішнія праграмы, адпішицца ад непатрэбных старонак і паштовых рассылак — зладзыце вялікую прыборку! Выдаліце ўсе апавяшчэнныі ад праграмаў, акрамя крытычна важных.

Многія людзі пачынаюць парадкаваць свой лічбавы съвет з қрайнасцяй, выдаляючы практычна ёсё, — і прайграюць. Прыбірайце сваю лічбавую прастору паводле мэтаду Конда: яна раіць прыбіраць з дому тыя рэчы, якія не прыносяць радасці. Пакіньце ў сваёй лічбавай прасторы толькі тое, што важна, і прыбірайце ёсё астатняе. Калі ня ўпэўненая — выдаляйце. Лічбавае съмецьце мае сваю цану, яно крадзе вашу ўвагу і час на тое, што сапрауды важна для вас. Замест укаранення дадатковых аблежаванняў праста прыбірайце лішніе, ня толькі праграмы, але і дэвайсы. Пытайце сябе — эканоміць яны ваш час або марнуюць?

Ускладніце доступ — напрыклад, увядзіце ручны набор доўгага пароля да праграмаў, стварыце тэчкі для праграмаў і схавайце іх далей. Разъмяжуйце месэнджеры для дома і для працы. Напрыклад, у адным месэнджэрам 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 кампютары. Калі ў вас прафэсійная неабходнасць быць у шматлікіх месэнджарах ці сацсетках, завядзіце для іх асобы смартфон, які ня трэба заўсёды і ўсюды браць з сабой.

Адключыце ўсе апавяшчэнныі ад праграмаў, акрамя канала сувязі з бліzkімі. Для зыніжэння 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 выпрманяваюць святло, яны прыцягваюць ува-

гу менш за ёсё. 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?»



Збавеніне ад інфармацыйнага съмецьца



Мэтанакіраванае выкарыстаныне



Вядома, ад тэхналёгіяў ня трэба адмаўляцца, нам трэба ўпараткаваць 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 ня ён — выкарыстоўваць вас. Але тэлефон жа адцягвае нас увесь час. Сёння мы трацім на яго ў сярэднім дзьве з паловай гадзіны свайго жыцця.

Ухіліце тое, чым ён вас чапляе: гук і вібрацыі (уключыце бяшумны рэжым). Прывярьце тэлефон з поля зроку (пакладзіце за ноутбук або ў шуфлядку). Выкарыстоўвайце іншыя прылады, каб лішні раз ня браць яго ў рукі. Так, я зноў нашу гадзіннік на руцэ, так я магу даведацца час, не дастаючы тэлефон. Або выкарыстоўваю асобны таймэр, каб кантраліваць свой графік працы, а таксама чытаю з рыдара, а не экрана тэлефона.

Разъярыце лічбавае съмецьце: ачысьціце пошту, адпішытесь ад абнаўленняў і супольнасцяў, усталойце 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 застаяцца. Кожная лічбавая прастора, няхай гэта будзе праграма або сайт, гэта пастка, спраектаваная разумнымі людзьмі, каб завалодаць вашай увагай. Чым часцей вы карыстаецца імі, тым горш кіруеце сваёй увагай.

Усталойце праграмы для дыхальных практик, для мэдытациі, для хуткіх нататак, разнастайныя таймэры, якія ня будуць даваць вам “заліпаць”. Усталойце 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. Дасьледаваныні паказалі, што запіс канспекта ад рукі больш эфектыўны для разумення і запамінання матэрыялу, чым набор на ноутбуку.

Кіберхондрыя

Акрамя розных відаў псеўда-дыханствыкі трывог людзям дадае і самодыханствікі. Інтэрнэт дазваляе зрабіць гэта нашмат больш эфектыўна, чым стары добры даведнік хваробаў. Уласна, для такой звязы ёсьць і асобны тэрмін кіберхондрыі — гэта імкненне

ставіць сабе дыягназы на падставе сымптомаў, знайдзеных у пошукаўку.

«Чamu ты такі сумны? — У мяне сындром сумных наднітрачнікаў. — А дзе падхапіў? — Выпадкова зайшоў у адну суполку ў Facebook».

Чаму ж гэта дрэнна, бо інфармацыя пра сябе — гэта так карысна!? Уся справа ў скажэнні рэальнасці: людзі схільныя шукаць «аднадумцаў» з падобнымі сымптомамі і прыпісваць сабе іх захворваныні і лячэнне, амаль 50 % упэўненых ў tym дыягназе, які самі сабе паставілі — у рэальнасці слушныя менш за 15 % самадыхназаў.

Дасьледаваныне 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 ёсць у выдачы ці апісаннях. А калі тутліць часта, то можна апініцца ў бурбалцы фільтраў, калі чалавеку адусюль лезе рэклама лячэння, сімптомы хвароб і гісторыі “выжылых”.



Наш мозг мае і кагнітыўную памялку: чым больш мы даведаемся пра хваробу, тым больш верагоднай яна нам здаецца.

Чым гэта кепска? Трываўныя разлады пагаршаюць якасць жыцця, павялічваюць верагоднасць ятрагеніі. Калі чалавек няправільна тлумачыць свае сымптомы, гэта можа прывесці да пагаршэння недыягнаставанага захворвання: чалавек праводзіц час, на-кручваючы сябе і зыніжаючы настрой, замест таго, каб заняцца справай.

Прыкметамі кіберхондрыі з'яўляюцца:

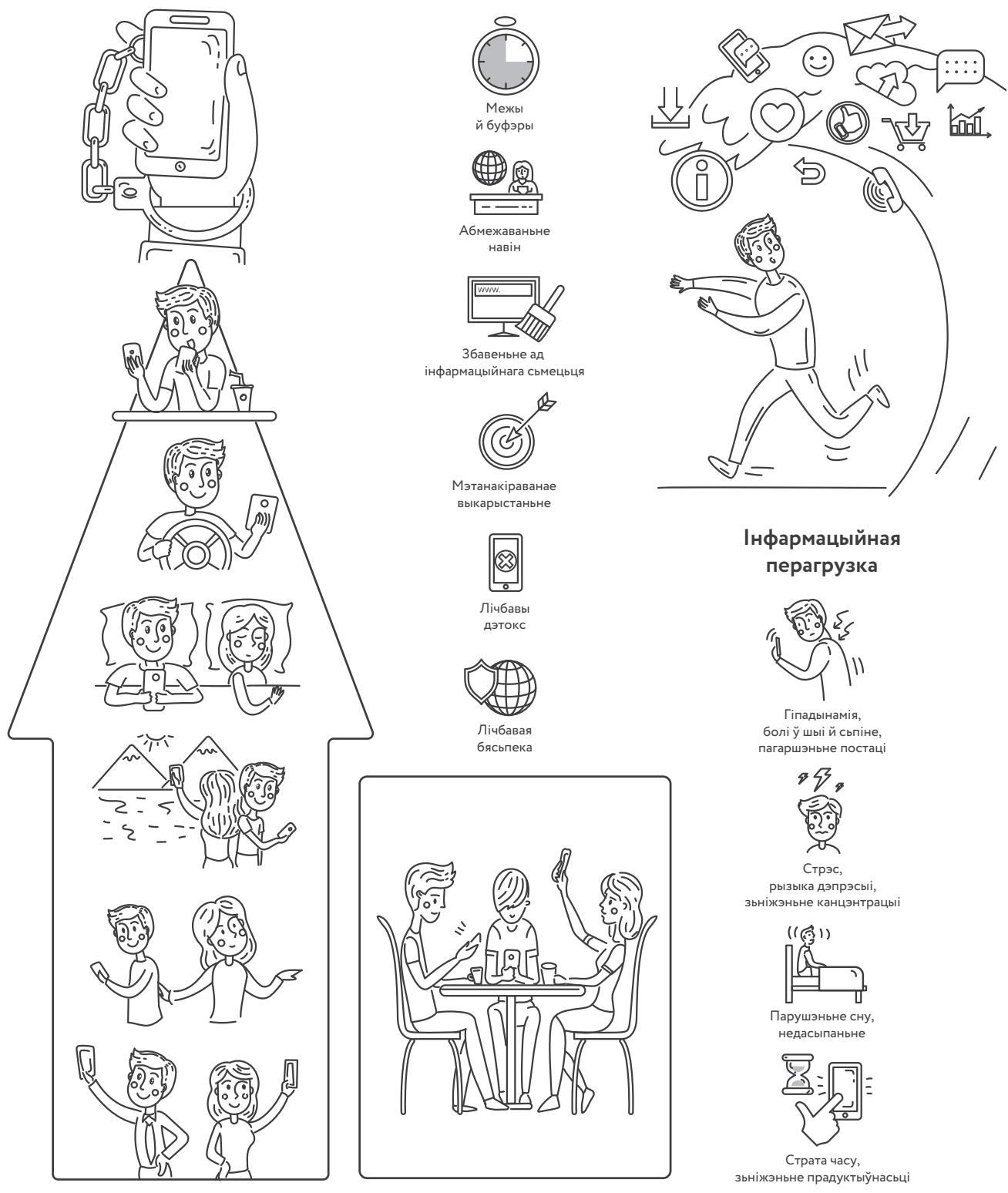
- занадта частае выкарыстаныне інтэрнэту для пошуку інфармацыі аб сваіх проблемах;
- захапленыне анлайн-абсьледаваннямі;
- частая зъмена лекараў;

- упэўненасць у тым, што ў здаровага ня можа быць ніякіх прыкметаў захворванняў;
- чытаньне спэцыялізаваных мэдыцынскіх сайтаў;
- выбар найбольш цяжкай хваробы з ма-гчымых.

Кіберхондрык з падазрэннем ставіцца да мэдыцыны: “не такі страшны паразіт, як па-разітафоб” — кажа народная мудрасць. Ка-лі вы заўважылі, што пошук сымптомаў ста-новіцца навязылівым, а сам працэс пошуку і чытаньня прыводзіць да пагаршэння сымп-томаў і настрою — гэта нагода для турботы. А наколькі вы схільныя да кіберхондры?

Пытаньні і заданьні

1. Вымярайце час, якое праводзіцца ў сма-ртфоне, усталяваўшы спэцыяльныя прагра-мы, напрыклад, Screen time. Вы можаце ўс-таляваць асобныя абмежаваньні для кожнай праграмы.
2. Дзякуюце і хваліце ў анляйне, гэта ка-рысна і вам, і таму, каму вы дзякуюце.
3. Практыкуйце як мінімум раз на тыдзень лічбавы дэтокс. Памятайце, што «сапраўднае жыцьцё — гэта тое, што адбываецца, пакуль ваш телефон выключаны».



Інформацыйная перагрузка



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 харчаваныне, то заняткі спорту. Гадавыя абанементы ў залу згаряюць, а хатнія трэнажоры становяцца вешалкамі для адзеніння. Ім быццам бы хочацца займацца, але першаснага імпульсу не хапае, і праз тыдзень-два ўсе добрыя пачынаныні глухнуць. А чым больш людзі сябе за гэта дакараюць, тым менш хочацца 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-программы, — але тэарэтычны інтэрэс не ўвасабляецца на практыцы. Толькі звычка дапамагае працягнуць рух, як казаў пісьменнік Мішэль дэ Мантэнь: «Варта 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 пачынаныні і дакараем сябе за гэта, памянаючы 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 дзеянні 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. Дастаеўскі прыкметуў, што “ўся другая палова чалавечага жыцця складаецца звычайна з адных толькі назапашаных у першую палову звычак”.

Мы верым у сілу розуму, але паўсядзённым кірауніком у жыцці зьяўляецца менаўта звычка. Паспрабуйце растлумачыць курцу, што курэніне шкоднае. Ён пагодзіцца, але не перастане курыць. Разуменіне праблемы, прызнаныне праблемы розумам зусім ня значыць, што гэта прывядзе да зъмены ладу жыцця.

Здаровую звычку варта выбудоўваць на навуковай аснове, а для гэтага трэба прайсьці пяць пасълядоўных этапаў: веданыне, разуменіне, уменіне, навык, звычка.

Веданыне

Атрымаць інфармацыю ў сучасным съвеце лёгка, але гэтак жа лёгка заблытацца ў яе лішку. Часта людзі, якія прыйшлі мае курсы, кажуць аб палягчэнні, калі яны пазбаўляюцца мноства псэўданавуковых тэорый і могуць сфакусавацца на сапраўды важных для здароўя рэчах. У папярэdnіх раздзелах вык-

ладзена дастаткова ведаў для вядзеняня здравага ладу жыцьця.

Параходск: само па сабе веданье аб тым, што шкодна, а што карысна, не ўпłyвае на паводзіны. Дасьледаваньні паказваюць, што частата нездаровых паводзінаў у падлеткаў павялічваецца па меры сталеняня, з 15 да 30 гадоў, незалежна ад ведаў аб яго рызыках. Многія людзі выказваюць намер весці здравы лад жыцьця, але ня робяць гэтага — так узынікае разрыў намеру і дзеяння. Дасьледаваньне паказала, што нават працяглае навучанье дыябэтыкаў ня моцна паўплывала на іх лад жыцьця і біямаркеры (глікаваны гемаглабін, ліпідны профіль, вага), а таксама рызыкі ў складненя.

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 захаваняня 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 мінульм для псыхічнай паталёгіі, але цяпер выкарыстоўваецца і для такіх паталёгій, як атлусыценьне, дыябэт, сардечна-сасудзістая захворваньні. Чалавек так «тлумачыць» проблемы з вагой, памяццю і мысьленнем: «я проста стаміўся», «пасьля 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». Змены пры хваробах ладу жыцьця звычайна такія плыўныя і незаўважныя, што чалавек да іх звыкае і пачынае лічыць сваёй «нормай».

Адукацыя пацыентаў здаецца выхадам з сытуацыі. Але калі празмерна палохаць людзей наступствамі і небяспекамі, то яны пачынаюць выкарыстоўваць нездаровыя копінг-стратэгіі і псыхічныя абароны, каб адышыці ад непрыемнай інфармацыі. Рацыянальна спрачацца з такім пацыентам бессэ-

нсоўна, вы толькі мацней пераканаеце яго ў адваротным. Бо адмаўленье сваёй проблеме для яго — гэта спосаб падтрымання ідэнтычнасці. Таму патрэбныя не сухія веды, а жывыя прыклады, эмацыйнае ўздзеняне, уцягванье ў групы падтрымкі, паступовасць.

Разуменьне

Гэта наступная ступень на шляху да звычкі, калі атрыманыя веды трэба прыняць, спасыцігуць іх сэнс, упусціць у сябе, уключыць гэтыя веды ў сваю асабістую систэму ідэяў і ўяўлення. Інакш мы будзем, як папугі, прамаўляць бессэнсоўныя для сябе слоўы. Наш арганізм можа засвоіць бялкі, тлушчы і крухмалы, толькі расшчапіўшы іх да базавых амінакіслот, тлустых кіслот, монасахарыдаў і ў такім выглядзе улучыўшы іх у свае малекулы. Так і веды трэба перастрываваць, а для гэтага важна старанна “грызыці граніт навукі” 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 падвесці 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 рабіць атрыманае разуменьне асабістым дасягненнем, сапраўдным азарэннем, устойлівым і эфектыўным — у адрозненіе ад воікавай матывацыі. Вылучаюць разумовае і эмацыйнае азарэнні, якія дапамагаюць нам лепш разумець таксама і тое, што адбываецца з намі. У гэтым разьдзеле вы знайдзіце шэраг практикаванняў, якія дапамогуць вам лепш зразумець сябе.

Уменыне

Уменыне — гэта здольнасць самастойна зрабіць пэўнае дзеяніне, пераход ад тэорыі і разуменьня да реальнага дзеяння пад усвядомленым кантролем. Напрыклад, вы мо-

жаце развіць уменыне гатаваць, але яно патрабуе намаганьняў, калі важна памятаць і якія інгрэдыенты купіць, і колькі часу варыць, і калі пераварочваць.

Часта людзі не пераходзяць ад тэорыі да практыкі, бо пераскокаюць праз прыступку ўменыня.

! Важна навучыцца правільна выбіраць прадукты, правільна рэагаваць на стрэс, правільна бегаць — і лепш адразу вучыцца правільнаму, бо перавучвацца — нашмат складаней! Ня ўмееце гатаваць? Прайдзіце кулінарныя курсы! Няма тэхнікі сілавых практыкаваньняў? Навучытесь ў трэнэра! Няма добраі дыкцыі і бацца выступаць? Навучытесь 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 развіваецца і ўмацоўваецца па меры практыкі, пры гэтым зъмены часцей за ўсё назапашваюцца неўпрыкмет.

Развіты навык — гэта калі мы можам нешта рабіць лёгка, правільна, з задавальненнем і карысцю. Напрыклад, навык гатаваць, правільна прысядаць, спраўляцца з голадам, расслабляцца, плянаваць, атрымліваць задавальненіне ад ежы. З практыкаю ўсьвядомленае дзеяніне, якое патрабуе кантролю і валявых намаганьняў, становіцца аўтаматычным і пераходзіць у вобласць пракцэурнай памяці.

Звычка

Звычка — гэта ўжо спосаб паводзінаў, патрэба паводзіць сябе пэўным чынам. Прытрымлівацца 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 ня толькі ад самага жалеза, але і 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 ня проста расказваць пра здароўе, а дапамагаць людзям на практыцы ўкараніць здаровыя звычкі і дасягаць сваіх мэтай. 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 пацыент іх усё роўна не выконвае?

Як той казаў, калі своечасова не пазбавіцца шкодных звычак, то яны пазбавяцца нас. Добрае і здаровае жыццё — гэта добрыя і здаровыя звычкі. На працягу свайго жыцця мы можам набываць шкодныя і карысныя звычкі пасіўна, “заражуючыся” ад навакольных, а можам актыўна выпрацоўваць іх самастойна. Калі мінулыя трыверы перастаюць нас чапляць, мы адчуваем свабоду. І гэта свабода ад залежнасця 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 ня так моцна, як лад жыцця, — калі пераводзіць у лічбы, то ўплыў звычак у пяць разоў большы, чым уплыў генаў. Мы скільныя недацэнтаваць ролю звычак — яны здаюцца нам дробнымі, незаўажкнымі, 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 пэрспективе: рэзкія скачкі з канапы ў залу, ад піцы да салаты толькі разгойдваюць здароўе і веру ў сябе. Чым часцей сканчаюцца няўдачай вашыя спробы зъменаў, тым хутчэй развіваецца вывучаная бездапаможнасць.



Валівы рэсурс самадысцьплюны канчатковы: стрэсы, съпешка, недасып, недаяданье — усё гэта можа аслабіць волю і зьбіць нас са шляху. Таму выпрацоўка звычак — гэта выкарыстаныне аўтаматычных мадэлляў паводзінаў, якія вядуць нас да здароўя без штодзённых валівых выдаткаў. Зъмяніцца цяжка, бо наш мозг настроены на эканомію і аптымізацыю дзеянасьці. Чым больш звычак спрацоўвае на аўтамаце, тым меншы ціск. Калі мы любім тое, што робім, атрымліваем ад гэтага пазітыўныя эмоцыі, ідэнтыфікуем сябе са сваімі звычкамі, то робім усё лёгка, без супраціўлення.

! Мы самі робімся звычкай. Чым больш звычак мы ўкараняем, тым лягчэй нам гэта рабіць — мы папросту трэніруем “звычку да новых звычак”.

Пачніце з самага малога і давядзіце гэта да аўтаматызму — так вы адпрацуеце навык фармаванья звычак. Трэба толькі “спакусіць мозг”, і ён сам зачэпіцца за задачу, а нам застанецца адно насалоджвацца працэсам.

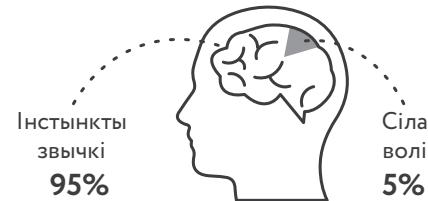
Зъмена звычак — справа не аднаго дня і нават месяца. Пашыраючы свой гарызонт плянаванья, мы можам убачыць сябе ў будучыні і прымаць тыя рашэнні, якія зробяць нас здравейшымі і щаслівымі ў доўгатэрміновай пэрспектыве. Няўменьне так глядзець правакуе нас на імгненныя рэакцыі, якія наносяць страты здароўю. Напрыклад, заесьці стрэс, прапусціць трэніроўку, завіснуць да глыбокай ночы на новым сэрыяле. Ці маецце вы права зрабіць гэта? Так, але тое будзе не любоў да сябе, а патуранье, зрада ваших доўгатэрміновых мэтаў.

Час мяняцца

Многім людзям страшна нешта мяняць, бо чым даўжэй існуне звычка, тым яна трыва-

лейшая. І вось вы ў сваёй зоне комфорту, адкуль здаецца, што ламаць сябе ня варта. Але ня верце гэтаму заспакаяльному голасу — чалавек заўсёды можа зъмяніцца да лепшага, і нават у сталым узросьце гэтыя зъмены ідуць на карысць.

Дасыледчыкі на працягу 18 гадоў назіралі за людзьмі, якім на той момант было ня менш за 75 гадоў. Аказалася, што адмова ад курэньня і павелічэньне фізычнай актыўнасці наўмат у такім узросьце павялічвае працягласьць жыцця на 5 гадоў для жанчынаў і на 6 гадоў для мужчынаў.



Мы жывыя, адкуль мяняемся, зъмены — гэта і ёсьць само жыццё. Касьнеючы, мы становімся менш гнуткімі і адаптыўнымі, больш крохкімі — і нават невялікі стрэсар зможа нас зламаць. У любым узросьце будзьце дзецьмі ўнутры сябе, цікаўнымі і рызыкоўнымі!

Пытаныні і заданыні

1. Якія звычкі вы хацелі б выпрацаваць? Якіх звычак вы хочаце пазбавіцца?
2. Што вы хочаце рабіць, але ня ўмееце?
3. Якое сваё азарэнне запомнілася вам мацней за ўсё?

2. Карысць — гэта

задавальненне ў будучыні

“Апішы мінулае, дыягнастуй сучаснасць, прадкажы будучыню” — так вучыў Гіпакрат.

Спрыбы зъмяніць сябе безь відавочнае выгады ўспрымаюцца мозгам як марнатраўства: навошта нешта мяніць, калі сёньня мне і так добра? Мы можам інвэставаць у сябе будучыні, калі бачым гэтую самую будучыню, і яна нам падабаецца – ці палохае. Робячы выбар у моманце, пытайцеся ў сябе кожны раз, ці прынясе вам гэта карысъць у доўгатэрміновай пэрспэктыве? Калі не, то, магчыма, яго і ня варта рабіць. Многія людзі ня хочуць нават уяўляць сябе ў будучыні, бо гэта можа быць непрыемна для іх. Але важна рэгулярна думаць, што здарыцца з вамі, калі вы ня 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 лесьвіцы? Ці паспяхова вы спраўляецесь са стрэсам? Ці расьце ваши «кошт»? Няма нічога страшнага ў тым, што адказы вам не падабаюцца – як мінімум вы шчырыя з сабой, а гэта выдатны пункт адліку для зъменаў.

У съвеце існуе мноства заняткаў, у якіх мы можам альбо быць паспяховымі, альбо застацца ні з чым. Таму наш мозг праводзіць часта неўсьвядомлены аналіз верагоднасці атрыманыня карысъці і на яго аснове выдае нам крэдыт матывацыі. Калі мэта прызнана годнай і шанцы на яе дасягненьне высокія, то мы напаўняемся энэргіяй і дзейнічаем. За гэты працэс адказвае дафамінавая сістэма мозгу, а яе нэўрамэдыятар – дафамін – можна разглядаць як валюту мозгу.

Як і любую валюту, дафамін трэба зарабіць, і яго заўсёды бракуе. У натуральных умовах дафамін выпрацоўваецца тады, калі мы робім нешта важнае і карыснае для сябе, прапампоўваючы свае навыкі і ўзмацняючы рэсурсы: прабегліся – дафамін, выспаліся – дафамін, даведаліся новае – дафамін і гэтак далей. З кожнае дзеі вылучаецца трохі, але якасная дывэрсіфікацыя забясьпечвае выдатнае самаадчуванье. Зразумела, марнаваць проста так твой працай нажытую валюту

мозг не зъбіраецца. 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 прасыцей сабатаваць мэты, чым вытрачацца на іх дасягненьне.

Уявіце сабе дафамінавую сістэму як банк, а прэфрантальную кару вашага мозгу як прадпрымальніка. Для атрыманыня крэдыту важна мець добры бізнес-план на будучыню: выдатную ідэю з высокімі шанцамі на дасягненьне выніку. Чым шырэйшы ваш гарызонт плянаваныя, чым ясней вы уяўляеце, як менавіта зъбіраецесь дасягнучь сваіх мэтаў, як будзеце спраўляцца з узыніклямі цяжкасцямі, тым імаверней атрымаецце крэдыт доўгатэрміновай матывацыі.

Пакажыце «банку», што справа выйгрышная, інавацыйная і абяцае вялікі прыбыток, растлумачце, чаму менавіта вы здольныя даць гэтаму рады. Чым лепш вы уяўляеце будучыню, тым верагодней яе дасягненьне.



Калі вам цяжка ўяўіць, што будзе з вамі праз месяц, то ня варта і разылічваць на матывацыю ў доўгатэрміновых мэтах – мозг ня дасыць вам энэргію, калі вы жывяце адным днём. Большасць нават ня хоча уяўляць сябе ў будучыні, бо гэта можа быць непрыемна. Але важна разумець, што здарыцца з вамі, калі вы ня зъменіцесь сёньня.

Імавернасць невяртаныя крэдыту матывацый настолькі высокая, што ня варта і рызыкаваць. Зывярніце ўвагу: пад вашыя фантазіі аб тым, што «аднойчы прачнуся мільянерам» або «выйду замуж за прынца», мозг і шэлега ламанага ня дасыць, патрэбныя толькі выразныя і рэальныя пляны.

Каб атрымаць крэдыт, трэба мець добрую крэдытную гісторыю: вы павінны мець досьвед набыцца такіх навыкаў, няхай і ў меншых маштабах. Змаглі бегаць і займацца раз у тыдзень? Значыць, можна даць энэргіі і на заняткі двойчы ў тыдзень. Крэдыт на мен-

шую суму атрымаць нашмат рэальней, таму зъменшыце запыты і затым паступова іх падвышайце.

Для атрыманьня крэдыту патрэбны добры заклад і адсутнасць запазычанасця ў. Стан здароўя — гэта і ёсьць наш заклад. Калі мы якасна харчуемся, высыпаемся, маем разывітую цяглічную систэму, кантралюем стрэс, маем доброе кола зносінаў і сацыяльны статус, то пад гэтых рэсурсы мозг з задавальненінем выдаесьць нам матывацю на будучыню. Калі ўжо зь цяжкасцю дацягваем да вечара пятніцы, ледзь спраўляемся са стрэсам, то ўся валюта мозгу будзе ісьці на забесьпячэніе штодзённага функцыяновання, без адкладвання запасу на будучыню.

Дамаўляйцеся, а не выбівайце сілай

Каб атрымаць больш рэурсаў ад свайго арганізма, мы часцяком дзейнічаем груба, прымушаючы сябе штосці рабіць. Але злоўжыванье словам «трэба» прыводзіць да падзенія ўзроўню дафаміну і вялікіх валявых выдаткаў. Многія спрабуюць падмануць дафаміnavую систэму, звяртаючыся да лёгкіх стымулятараў. Дафаміnavая «халява» — гэта ўсё, што падымае ўзоровень дафаміну без намаганьняў. Зьбелі салодкае — настрой падняўся, выпілі — палепшилася суб'ектыўная санацэнка. Але друк нічым не забясьпечаных грошай заўсёды прыводзіць да інфляцыі. Лішак дафаміnavай стымуляцыі мозгу прыводзіць да зьяўленія залежнасці і яшчэ большым разладам матывацыі.

Імавернасць атрымаць крэдыт вышэйшая, калі ў вас ёсьць здольнасці да таго, на што вы яго просіце. Мозг ацэнівае гэта па ўзроўні асалоды — усъядомленага атрыманьня задавальненія пры заняцці нейкай справай. Калі вам толькі «трэба», але пры гэтым зусім не падабаецца, то, верагодна, у крэдыце вам адмовяць. А калі вас да чагосьці моцна цягне, але вы не атрымліваеце задавальненія, то рызыка парушэння дафаміnavай систэмы прыкметна ўзрастает.

Не шукайце матывацыю звонку, ўсё, што вам трэба, ёсьць у вашай галаве. Сфармуй-

це добрую крэдытную гісторыю, патрэніраваўшыся на дробязах, навучыцеся атрымліваць задавальненіе ад мэты, устрымайцеся ад залішняй стымуляцыі, назапасыце ўнутраныя рэзэрвы. І затым стварыце рэалістычны і натхняльны бізнес-план па дасягненіі сваёй мэты. Тады ваш мозг дасыць вам такое натхненіе і матывацю, што вашай энэргічнасці можна будзе толькі пазайздросціць. 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 трymаеце баланс кароткатэрміновае-доўгатэрміновае ў сваім жыцці?
3. Колькі часу вы інвестуеце ў сябе штодзень?

3. Тэорыя будучыні

Мы ўвесь час хочам спазнаць будучыню — ад гэтага залежыць наша выжыванье, — таму здавён-даўна такія папулярныя варожбы, прагнозы, астролягі і да т. п. Чым лепш мы ведаем пагрозу, tym эфектыўней зможам да яе загадзя падрыхтавацца і больш адэкватна адреагаваць. Таму прэфрантальныя долі заняты мадэляваньнем розных складаных сітуацый і пошукам аптымальнага рашэння. Наш мозг будзе чаканыні і мадэлі будучыні, зыходзячы з успамінаў аб мінульым. Аддзел мозгу гіпакамп захоўвае і ўспаміны, і праекцыі будучыні. Калі выдаліць гіпакамп, то пакутуе ня толькі памяць, але і здольнасць плянаваць свае дзеяніні. Нядзіўна, што ўчынкі задаюць тэмп нашага жыцця і што парадкаванье 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 маочы пазітыўныя ўспаміны, прасьцей дабіваца посьпеху.

Па сутнасці, чаканыні — гэта фантазіі нашага мозгу, яго ўяўленьні, што і як будзе адбываца. Але гэтыя чаканыні аказваюць сур'ёзнае ўзъдзеяньне на сапраўдны момант. Нашы дзеяньні і эмоцыі знаходзяцца ў “ценю будучыні” — мы можам адчуваць сябе парознаму ў залежнасці ад чаканыні. Напрыклад, пры дэпрэсіі людзі бачаць у будучыні толькі безвыходнасць, нягледзячы на адсущнасць проблемаў цяпер. І менавіта гэтая будучая безвыходнасць прымушае іх пакутаваць ужо сёньня. Скажэньне карціны будучыні выклікае трывогу і прадчуваньні.

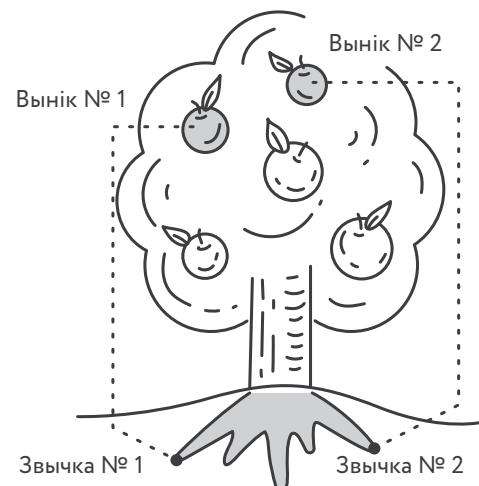
Гарызонт плянаваньня ці **мапа будучыні** — гэта чаканыні нашага мозгу, закадаваныя ў нэўронавых контурах. Стрэс і колькасць наяўных рэурсаў упłyвае на нашы рашэнні. Чым вышэй узровень стрэсу і ніжэй колькасць наяўных рэурсаў для перадолення сітуацыі, tym мацней мяняецца яе ўспрыманье.

Ва ўмовах стрэсу мозг пераходзіць на “рэжым выжываньня”, калі гарызонт плянаваньня вельмі вузкі, і доўгатэрміновыя наступствы нашых дзеяў няважныя. Калі вы стаміліся і зьнясілена настолькі, што ня можаце сабрацца з думкамі, ваш арганізм аддаесьць перавагу булцы, а не здаровай фігуры.

Гэта рэжым “хуткага” жыцця, калі выживанье непрадказальнае, у процівагу “павольнаму” жыццю. У рэжыме “хуткага” жыцця мы жывём адным днём, не думаючы пра будучыню. Таму развязвайце стрэсаў-стойлівасць і вытрымку: многія людзі трапляюць у заганнае кола стрэсу, калі яны мочна стамляюцца, і ў іх нізкі самакантроль і няма жаданья нешта плянаваць — дзень пры дні.

У рэжыме «хуткага» жыцця 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 дзяўчына — і не выпадкова. Чым вышэй у вас паднімецца дафамін пры выглядзе салодкага або жаночай прывабнасці, tym горш вы зможаце разълічыць доўгатэрміновыя наступствы і ўмовы крэдыту.



Пры напрацаваных унутраных рэсурсах спакусы будуць на вас упłyваць прыкметна слабей. Палітыкі, навіны, стрэс падаюць нам мноства сыгналаў дэфіцыту і пагрозы, што абмяжоўвае нашы паводзіны і робіць іх зъмену невыгоднай для арганізма. Усё гэта кароціць наш гарызонт плянаваньня і пераключае ў рэжым “хуткага” жыцця. Бо няма сэнсу імкнуцца худнець, калі ўсё чалавецтва можа загінуць ад каметы (вайны, крызісу, клімату, прышэльцаў, эпідэміі) у найбліжэйшыя паўгода! Важна выконваць інфармацыйную гігіену і ўсвядомленасць для таго, каб захаваць матывацію і мэтазгоднасць зъменаў. Не паддавайцеся на правакацыі і пазъбягайце абясцэнваньня будучыні — гэта дапаможа вам захоўваць капітал, увагу і рэсурсы, не зліваючы 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 tym, што атачае вас. Думайце пра сваю спадчыну, пра дзяцей і ўнукаў, пра экалёгію плянэты і пра

ўсё, што пераўзыходзіць вас. Думайце пра карысцьць здаровых звычак як пра задавальненіне — у будучыні. Павярніцца тварам да будучыні, а не стойце да яе съпінай, разглядаючы свой цень.

Трэніруйце футурыстычную зоркасцьць. На якую колькасцьць дзён наперад вы звычайна зазіраеце? Рабіце пазітыўныя прагнозы на дзень і тыдзень і ацэнівайце іх верагоднасцьць. Рабіце прагнозы на розныя падзеі, напрыклад, на шпацыры падумайце, як гэта вуліца будзе выглядаць праз 20 гадоў? Паказана, што практыка прадказаньняў сапраўды павялічвае іх дакладнасцьць. Пытайце сябе, колькі разоў я падцягнуся праз месяц? Колькі грошай зараблю за месяц? Кажуць, што старасцьць надыходзіць тады, калі вы кажаце больш пра мінулае, чым пра будучынію. 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.

Пытаныні і заданыні

1. Як часта вы кажаце пра будучынію? А пра мінулае? Які паміж імі баланс?
2. Як вашы чаканыні адносна будучыні ўпłyваюць на ваша самаадчуваньне сέньня?
3. На які тэрмін у будучыні вы плянуеце сваё жыццё? Ці ёсьць у вас гадавы, 5-гадовы, 20-гадовы пляны?

4. Будучы Я

Як і кім вы сябе бачыце ў будучыні? Ці ёсьць у вас ясны вобраз альбо толькі туманныя адчуваньні? Наколькі ясна вы можаце ўспомніць сябе ў мінулым? Ці адчуваеце вы сувязь паміж усімі гэтымі “я”? Навукоўцы ўсталявалі, што часта “мы ў 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

есці сёньня салодкае, каб у будучыні не пакутаваць ад дыябету.

Важна развіваць у сабе гэтыя навыкі — уяўляць сябе ў будучыні і выбудоўваць бесьперапынную лінію свайго жыцця, пераемнасць паміж мінулым і будучыніем. Чым на большы тэрмін мы бачым сябе ў будучыні і прайдзім свае задачы, тым далейшы наш гарызонт плянаваньня.

Уменьне ўяўляць і мадэляваць розныя ситуацыі звязана з працай прэфрантальнай кары. Чым ярчэй і дакладней, эмацыйней мы бачым сябе ў будучыні, тым мацней гэта ўпłyвае 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, паглядзеце на ситуацыю вачыма сябе і іншых людзей, прадказаць іх рэакцыю.

Нэгатыўна ўпłyваюць на працу прэфрантальнай кары стрэс, стома, недасып, трывога. Усё, што кароціць сілу волі, зъмяншае значнасць будучыні «я». Кароціць гарызонт плянаваньня і ўздым дафаміну, таму любыя моцныя спакусы і стымуляцыя зыніжаюць нашу здольнасць рацыянальна думаць. Тыя людзі, у каго нізкая здольнасць ўбачыць сябе ў будучыні, жывуць «тут і цяпер» увесі час, аднак у гэтym няма ніякай рамантыкі: яны схільныя да абжорства, наркотыкаў, хамства, злачынстваў і супрацьпраўных паводзінаў. Такія імпульсіўныя паводзіны ўзынікаюць праз няздольнасць ўбачыць і ацаніць вынік сваіх дзеянняў, людзі як быццам бы замкнёныя ў цяперашнім дні без шанцу вырашыць.

Думаць пра будучынію — гэта даволі энергаёмістая задача для мозгу, таму мы яе часта пазъбягаем. Але дасьледаваныні паказваюць, што тыя людзі, якія больш і часцей думаюць пра будучынію, эфектыўней вырашаюць проблемы і дэманструюць больш высокі ўзровень самакантролю.

Ілюзія канца гісторыі. Мы так звыклі да сваёй цяперашняй асобы, што нам здаецца — мы ўжо няздольныя зъмяніцца. Мы думаем, што і праз 10 гадоў будзем такімі ж, як цяпер. Але азірніцеся на мінулья 10 гадоў: вы ж моцна зъмяніліся? Таму і ў бліжэйшыя 10 гадоў вы зможаце дабіцца немалога прагрэсу. Пазбягайце наўнай “веры ў чуд”: проблема ня вырашыцца сама сабой. Чым мацней вы верыце ў нешта падобнае, тым меншая імавернасць, што вы возьмечесь за вырашэнне гэтай праблемы.

Апішыце сябе ў будучыні. Для таго каб нам было прасьцей выпрацоўваць здаровыя звычкі і клапаціцца пра сябе зараз, важна ўсталяваць з “будучым я” сувязь, рацыянальную і эмацыйную. Для гэтага трэба максімальна канкрэтна ўяўляць менавіта сябе ў будучыні. Звычайна, чым далей у будучыні мы спрабуем зазірнуць, тым больш расплыўвістай і абстрактнай яна нам здаецца. Паглядзіце на сябе з розных пазіцый — зь я-пазіцыі, збоку, зьверху і здалёку.

Апісваючы сваю будучыню, расказвайце гісторыю пра тое, як менавіта вы гэтага дасягнулі, выбудоўваючы ўвесь ланцужок дзеяў (сімуляцыя працэсу). Бо наш мозг любіць гісторыі, і для яго важна пабудаваць прычынна-выніковыя сувязі, а ня проста дафамініць ад прыемных вобразаў. Важна быць шчырым і сумленным з сабой. Раскажыце пра вашу працу, дом, блізкіх, паездкі, перамогі, пляны, хобі і да т. п. Зрабіце кожную ситуацыю максімальна канкрэтнай, запазычаючы адчуваньні, пахі, смакі. Дадавайце актыўныя дзеясловы незакончанага трыванья, 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 паўней апісаньне, чым больш эмоцыяў і прывязак, тым эфектыўнейшае практыканье. Задзейнічайце невэрбаліку — пішыце ці думайце пра гэта ў моцнай позе, выпрастаўшыся, усміхаючыся, ківаючы сабе для ўну-

транай 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 матывацію.

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 кантролі праз паўгода 27,5 % удзельнікаў, якія ўбачылі свой «твар курца», сказали, што кінулі, але рэальнна зь іх кінулі 13,8 % (кантроль СА), а кінулі ў кантрольнай групе — усяго 1,3 %. Гэта значыць многім кінуць дапамагло фота іх “курца”. Сённяня вы можаце згенэраваць ваш «тлусты» і «худы», «пітушчы», «недаспаны» твар і фігуру, гэтыя фатографіі могуць стаць магутнымі каталізаторамі зьменаў.

Уяўленыне сябе ў будучыні запускае пэўныя нэўрабіялягічныя мэханізмы, сярод якіх важным зьяўляецца актыўацыя раstralнай зывіліны поясу. У адным з дасьледаваньняў людзі, разглядаючы састараныя фатаграфіі, вырашалі больш адкладаць на сваю пэнсію. У іншым дасьледаваньні людзі, якія пісалі ліст сабе будучым праз 20 гадоў, на 74 % менш (у параўнаньні з 3 месяцамі) падманвалі і круцілі.

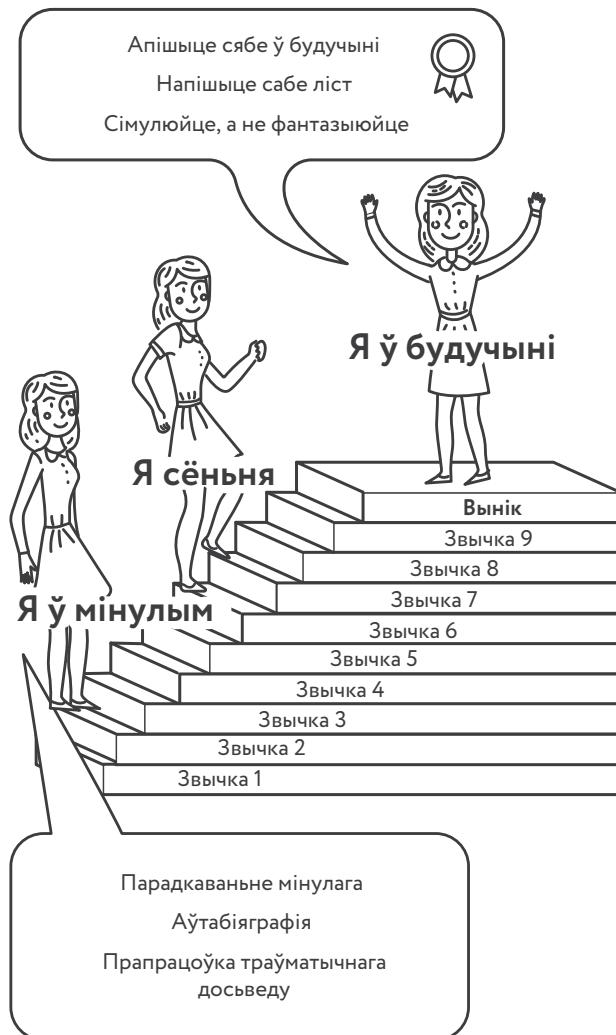


Калі мы канкрэтна бачым будучыя вынікі сёняняшніх рапшэнняў і эмацыйна рэагуем, гэта можа быць магутнымі матыватарами зъмяніць свой лад жыцця.

Напішыце ліст сабе будучаму. Што вы хочаце спытаць і даведацца? Такіх лістоў може

жа быць шмат — вы можаце адправіць іх самі себе і атрымаць праз год ці пяць гадоў па электроннай пошце. Таксама можна напісаць і ліст себе сучаснасці ад сябе будучыні. Або ўявіце сустрэчу з самім сабой. Пра што вы сябе спытаеце? Пра што будзеце казаць? Гэта варта рабіць рэгулярна з дапамогай сэрвісаў накшталт FutureMe, Letter 2 Future або выкарыстоўваючы функцыю “адправіць пазней” у Гугл і Яндэкс пошце.

Пастаўце сябе на месца будучага “я”. Ацаніце свой выбар, падумайце, як бы адреагаваў будучы “я” на вашы ўчынкі сёньня? Які б варыант 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-чаш атрымаць, і прымусіць сябе паверыць, што гэта ў цябе ўжо ёсьць. Тысячы адэптаў пазітыўнага мысленія і ўяўленія па ўсім сьвеце адчайна ўяўляюць вілы, яхты і валікі з грашыма, але атрымліваюць толькі разлады. Чаму? Рэч у тым, што “фантазіі аб будучыні” і “сімуляцыя працэсу ў будучыні” — гэта прынцыпова розныя рэчы. Фантазіруючы, мы як бы спажывам сваю будучыню, уяўляючы зъдзейснены факт. А завершаная задача ўжо не такая цікавая мозгу. Больш за тое, такія фантазіі — гэта проста дафамінавая халява, атрыманыне задавальненія без рэальнага дзеяньня. Такія фантазіі часта зусім нерэальныя і сваю нерэальнасць яны хаваюць пад маскай перараджэння, тагасьветнага жыцця або пабудовы камунізму ў сьветлай будучыні.

Дасыледаваныні паказалі, што нерэалістычныя фантазёры маюць нашмат менш шанцаў дабіцца жаданага. Чым вышэй узровень фантазій, тым ніжэй верагоднасць таго, што чалавек будзе прыкладаць намаганьні ў дасягненіі мэты, і вышэй верагоднасць няўдачы. Існуе карэляцыя паміж частатай пазітыўных фантазій і сымптомамі дэпрэсіі. Акрамя гэтага, фантазіі зьніжаюць узровень энэргіі і верагоднасць таго, што чалавек будзе нешта рабіць.

Не расказвайце ўсім запар пра свае пляны: чым больш вы дзеліцесь, тым менш верагоднасць іх увасаблення. Фантазіруючы і ўвесе час абміркоўваючы свае мэты на будучыню, вы, вядома, атрымліваеце задавальненіне. Але рэч у тым, што гэта прыводзіць да “спажывання будучыні”, мозг пачынае ўспрымаць гэты плян як завершаны. Многія надоўга затрымаюцца на этапе бясконцых разважаньняў, атрымліваючы задавальненіне ад працэсу. Пагаварыўшы пра дыеты і трэніроўкі, мы адчуваем палёгку, як быццам самі пазаймліся. Нават наяўнасць “здравых страваў” у меню можа расслабляць нас і правакаваць на паглынаныне больш каля-

рыйных. Будзьце партызанамі — вядзіце та-емны ЗЛЖ, бяз фота ў інстаграме і чэкінаў у фэйсбуку: адчуванье таямніцы прыемнае і дапамагае прытрымлівацца звычак.

Сымуляцыя працэсу, а не фантазія. Правільна не фантазіраваць, уяўляючы выніковы вынік, а сымуляваць працэс. Сымуляцыя працэсу — гэта калі вы ўяўляеце, як пераадольваеце перашкоды на шляху да мэты. Напрыклад, фантазія здачы іспыту — гэта эйфарыя і скачкі з залікоўкай. Сымуляцыя працэсу — гэта калі вы ўяўляеце сябе сфакусаванаага і мэтанакіраванага, які працуе над канспектамі, разьбірае складаныя задачы і атрымлівае задавальненіне ад прагрэсу. Уяўляць, як усе зайдзісцяць твайму прэсу, — гэта фантазія, а вось плянаваць, як будзеш дабірацца да спартзалы нават у даждж, як будзеш супрацьстаяць стрэсаваму пераяданню, — гэта сымуляцыя працэсу. Такая «нэгатыўная фантазія», звязаная з выяўленнем і пераадоленнем складанасцяў, павялічвае веру ў сябе, павялічвае пазітыўныя чаканьні і верагоднасць таго, што вы даможаецца посьпеху ў справе.

Шэраг дасьледаваньняў, дзе *параўноўваліся сымуляцыі і фантазіі* (у паходзеныні, у выпускнікоў і да т. п.) паказалі, што сымуляцыі рэальна працуюць, а фантазіі — шкодзяць.

! **Фантазія — гэта дафамінавая ілюзія, абязбольвальнае, для таго каб ня думаць аб 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”. Стойце 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 проблемаў.

Прыдумляйце самыя розныя сцэнары. Для мозгу карыснае павелічэнне альтэрнатыўных сцэнароў будучыні і мінулага (ах, калі б) — гэта важна для нашых нэўронавых

сетак, канструяваныя магчымай будучыні. Вядома, ня варта ўпадаць у скрайнасці: думаць аб будучыні — гэта не трывожыцца пра яе, бо спробы паўплываць на тое, на што вы ня можаце паўплываць, толькі ўзмацняюць стрэс. Плянуйце і прадумвайце, а потым вяртайцесь ў сапраўдны момант зь яго задавальненінемі. Для балянсу карысна: станоўча 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 контрасту.

5. Упарадкаванье мінулага

Для кагосыці мінулае — гэта якар і крыніца апраўдання, для іншых — падмурак для росту, у розных людзей розныя старты, але ўменне мяняцца ёсьць у кожнага чалавека. Зразумела, у мінулым нічога нельга зъмяніць, але нашы ўспаміны аб мінулым пласцічныя. Многія людзі тлумачаць свае няўдачы мінулым досьведам і ўвесь час да яго звязватаюцца. Наш мозг канструюе сцэнары будучыні, выкарыстоўваючы фрагменты памяці, таму важна пазітыўна і канструктыўна ставіцца да свайго мінулага і працаваць над ім, што часта і адбываецца ў псыхатэрапіі. Перапісаўшы гісторыю нанова, працаваўшы ўспаміны, якія траўмуюць, зъмяніўшы эмацыйнае стаўленіне 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.**

Дасьледаваньні паказалі, што 30–50 % людзей лёгка ўнушыць успаміны аб падзеях,

якія зь імі ніколі не адбываліся. Пры гэтым яны шчыра вераць у іх, напаўняючы дэталямі і эмоцыямі. Навукоўцы называюць гэта «канфармізмам памяці»: калі назіраць за гіпакампам і мігдалінай з дапамогай тамографа, можна ўбачыць, як «перазапісваюцца» ўспаміны. «Фальшывыя ўспаміны» адыгрываюць вялікую ролю ў паказаньнях съведак і актыўна выкарыстоўваюцца прапагандай. Напрыклад, навадныя пытаныні могуць дапамагчы съведкам здарэньня ўпэўнена «ўспомніць» марку і колер машины, якая зусім не прымала ўдзелу ў ДТЗ.

Выкарыстаныне мінулага. Мы канструюем будучыню, выкарыстоўваючы фрагменты памяці. Перапісавы гісторыю нанова, звязаўшы разрозненая ўспаміны, мы пачынаем ясьней бачыць сваю будучыню. Я раю напісаць максімальная дэталізаваную аўтабіографію. Калі ў ёй выяўляюцца съляпныя плямы ці перыяды, якія вам непрыемна згадваць, можаце вярнуцца да іх пазней. Ясная памяць аб мінулым важная для пачуцьця бесъперапыннага ўяўленняня 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 натхнююць, свае гісторыі посьпеху. Такое мінулае — магутны падмурак для будучых дасягненняў.

Аляксандру Македонскаму з дзяцінства рассказалі 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, абяцэніваныне 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 мінулы. Вам бракуе волі да перамогі? Выпішыце ўсе ўспаміны, дзе вы перамагалі. Перажывіце іх яшчэ раз, акцэнтуючы момант на той сваёй якасці, якую вы хо-

чаце разъвіць у будучыні. Прайграйце гэтыя ўспаміны, зрабіўшы іх крыху больш яркімі, пазітыўна тлумачачы няпэўнасць. Зьбярыце набор такіх успамінаў, можна аформіць яго ў выглядзе альбома. У маёй біяграфіі ёсьць шэраг невялікіх падзей, 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 съмелы ўключайце ўяўленыне. Тыя моманты, якія вы цымяна памятаеце, дамалёўвайце ў пазітыўным ключы. Такі перапрагляд успамінаў дапаможа вам зъмяніць эмацыйны зарад, знайсці падставу сваіх дасягненняў, апору для змены ў будучыні, памяняць важнасць падзей і звязаць іх прычинна-выніковымі сувязямі.



Навукоўцы ўстановілі, што часта нашы проблемы з камунікацыяй і стаўленнем да здароўя бяруць пачатак у дзіцячым узросці.

У адным дасьледаваныні было паказана, што тыя людзі, хто не любіў спорт і фізкультуру ў пачатковай школе, у дарослым узросці мелі сядзячы лад жыцця і займацца фізычнай актыўнасцю не хацелі. Гэта шмат у чым звязана з нэгатыўнымі ўспамінамі: прымус да руху, пачуцьцё няёмкасці, насымешкі аднакласнікаў, траўмы, няўдалы досьвед зыніжэнняня вагі і да т. п. Для вяртаныя пазітыўнага досьведу можна ўспомніць і запісаць усе моманты з жыцця, 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 ўяўленняня сябе на лініі часу. Чым менш у вас яркіх успамінаў, тым складаней будаваць сімуляцыі будучыні.

Траўматычны досьвед важна працаваць, выразна і ясна прызнаючы нэгатыўныя моманты, але ѿ акцэнтуючы пазітыўныя. Падчас яго апісаныня карысным будзе

правесыці лёгкую дысацыяцю, замяніўшы займеньнік “я” на апісальны ў трэцій асобе, як быццам гэтую ситуацыю бачыў нехта іншы. Таксама варта выкарыстоўваць кагнітыўныя словаў (думаю, лічу, таму што) і дадаць больш дэталяў. Выпісаўшы гэты досьвед на паперу, можна рытуальна запячаць і спаліць ці закапаць. Як ні дзіўна, але ў дасьледаваньнях паказана, што гэта дапамагае зъменіць узьдзеяньне траўмавальных перажываньняў.



Пытаньні і заданьні

1. Напішыце сваю аўтабіографію.
2. Якія герайчныя гісторыі з мінулага ў вас ёсьць? Які траўматычны досьвед вамі не працаўваваў? Як ён замінае вам сёньня?
3. Якія шкодныя звычкі вам не ўдаецца ўзяць пад кантроль?

6. Этап разважаньня і падрыхтоўкі: дайце ідэі высьпець

Фармаваньне звычак — гэта пытаньне не аднаго дня, дзейніцаць трэба паступова, не кідаючыся адразу “ў бой”. Многія людзі загараюцца ад матывавальнага артыкула, відэа ці прыкладу свайго сябра, пачынаюць капіяваць методыку і хутка выдыхаюцца. Кожны такі нэгатыўны досьвед зъменаў зьніжае вашу ўпэўненасць у сабе. Акрамя таго, экстрэмальная спроба аздараўвіцца нясуць сур'ёзныя рызыкі для здароўя. Зъменіцца лёгка,

галоўнае захацець па-сапраўднаму — такі лозунг мы можам пачуць ад розных коўчаў і матыватараў асобаснага росту. Яны ж съязвярджаюць, што калі ў вас не атрымалася, то вінаватыя ў гэтым вы і толькі вы. Насамрэч гэта ня так. Уся справа ў кагнітыўным скажэнні — тыя, у каго атрымалася, шырока разносяць інфармацыю аб сваім посыпеху, а тыя, хто здаўся, як правіла, маўчаць.

У нас ствараецца няслушнае ўяўленыне аб паспяховасці спрабаў зъменіцца — гэта сапраўды складана. Так, паспахова ўтрымліваюць паніжаную вагу толькі 5% ад тых, хто садзіцца на дыету, каля 50% людзей не прымаюць пропісаныя лекі правільна, 75% людзей адмаўляюцца ад сваіх плянаў. Сярод тых, хто дае сабе абязцяньні зъменіцца ў новым годзе, толькі 8% выконваюць намеры, а траціна здаецца ўжо ў студзені.

Нам важная падрыхтоўка і стараннае абдумваньне таго, што і як мы будзем рабіць, дзеля чаго мы будзем рабіць і якія рэсурсы ў нас ёсьць. Чым лепш мы прадумаем і сплянуем, тым верагодней наш шанец на посыпех — вылучыце адзін-два тыдні, каб сабраць больш інфармацыі і “схадзіць на выведку”, для больш дакладнага пляна. На гэтым этапе адбываюцца неабходныя зъмены: вы падрыхтоўваецце глебу свайго розуму і кідаеце туды зерні разважаньняў і ідэй. Працягвайце паліваць іх сваёй увагай, і яны прарастуць у выглядзе ваших дзеяньняў.



Пастаўце сабе мэту, напрыклад, паўгадзіны ў дзень думаць аб неабходнасці зъмены, запісвайце асноўныя думкі ў дзённік, павесьце стыкеры, якія нагадваюць пра гэта, у лазенцы і на лядоўні.

Зъмены парадаксальныя: часам патрабујуць часу, а часам разважаньні крышталізуюцца ў выглядзе азарэння, якое прыводзіць да пункту невяртаньня і разуменія, што трэба мяняцца і так далей жыць нельга.

Дасьледаваньні паказваюць, што больш за 90% людзей самі, без дапамогі звонку, прымаюць рашэнье і самастойна завязваюць з та-

кімі шкоднымі звычкамі, як курэнъне і алька-
голь.



Этап падрыхтоўкі і разважаньня Высьпяваньне ідзеі

Вывучэніне палёгкі перашкод

Зьбіраць рэсурсы

Вывучыць досьвед

Далучыць эмоцыі

Група падтрымкі

Што замінае зъменам? Аналіз папярэдняга досьведу дазволіць зразумець, колькі каштуюць — часу, грошай, сілаў — вашыя трансфармацыі. Накіньце зъверху яшчэ 100 %, бо мы схільныя пераацэньваць свае сілы і недаацэньваць выдаткі. Ці гатовыя вы плаціць такую цану? Таксама падлічыце, чаго вам будзе каштаваць, калі вы ня зъменіце сваю звычку: колькі грошай страціце, колькі гадоў жыцьця страціце, колькі новага не даведаецца. А такі кошт вы гатовыя заплаціць?

Ацаніце сур'ёзнасць свайго намеру стрэстам: хай ваш сябар пасправуе вас адгаварыць ад зъменаў — ці здольныя вы супраціўляцца?

Людзі зарана здаюцца. Вельмі частая прычына няўдач — не даводзіць справу да канца. Рэурсаў хапае на занадта кароткі тэрмін, хоць для фармаванья сувязяў у мозгу і пераходу звычкі ў аўтаматычны рэжым патрабуеца ня меней за 66 дзён штодзённых паўтораў. Іншыя крыніцы гавораць пра 90 дзён. Калі вы выконваеце намечанае на працягу шасыці месяцаў, то верагоднасць доўгатэрміновага посыпеху павялічваецца ў 10 разоў. Таму звычка — гэта маратон, а ня спрынт, і

вам трэба развлічыць свае сілы, каб ня выдыхнуцца на паўдараўгі.

Разылічыце свае сілы. Уявіце сабе, што фармаванье звычкі — гэта выцягванье буйной рыбы з вады. Тузанец занадта моцна — лёска парвецца, прыслабіце — рыба заблытае лёску ў хмызах. Патрэбны аптымальны ўзровень 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 аўтаматыце. Трэба абраць правільны час для зъменаў, калі ў вас ёсьць на гэта сілы і вы не адцягваецеся на іншыя энэргазатратныя рэчы. Калі ў вас гарыць праект, то гэта не найлепшы час для старту.

Сыстэма ці мэта. Многія людзі ставяць сабе мэты, напрыклад, павялічыць біцэпс на пяць сантымэтраў або схуднечь на пяць кілаграмаў. З пункту гледжання 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 жыцьця. Таму слушна факусавацца на tym, каб стварыць систэму. Сыстэму харчавання, якая будзе падтрымліваць здаровую структуру цела на працягу ўсяго жыцьця, стварыць крыніцу заробку на доўгатэрміновую перспектыву, а ня проста зарабіць пэўную суму.

Прызнайце проблему цалкам, усьвядомце яе. Калі чалавек адыходзіць ад прызнання, не бярэ на сябе адказнасць, то эфектыўнасць прыманых мер будзе нулявая. Так, можна прымусіць кагосці “зъмяняцца”, але ў гэтага чалавека зъявіцца агіда да вашых добрых намераў. Людзі спрабуюць пазьбегнуць ціску, адмаўляюць факты, выкарыстоўваюць разнастайныя ахоўныя мэханізмы псыхікі: часам аповед пра шкоду курэнъня правакуе курыць больш. Многія людзі маюць фальшывую самаідэнтыфікацыю са сва-

імі звычкамі і ня хочуць адмаўляцца ад іх, баючыся страціць “сябе”.

Таму так важны этап разважанья — для усьведамлення таго, як на нас упłyваюць нашы звычкі і якія ў нас ёсьць памылкі адносна іх і сябе.

Супраціў марны? Навакольнае асяродзьдзе ўтрымлівае так шмат трывераў, што чалавек расходуе шмат сіл на супраціў. Часта перашкаджае і таксічнае сацыяльнае асяродзьдзе, у якім зъмены не прынятыя і не заахвочваюцца. Таму важна загадзя пралічыць, якія плюсы і мінусы вашых зъмен будуць ня толькі для вас, але і для навакольных. Зъмена асяродзьдзя ў такім выпадку — важны чыннік посьпеху. Калі асяродзьдзе вас не падтрымлівае, магчыма, давядзецца зъмяніць асяродзьдзе. Супраціў можа быць ня толькі на ўзроўні асяродзьдзя: ваши старыя звычкі будуць замінаць засваеню новых, чым мацнейшая старая звычка, тым складней яе «перамагчы».

Сумневы паралізуць. Памятаце прытчу пра сараканожку, якая не змагла хадзіць, калі яе папрасілі растлумачыць, як у яе атрымліваецца адначасова перастаўляць усе сорак ног? Многія людзі пачынаюць дзейнічаць у стане сумневаў і ваганьняў. Такая дваістасць розуму, калі вы быццам бы хочаце зъмяніцца, а нібы й ня хочаце — усё гэта чыннікі няўдачы. На этапе плянавання разважайце колькі хочаце, але, калі вы пачалі працаваць па зацверджаным пляне, ня час сумнявацца. Ваш мозг, сутыкаючыся з нагрузкай, будзе прыдумляць сотні выкрутаў, каб не выходзіць з зоны комфорту, і даваць вам адпор. Напэўна ў вас ёсьць і другасныя выгады ў вашым бягучым стане, таму магчымы самасабатаж.

Тэорыя маленьких 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 схільныя да скрайнасцяў. Але шлях да

доўгатэрміновых зъменаў ідзе менавіта праз маленькія мэты і штодзённыя перамогі.

Уявіце, што вы ідзяце пешшу да нейкага месца, размешчанага за дзясяткі кіламетраў. Вы ня бачыце яго, ня ўбачыце і праз гадзіну, таму неўзабаве можаце пачаць перажываць, ці ў той бок вы ідзяце і ці варта наогул гэта рабіць — і сумневы загубяць вас. Але калі вы ставіце сваёй мэтай прайсьці столькі кіламетраў у дзень, то можаце штодня съяткаваць 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 рашэнні праблемы цалкам, гэта можа выклікаць адчуванье безнадзейнасці, дэфіцыту рэурсаў, зъменышыць веру ў тое, што мы здольныя гэта зрабіць. Разыбіўшы задачу на простыя і развязальныя, мы пазбавімся гэтых думак. Напрыклад, многія людзі, хто адмаўляецца ад салодкага назаўжды, часцей за ўсё зрываюцца. А вось есьці салодкае праз дзень — прасыцейшая ў выкананыні задача, якая дазволіць у два разы зьнізіць яго спажыванье, што мае станоўчи ўплыў на здароўе.



Хочаце завязаць з выпіўкай? Досьвед паказвае, што мэта не ўжываць алькаголь на працягу наступных 24 гадзінаў цалкам рэальная і зьдзяйсьняльная.

Факусуйцеся на момантах посьпеху, і яны стануть каталізаторамі рэальных зъменаў. Навукоўцы высьветлілі, што самаадчуванье прагрэсу, рухі наперад паляпшае стан чалавека, дапамагае яму заставацца больш працктыўным і захопленым. Толькі дзеянье зъменіць самаацэнку і самайдэнтыфікацыю, а ня думкі: стаўце канкрэтныя ўчынкі вышэй за разумовыя практыкаваныні і сумнёвы. Пачынайце тыдзень з ударнага панядзелка, добры пачатак зарадзіць вас натхненнем і ўпэўненасцю на ўвесь тыдзень наперад.

Дысцыпліна, а не матывацыя

Адна з сур'ёзных памылак у выпрацоўцы звычак — гэта апірышча на матывацыю. Людзі лічаць, што трэба шукаць ці чакаць асаблівага стану гатоўнасці рабіць тое, што трэба. Але ж наш эмацыйны фон мяніеца ў залежнасці ад мноства прычынаў, ад зъедзенай ежы да надвор'я за акном. Чаканыне матывацыі запускае пракрастынацыю, калі людзі кідаюць пачатае толькі таму, што адчуваюць сябе “не прадуктыўнымі”, “ня ў тым настроі”, “не ў рэсурсе”. «Накручваць» матывацыю з дапамогай ролікаў на ютубе, кафэіну ці развязвальных книг таксама дрэнная ідэя — гэты запал хутка выпараецца, пакідаючы вас сам-насам зь навырашанымі проблемамі.

Правільны падыход — гэта развязваць у сабе дысцыпліну. Дысцыпліна — гэта дзеяньні незалежна ад вашага настрою, жаданьня рабіць, пачуцьцяў, калі вы сканцэнтраваныя выключна на выніку.

Сутнасць дысцыпліны — аддзяліць выкананыне канкрэтнай справы ад вашага бягучага самаадчуванья, рабіць нешта, нават калі вы ня можаце гэтага рабіць.

Мозг увесе час назірае за вашымі дзеяньнімі і складае пра вас меркаванье ў залежнасці ад таго, як вы паводзіцесь. Калі вы пачынаце дзеянічаць съмела, то паступова пачынаце і ўспрымаць сябе адважным. Такім чынам, спачатку дзеяньне — толькі потым пачуцьці, а не наадварот! Крытычна важна дзеянічаць у рэальнім съвеце, а не блукаць у закутках свайго розуму, узіраючыся ў крывія люстэркі перажываньяў і чаканіньяў.

Факусуйцесь 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 зъмяненыне звычкі з этапу развязанья 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 развязанья і падрыхтоўкі: зъярыще рэсурсы для зъмены

«Выбірай найлепшае, а звычка зробіць яго прыемным», — казаў філёзаф Плутарх. На этапе развязанья 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 супраціўляецца. 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 прадумаць, як мінімізаваць уздзеяньне 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.

Адукацыя. Вывучыце тое, чым вы хочаце займацца. Гэта могуць быць базавыя веды, але яны важны для разуменя спэцыфікі пастаноўкі правільных задач. Даведайцесь, якая бяспечная хуткасць паходання, як хутка вы можаце вывучыць мову і да т. п. Паслухайце розных экспертаў, вывучыце разнастайныя кейсы. Апроч удалых гісторый абавязкова разгледзіце і гісторыі няўдач: знайдзіце топ-10 прычынаў, якія прыводзяць да зрываў, і да т. п. Паглядзіце дакументальныя фільмы па тэме, прачытайте навукова-папулярныя кнігі — нават тое, што вам ня вельмі падабаецца, проста каб сформаваць дакладнае ўражаныне аб прадмете. Зъярыще ня менш за 5–7 розных меркаваньняў — 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 самапрымус. Пра недахоп волі многія гавораць, а яшчэ больш людзей блытаюць яе з самапрымусам і спрабуюць намаганьнем прымусіць сябе нешта рабіць. Але гвалт над сабой можа разрэгуляваць працу лімбічнай систэмы 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 называў кніту “Воля да жыцця” — і мне хочацца, каб вашае жаданьне быць здаровым ператварылася ў волю і дзеяньне!

Што такое воля “па-доброму”? Гэта сэнс, які рэалізуецца тут і цяпер. Воля вынікае з вашай натуральнай схільнасці, цікаўнасці, любові і самарэалізацыі, гэта як арыстоталеўская энтэлекхія — унутраная сіла, што патэнцыйна заключае ў сабе мэту і вынік. Або, як кажуць французы, “пустазельле селянін выполнвае фізычнымі намаганьнямі, але пшаніца ўзыходзіць толькі з дапамогай сонца і вільгаці”. Воля зыходзіць з унутраных запатрабаваньняў, а ня вонкавых стымулаў. Толькі такая воля робіць вас мацнейшымі, а не зъянсільвае.

«Воля вызваляе: такое сапраўданае вучэньне пра волю і свабоду», — так сказаў Заратустра.

Маніторынг. Пачніце адсочваць свой зыходны стан, нічога пакуль не прадпрымаючы. Калі ваша мэта — зъмяніць харчаваньне, то пачынайце весьці дзёньнік харчаваньня з самага першага дня, калі вы хочаце пачаць трэніравацца — завядзіце дзёньнік штодзённай актыўнасці. Назірайце за сабой і вучыцесь заўважаць нават невялікія зъмены — усуviядомленасць вельмі важная для засвяеня звычкі. Навучыцесь адэкватна апісваць свае эмоцыі і цялесныя адчувааньні — гэта дапамагае быць больш съядомымі і паліпшае фізычнае і псыхічнае здароўе.

Калі ведзяце дзёньнік, абавязкова рабіце яго “жывым”: падключайце зрок, слых, пах, ор-

ганы пачуцьцяй. Пішице пра мінулае, сучаснасць і будучыню, пра іншых людзей, пра свае задавальненныні і жаданьні. Старайцеся зразумець свае ўчынкі і апісаць іх з розных пунктаў гледжаньня.

Абуджэнне 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. Зъярыце крыніцы натхнення: фота, песьні, цытаты і да т. п. Затым нам трэба будзе перайсьці на ўнутраную матывацію: практикуючы практикаваньні з «будучым я», які ўжо валодае патрэбнай вам звычкай, усталюйце з сабой будучым эмацыйнью 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 дасыць вам новая звычка. Для нэгатыўнай — усе тыя праблемы і пакуты, зь якімі вы сутыкнечеся, калі ня зъменіцесь. Нават калі гэта непрыемна, не съпяшайцесь 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 меншая імавернасць яе ажыццяўлення. Таму сфакусуйцесь на тым, як мінімізаваць марнаваныні часу, увагі, волі. Чым дакладнейшы ваш плян і менш магчымасцяў выбару, тым лепш. Чым больш спрыяльнае асяродзьдзе для выканання справы, тым лепш.

Палягчайце звычку любымі спосабамі: калі ежа, то можна купіць дзённы рацыён у службе дастаўкі. Калі фітнэс, то выбірайце трэнера і найбліжэйшую да дома залу. Калі гатаваньне, то калекцыянуцьце простыя рэцепты і напоўніце лядоўню здаровымі прадуктамі. Калі прабежка, то няхай красоўкі і форма чакаюць вас готовымі на крэсьле ля ложка з саме раніцы. Прадумайце загадзя ўсе магчымыя перашкоды і як вы іх будзеце пераадольваць. Напрыклад, чым вы заменіце прабежку, калі будзе дождж? Прадумайце розныя сцэнары і загадзя прапішыце алгарытм сваіх дзеянняў. 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.

Дасъледаваньні паказалі, што, калі на кухні снэкі і прысмакі схаваць у непранікальныя скрынкі і разьмісьціць унізе, а карысныя прадукты — у празрыстыя, на ўзоруні вачэй, то людзі аўтаматычна ядуць больш карыснага.

Часта прычынай няўдачы ўкараненія 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 авалоданьні звычкай і заплянуйце, як іх асвоіць: практичныя ўрокі кулінарыі, пастаноўка тэхнікі з інструктарамі і да т. п.

Выбар ключавой звычкі. Ключавая звычка — гэта тая, якая, акрамя свайго прамога ўплыву, аказвае трансфармуюнае ўздзеянне і на іншыя сферы вашага жыцця, павышае ўпэўненасць у сабе і самацэнку, запускае ланцуговую рэакцыю, якая цалкам мяняе лад жыцця.



Дзякуючы рэгулярным трэніроўкам людзі становіцца 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 вячэр, сямейнікі паляпшаюць адносіны міжсобу, а дзеці ў такіх сем'ях пачынаюць лепш вучыцца і адчуваць сябе больш упэўнена. Ключавая звычка можа быць невялікай, але яна працуе як каталізатор: старанна запраўляючы пасыцелю кожнаю раніцай, мы трэніруем звычку да звычкі, павялічваючы веру ў тое, што ўстане нешта рабіць на працягу працяглага часу. Ранішня звычкі асабліва добрыя тым, што даюць нам зарад упэўненасці на цэлы дзень наперад!

Група падтрымкі. Палегчыце сабе дзеяніне, сабраўшы групу падтрымкі — гэта могуць быць як дасьведчаныя сябры, да якіх вы можаце звязацца па мэнтарства, так і інтэрнэт-супольнасць. Запрасіце іх паўдзельнічаць у вашым маратоне па выпрацоўцы звычкі, растлумачце, якая дапамога вам патрэбная. Хтосьці можа падтрымаць вас эмацыйна, іншыя падзеляцца важнай інфармацыяй або дадуць карысную параду.



Абавязкова дайце справаздачу аб пра-грэсе сваёй групе падтрымкы.

Пры гэтым ня варта ўсім казаць аб сваіх пачынаньнях, бо ёсьць шмат таксічных людзей, якія будуць імкнуцца абясцэніць вашы дзеяніні. У цэлым я раю менш абмяркоўваць зь 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 пад-

трымліваць вас пазітыўна, без сарказму і скепсісу.

Вельмі важныя людзі, якія шчыра вераць у вас, іх вера грае ролю самарэалізавальнага прадоказаньня, а вы, адчуваючы падтрымку, імкніцца апраўдаць іх чаканьні і паказваецце рэальныя посыпехі.

Карысныя і групы абмену досьведам, рэальнаяныя ці віртуальныя. Часам людзі лічаць сваю праблему ўнікальнай, звязанай з асаблівасцю асобы: “У мяне не атрымалася, таму што я такі”, — але вывучэньне досьведу іншых людзей паказвае, што многія сутыкаюцца з такой жа праблемай, яна не зьяўляецца асабістым вашай. Гэта дапамагае ўспрымаць яе як тэхнічную і стымулюе 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 зьяўляецца ключавой?

8. Спакушэнье мозгу

Напэўна, многія людзі сутыкаліся з тым, што яны быццам бы хочуць зъмяніцца або пачаць нешта рабіць, але «галавой», а не «сэрцам». Нічога не адбываецца менавіта таму, што кагнітыўнае жаданьне, разуменіе праблемы не прыводзіць да дзеяньня. Энергія для дзеяньня нараджаецца ў падкоркавых дафамінавых цэнтрах. Калі мы сапраўды хочам нешта зрабіць, наша ўвага сфакусаваная на прадмете жарсці, мы думаем і рухаемся толькі да яго, нішто ня можа нас адцягнуць або спыніць. Таму хачу расказаць аб выпрацоўцы звычак “зь любові”. Для таго каб не паглыбляцца ў нэўрабіялягічныя нэтры, я спрошчана разъбяру ўзаемадзеяньне прэфронтальнай кары мозгу (аналіз, воля, самапрымус, самакрытыка, тармажэнье) і дафаміна-

вую систэму (цяга, прыхільнасць, агіда і да т. п.).

Прынцып «зь любові». Для доўгатэрміновага посыпеху важна любіць тое, што тыробіш. Гучыць гэта проста, але, як мы ўсе ведаєм, любоў — штука складаная, а пасля прымусу застаецца толькі агіда: бацькі, што запіхваюць брокалі ў дзяцей, якія плачуть, не даб'юцца ад іх любові да здаровага харчаваньня.

«Сілаю ня быць мілаю», кажа народная мудрасць, а Марк Твэн скептычна заўважаў, што «адзіны спосаб захаваць здароўе — есьці тое, чаго ня любіш, піць тое, што не падабаецца, і рабіць тое, чаго ня хочацца рабіць.

Няўжо мы вымушаныя так сябе прымушаць? Вядома не, можна і трэба ўкараніць новыя звычкі палюбоўна. Спакусіце мозг затры этапы: прыцягненне, камфорт, самадэнтыфікацыя. Такім чынам, паехалі.

Прыцягненне

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 пашешнага. Пагартайце кнігу, панюхайце яе, знайдзіце цікавыя карцінкі ці фразы ў любым месцы, дайце зачапіць сябе. Пачынайце зь лёгкасці і спантаннасці — так вы можаце неўзаметку ўцягнуцца і далей

займацца без прымусу. Як новая звычка палепшиць вас і чаму гэта так важна? Уявіце, як вымаўляеце яркую прамову перад іншымі. Гэта можа быць выдатнай зачэпкай для пачатку вывучэння мовы.

Камфорт

Другі этап — гэта стварэнне эмацыйнага камфорту. Тут важная эмацыйная бяспека: дзейнічайце натуральна і кангрээнтна, упэўнена асвойвайце 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 спартам ці паходанье. Група падтрымкі, камфортнае асяродзьдзе важныя, каб мы маглі сфакусавацца на звычы, а не турбаваліся аб tym, што пра нас падумаюць навакольныя.



Спакусіце мозг звычкай:
палюбіце тое, што робіце

Самаідэнтыфікацыя

На трэцім этапе, калі ўзынікае дафамінавая цяга, звычка пачынае вас прыцягваць, вы думаеце і прадчуваеце яе, — тут адбываецца **самаідэнтыфікацыя** зь ёй, зліцьцё — 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 харчавань-

ня, вы ня проста прымушаеце сябе хадзіць у залу — вы ўжо жывяце спартам, не ўяўляеце сябе бяз гэтага.

Як і ў любых адносінах, заахвочрайце ў сябе добрае да сябе стаўленыне, а дрэннае — спыняйце. Спакушэнне 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 каханьня. Прымушаючы сябе, мы можам справакаваць сътуацию, калі заняткі спартам забіраюць больш сіл, чым даюць, прымус сябе да здаровага харчаванья забірае больш сіл, чым дае — але такое становішча спраў няправільна. Таму спакушайце мозг, ствараючы прыемную атмасферу — усё роўна, што будзе пэўнай прычынай гэтых эмоцыяў, мозг заўсёды прыдумае, як іх рацыяналізаваць.

Дасьледаваныні паказалі, што людзі не зусім ясна могуць зразумець прычыны сваіх эмацыйных станаў, але лёгка іх для сябе тлумачаць. Гэта значыць, што, калі вам прыемна вучыць ангельскую мову з любой прычыны: падабаецца ваш сусед па парце, від з акна або любая іншая ірацыянальная рэч, — то вы будзеце рабіць гэта з задавальненнем.

Для таго каб захоўваць эмацыйны камфорт, важна пазбягаць нуды ці занадта монай стомленасці. Як назойлівасць у зляцаньні можа лёгка спудзіць аб'ект вашай увагі, так і ў новым распачынаныні 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 сёньня, а не пажыцьцё. Практикуйце разнастайнасць, розныя сцэнары, рознае адзенінне. Прыдумайце маршрут бегу для кожнага дня, майку для нядзелі, дайце імёны сваім гірам, красоўкам, ноўтбуку або ручцы. Творчасць і крэатыўнасць заўсёды прыцяг-

ваюць увагу: нам патрэбная цікавасыць, а ня лёгіка!

Нудна гуляць? Прайдзіце ці прабяжыце гэтыя сто мэтраў як Чабурашка, як Чаплін, як чабурэк — дайце волю ўяўленьню, каб выпрабаваць эмоцыі.

Вельмі часта наша “ня хочацца” — гэта не сапраўдане нежаданье, а фрустрацыя, калі мы ў выніку няўдалага досьведу або ў страху пацярпець няўдачу забараняем сабе адчуваць задавальненіне ад чаго-небудзь, падманваем сябе і распавядаем сабе байку пра “зялёны вінаград”. Таму не паддавайтесь на ілюзорную самадастатковасыць: насамрэч усім людзям ідзе на карысць добрая фігура, здаровы сон, прыемная кампанія, высокі даход.

Оptyмум матывацый, або Не перадушыце цікавасыць. Залішняя зацыкленасьць і залішне высокі ўзровень узрушанасыці могуць пагаршаць нашу прадуктыўнасць і замінаць засваеніню звычкі.

Навукоўцы Робэрт Еркс і Джон Додсан ў 1908 годзе ўсталявалі: для таго каб навучыць жывёл праходзіць лябірынт, найбольш спрыяльнай звяўляеца сярэдняя інтэнсіўнасць матывацый. Дасьледаваныні людзей паказалі такую ж заканамернасць: слабая матывація недастатковая для посьпеху, але і залішняя шкодная, паколькі спараджае непатрэбнае ўзбуджэнне і стрэс. Закон Еркса-Додсана абвяшчае, што існуе оптымум матывацый, які можна ўсталяваць эксперыментальна. Для задач рознай цяжкасці максімальная рэзультатыўнасць дасягаеца: для складаных задач пры слабой матываціі (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 іпахондрыя зусім не сэксуальная.

Карысна зъменшыць важнасць таго, чым вы займаецеся: пасъмяяцца зь сябе, выпусціць пару, зъменшыць ціск. Я як лекар люблю мэдыцынскі гумар, хаця ён можа здацца

грубым, але гэта эфектыўны спосаб пазьбегнуть выгаранья.

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 па-сапраўднаму, то і качан капусты здасца вам асалодай у адсутнасці іншых крыніц ежы. Калі вы практикуеце ўмеранасць, пазьбягаеце залішний дафамінавая стымуляцыі, звычайныя рэчы будуць для вас прывабнейшыя.

Гэта рэцэпт аднаго вядомага пісьменніка — калі ён не хацеў пісаць, то замыкаўся ў пакой, дзе нічога няма, акрамя паперы і асадкі. Нуда рабіла сваю справу — рана ці позна цікавасыць вярталася.

Пра шчасльівае кахранье вершаў ня пішуць, бо ўсе сілы сыходзяць на само кахранье. Устрыманыне дапаможа вам сублімаваць увагу і энэргію, распаліць агонь матывацый. Стварыце сабе “голад”, абмяжуйце час на звычку, тады яна стане задавальненінем сама па сабе.

Біяхакінг самаідэнтыфікацыі. Дасьведчаныя спакуснікі ведаюць, што ваш бягучы эмацыйны стан праецыруеца на тое, што вы робіце. Калі вы ў добрым настроі, то музыка і ежа, якую вы слухаеце і ясьце, пададуцца вам прыемнымі і смачнымі. Мозг прымае рашэнні і робіць высновы, назіраючы за вашай фізыялёгіяй. Калі мы займаємся нечым і нам добра, то мозг лічыць, што ў нас да гэтага ёсьць здольнасць.

Таму, калі вы створыце аптымальныя ўмовы для выпрацоўкі звычакі, вам будзе нашмат прыемней ёй займацца.

Зъмяняючы дзеяньне, зъмяняем самаідэнтыфікацыю: калі нам дaeцца нешта лёгка, значыць, мы таленавітая ў гэтым; калі мы робім нешта без прымусу, дык гэта важна для нас; калі нам лёгка на чымсьці сфакусавацца, мозг лічыць, што гэта тэма нам цікавая. Прыемныя адчуваюцца базай для здольнасцяў. Гэта датычыцца і самаідэнтыфікацыі: мы лічым сябе тым, што мы робім з задавальненінем.

Хочаце адчуць уцягнутасьць у нейкую тэму? Выступіце з публічнай прамовай наконт гэтага, і вы адчуеце, як зъмянілася ваша стаўленне.

Тыповай ілюстрацыяй зъяўляеца прыклад презідэнта Бэнджаміна Франкліна, які ператварыў свайго ворага ў сябра, папрасіўшы ў таго пачытаць рэдкую кнігу. Той пагадзіўся — і парадаксальным чынам яго варожасьць зьнікла. Чаму? Мозг мяняе ацэнкі, грунтуючыся на дзеяньнях. Звычайна мы даём кнігі сябрам, раз ты даў яму кнігу, значыць ён — сябар.

Пытаньні і заданьні

1. Што больш за ёсё чапляе вас у тым, што вы хочаце асвоіць?
2. Нічога не рабіце і не прымушайце сябе. Нагуляйце апэтыт і цікавасьць да звычкі.
3. Примерце звычку як частку сваёй асобы. Ці падабаецца вы сабе, калі гэта робіце? Примерце шкодныя звычкі да сябе, ці падабаецца вы сабе, калі іх робіце?

9. ЭТАП ПЛЯНАВАНЬНЯ

Такім чынам, пасля таго як вы высупелі, старанна абдумалі звычку, сабралі неабходныя для яе рэалізацыі інфармацыйныя, эмасыйныя, матывацыйныя, сацыяльныя рэсурсы, прыходзіць час скласці канкрэтны плян і перайсьці да дзеяньняў. Наперад, преч з пасткі пэрфэкцыянізму і хранічных разважаньняў!

Адзін з сакрэтаў таго, чаму людзі з больш высокім статусам часцей спрабуюць нешта зрабіць, — гэта большая колькасць рэсурсаў у іх. Можна шмат разоў спрабаваць, бо нават у выпадку няўдачы застаюцца і іншыя магчымасці. Чым больш рэсурсаў, тым на буйнейшую мэту можна замахнуцца.

Цяпер, калі вы прааналізавалі і сабралі ўсе свае рэсурсы, вы можаце адчуць упэўненасць. У вас ёсьць рэсурсы для змены, зараз вам трэба скласці добры плян дасягнення мэты. Плянаваньне дапаможа вам

дакладна прыгрымлівацца вызначанага маршруту, трymаць навідавоку ўсе магчымасці, пры павелічэнні стрэсу мець адходныя шляхі на загадзя прадуманыя «ўмацаваныні», і пазбягаць самасабатажу.

Фізыялягічна адекватная мэта

Ёсьць стандартныя крытэрыі правільнай мэты — гэта мадэль SMART-мэты.

Specific (канкрэтная): якім вы будзеце праз 90 дзён, характарыстыкі ваших 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 разъяром 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, фармуочы непарыўны штодзённы ланцуг дзеяньняў.

Ваш плян павінен быць сфармаваны максімальна канкрэтна. Што я буду рабіць? Падцягвацца на турніку ў калідоры. Як? Да адмовы. Калі? Кожны раз, калі я 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 змены, 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, харчаваньня, сну і іншых чыннікаў. Бяспечная хуткасць пахудання вар'іруеца ў дыяпазоне 0,5–1 кг у тыдзень, не хутчэй. Больш высокія хуткасці небяспечныя сур'ёзнымі пабочнымі эфектамі для здароўя, рызыкай хуткага набору вагі (эфект рыкашту, эфект ё-ё) пры спыненых дыеты, гарма-

нальнымі парушэньямі (парушэньне мэнструальнага цыклу і да т. п.), дэпрэсіямі, астэапарозам.

Чым вышэй ваша зыходная вага, тым хутчэй вы станеце худнець, а вось апошнія 5 кг будуць сыходзіць павольней. Калі ў вас ужо разъвітая цяглічная маса, то прагрэсаваць вы будзеце павольней, чым навічок, толькі што прыйшоў у залу.

Прырост фізычнай нагрузкі трэба рабіць ня больш, чым на 5–10% у тыдзень, каб пазъбегнуць залішняй нагрузкі і адсочваць сваю хуткасць аднаўлення. На стабілізацыю псыхічнага стану і выхаду з дэпрэсіі таксама патрабуецца час, бо працэс нэўраплястычнасці не так хуткі. Нават калі вы зъмянілі свой лад жыцьця, не чакайце імгненых вынікаў. Бо для таго, каб аднавіць адчувальнасць тканін да інсуліну, да лептыну, аднавіць адчувальнасць дафамінавых рэцэптараў, якія вы спалілі «лёгкім» дафамінам, — на ўсё гэта патрабуюцца месяцы.

Ацаніце свае сілы

Мы, людзі, часта пераацэньваем і зыходны стан свайго здароўя, і свае сілы: нам здаецца, што зъмяніць сваю штодзённую руціну вельмі лёгка, але гэта ня так.

Дасьледаванні 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, пацягнече вы такое зъмяненіне ці не, і сумуйце іх адказы. Варта адзначыць, што звычайна мы займаємся слабей, калі няма выразнага вонкавага контролю. Присутнісць трэнера прымушае нас мацней выкладвацца. Аб'ектыўнайце вашыя звычкі ў лічбах, бо калі няма іх росту, то няма і прагрэсу.

Для таго каб ацаніць рэалістычнасць, вы можаце спытаць у розных спэцыялістаў, на сколькі верагодна ў вашым выпадку дасягнуць нейкай мэты за нейкі час. Супаставіўшы розныя адказы, вы атрымаеце шчырую карціну.

Запішыце плян. Не трымайце ўсё ў галаве, завядзіце тэчку для кожнай звычкі. Вы заўсёды можаце звязрнуцца да яе, каб асьвяжыць матывацыю. Захоўвайце ў пісьмовым выглядзе мэту і падмэты, плюсы і мінусы зъмены, станоўчую і адмоўную матывацыю, трыверы, сьпіс удзельнікаў вашай групы падтримкі, магчымыя сцэнары і плян па пераадленьні магчымых няўдач. Няхай тут жа будзе ўсё, што вас матывуе: выявы, тэкст абавязцельства перад сабой, ілюстрацыі, цытаты і любыя іншыя крыніцы натхнення. 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 абяцаńняў, 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 пасыпховага старту, калі вы выпрацоўваеце звычку. Але што рабіць, калі фінальная мэта далёка, а перамогі і натхненне патрэбныя ўжо сёньня? Як гаварылася вышэй, для гэтага трэба глябальную мэту разьбіць на падмэты.

! Маленькія мэты — гэта выкананьне пунктаў па чарзе, у адпаведнасці з плянам, прычым ня ў поўным аб'ёме, стрымліваючы свой энтузіязм. Многіх людзей маленькія мэты ня моцна натхняюць, 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 радыкальной змены дыеты, а з рэгулярнага здаровага съяданку. Гэта праста заплянаваць, праста ажыцьцяўіць — але эфект вялікі.

Яшчэ раз падкрэслю, што менавіта “ранішнія” звычкі зараджаюць энэргій і матывацый на цэлы дзень наперад.

Сапраўдная маленькая мэта здаецца настолькі лёгкай, што яе прасьцей зрабіць, чым не зрабіць. Я часам чую ад кліентаў, што ў іх няма часу на практикаваньні, і пытаю, ці ёсьць у іх 5 хвілінаў раніцай. Яшчэ ніхто не адказаў, што не можа вылучыць сабе 5 хвілінаў. Маленькія мэты ператвараюцца ў маленькія звычкі. Як кропля точыць камень, яны павольна, але дакладна разгортваюць ваш лад жыцьця ў правільным кірунку.

Пасълядоўнасць 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 расчараўвання на стадыі актыўнага дзеяньня. 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, систэмай мэдытациі і стрэсаўстойлі-

васыці, клубаў бегу, спартыўных сэкцыяў — паспрабуйце розныя, абырыце тое, што падабаецца, і тое, што зручна.

Не спусташайцеся на першым этапе

Пасъля таго, як разьбліі вялікую мэту на дробныя, зьменшыце нагрузкі яшчэ мацней. У самым пачатку наша задача трэніраваць звычку да звычкі, штодня выконваючы намечанае. І сачыць за тым, каб ня вычарпацца, інакш мы страцім смак да мэты. Маленькія мэты ня толькі забяспечваюць нам паток штодзённых перамог, але і дапамагаюць структураваць час, даюць пачуцьцё руху наперад. Плянуйце звычку на абмежаваны час — няхай гэта будзе тыдзень здаровага харчаванья або 20 дзён трэніровак. А затым вы самі вырашице, 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 ісъці да гары, разъмешчанай удалечыні, то нават праз гадзіну хады яна ня здасца бліжэй. Але калі лічыць крокі, дык мы ведаем, што на некалькі тысячаў кроек яна наблізілася.

Мінімальнае выкананьне заданьня. Які са́мы мінімальны посьпех прынясе карысць для канчатковага выніку? Чакайце ад сябе самага малога: паставіце мінімальны плян прачытаць 1 старонку, а далей — толькі па жаданьні. Няма жаданьня падцягвацца 15 разоў? Паставіце мінімум у адно падцягванье. Няма жаданьня бегчы па стадыёне? Паставіце мінімальны плян пешшу прайсьці адно кола. Важна шукаць і ўжываць усё, што можа прынесці задавальненіне ад гэтай звычкі: як толькі вы пачніце цешыцца звычцы — лічыце, вялікая частка працы зробленая.

Канцэпцыя мінімальнага заданьня дапаможа вам пераадолець параліч волі і пачаць дзеяць.

Правіла маленькіх мэтаў мае на ўвазе, што яны не проста маленькія, але і прости. Спрашчаць мэту мы можам рознымі спосабамі, зьніжаючы нагрузку, вытрату часу, сіл, грошай, увагі і да т. п. Напрыклад, 20 хвілін практикаваньня 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 — съняданак і да т. п.

Аптымальны час і месца. Узровень нашай энэргіі вагаецца ў залежнасці ад часу дня, узроўня стрэсу, месцы, асяродзьдзя і да т. п. Як хвалі, так і наша энэргія вагаецца, а значыць і мяніеца верагоднасць дзеяння. Важна выбіраць аптымальны момант для засваення 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 бездапаможнасць. Кожная маленькая звычка можа стаць вашым трамплінам, каталізаторам зъменаў. Паверыўшы ў сябе, у сваю здольнасць мяніцца, вы з большай упэўненасцю возьмечеся і за больш амбітныя мэты, бо цяпер у вас ёсьць гісторыя посьпеху.

Пытаныні і заданыні

1. Разьбіце мэту на маленькія і простия 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», — съцвярджаў 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 прывесыці 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 інкубацыі”. Бо, як трапна заўважана, “адмова ад предмета 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 дыце выклікае зьверскі апэтыт, а ідэя заняцца спортам — жаданьне ўпасыці на канапу. Ня варта ўвесы час выціскаць з галавы думкі аб tym, што вы ня хочаце рабіць, інакш можа спрацаваць “эфект бумеранга”: чым мацней мы гонім гэтыя думкі, tym большую ўладу над намі яны атрымліваюць. Практыка ўсьвядомленасці дапа-

магае дамагацца зьніжэння 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 зьніжэння цягі выкарыстоўвайце прынцып канкурэнцыі стымулаў. Напрыклад, калі вас адольваюць думкі аб ежы, нагадайце сабе, што ежа — гэта не галоўнае ў жыцьці, і сфакусуйтесь 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 харчаванье прадугледжвае шэраг абмежаванняў пэўных прадуктаў. З аднаго боку, гэта дзейсны спосаб палепшиць здароўе, але з другога — у абмежаванняў і забарон ёсьць шэраг пабочных псыхалагічных 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 абмежаванье доступу да ежы, што павялічвае ўзвеяніе хранічнага стрэсу. Абмежавальныя дыеты зьяўляюцца прамой прычынай набору вагі: чым часцей вы садзіцесь на дыету, чым больш кілаграм на ёй губляецце, тым вышэй рызыка атлусыценнія ў доўгатэрміновай пэрспэктыве.

У параўнанні з тымі, хто ніколі не “садзіўся на дыету”, рызыка атлусыценнія павялічаеца ў 1,9 разы для тых, у каго быў адзін

дыет-падыход у год, у 2,9 разы, у каго дзьве і больш спробы схуднець, і у 3,2 разы — хто заўсёды на дыете. “Але, можа быць, гэта ўсё пра-клятая генэтыка”, — усклікніце вы! На жаль, дасьледаваньне блізьнят паказала, што, чым больш у чалавека дыетычных эпізодаў у жыцьці (ваганьні вагі больш чым на 5 кг), тым вышэй у яго маса цела.

З пункту гледжаньня мозгу, забарона дзейнічае вельмі нэгатыўна. На прыкладзе дафаміну гэта патройны эфект:

1. Вы пазбаўляеце сябе дафаміну: высокакаларыйныя рэчывы, важныя для выживанья.

2. Вы марнуеце дафамін, каб супраціўляцца спакусе: выкарыстаныне сілы волі для процідзеяньня хутка расходуе энэргію прэфронтальнай кары.

3. Вы зъмяняеце сваё стаўленіне да прадукту, падвышаеце яго дафамінавую «важнасць».

Фіксацыя і забароны прыводзяць да того, што прадукт ці працэс становіцца больш “важным”, а яго атрыманьне ці забарона прыводзяць да большага павышэння або зьніжэння дафаміну. Бо чым мацней вы забараняеце ці дэмантізуеце нешта, тым больш вытрачаеце рэурсаў увагі і волі. Абмежавальныя харчовыя паводзіны часта звязаныя з дэпрэсіяй, ніzkай самаацэнкай, меншым самакантролем і няўменьнем распазнаваць свае эмоцыі. Замест эмоцыяў людзі пачынаюць кантроліваць ежу, але гэта не працуе.



Акрамя ігнараваньня доўгатэрміновых наступстваў, ёсьць два распаўсюджаныя 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 ўстрымайтесь! Чым больш пачуцьцё віны, тым горш харчовыя паводзіны. Пара-даксальна, але пры гэтым і больш задавальненія: напамін пра пачуцьцё віны павялі-

чвае задавальненые ад цукерак, калі ўспомніць пра рызыку дыябету, то слодыч робіцца яшчэ смачнейшай. А прагляд фітнэс-часопіса за паглынаньнем торта робіць кайф праста незабыўным. У гэтым выпадку я раю весьці дзёньнік памылак, а не насалоджвацца сваімі адступленынямі.

Парушэнныі вобраза цела. Пастаянная заклапочанасть, “як я выглядаю”, а не “як я сябе адчуваю”, можа прыводзіць да павелічэнья самааб'ектыфікацыі як форме кантролю над целам. А гэта, у сваю чаргу, павялічвае сорам, вядзе да абмежаваньня і нават пагаршае кагнітыўныя здольнасьці. Здравай стратэгія будзе стварэныне звычак, рэжыму харчаваньня, межаў. Важна парадкаваць, а ня сълепа забараняць.

У цэлым, у адносінах да здароўя ёсьць дзве розныя стратэгіі. Першая — гэта канцепцыя зыніжэнья рызык, калі мы цалкам ухіляем прычынны фактар. Другая — гэта канцепцыя зыніжэнья шкоды, калі мы зь нейкіх прычынаў ня можам ліквідаваць фактары рызыкі (бруднае паветра мегаполіса, дзе вы робіце кар'еру), але можам зменшыць шкодныя наступствы, замяніць небяспечныя паводзіны на больш здаровыя ў адносінах да фактару рызыкі. Гэта значыць, прызнаючы непазыбежнасць шкоды, мы зъмякчаем 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 праста 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 радыкальна адмовіцца ад шкодных звычак адным махам, іншым больш эфектыўна зъмякчаць шкоду, а толькі затым дасыпваць да адмовы. Найлепшым спосабам будзе той, якога вам прасьцей прытрымвацца на працягу доўгага часу.

Пытаныні і заданыні

1. Выкарыстоўвайце парадкаваныне замест жорсткіх забаронаў.
2. Абмяжоўвайце сябе на кароткія тэрмы.
3. Жартуйце зь сябе і сваіх звычак!

12. Цыкл дзеяньня. Трыгер, рутына, узнагарода

Цыкл дзеяньня складаецца з трох асноўных элемэнтаў — трывгера (тое, што ініцыяе дзеяньне), рутыны (канкрэтна дзеяньня ў па звычцы) і ўзнагароды (тое, што вы атрымліваце ў фінале). Для таго каб эфектыўна ўкараняць карысныя звычкі і пазбаўляцца шкодных, важна разумець іх структуру. Напрыклад, калі трывгера няма, то і дзеяньне не адбываецца. Для выпрацоўкі рэакцыі на трывгер неабязвязкова быць чалавекам — прывучаць і дрэсіраваць можна самых розных жывых істот. Напрыклад, пасля стрэсу вы адчуле сябе пакрыўджаным (пачуцьцё крыўды — трывгер), зядаеце крыўду каўбасой (сама звычка), атрымліваеце ўзнагароду (набіваючы страўнік, адчуваеце палёгку і дрымотнасць).

Трывгер

Нават калі вы поўныя сіл і жаданыні дзейнічаць, можа здарыцца так, што нічога не адбудзецца. Бо для пачатку руху, як мы ведаєм з фізыкі, патрэбен штуршок. Часта мы як куля — быццам бы стрэльба спраўная, порах сухі, але ніхто не націснуў на спусковы кручок, і куля засталася на месцы.



Для фармаваньня звычкі вельмі важным зьяўляецца ўсталяваныне адпаведнага трывгера, або пусковай падзеі. Калі вы страціце трывгер, то можаце страціць і звычку.

Напрыклад, раней вы выбіраліся на прабежку пасля званка ці паведамленыні сябра. Сябар перастаў бегаць і пісаць вам — і вы можаце

страціць звычку, бо нішто цяпер не ініцыюе дзеяньне.

Рутына

Вельмі часта рутына і кантэкт запускаюць ня толькі звычкі, але і ход думак. Звыкшы ўставаць з цяжкай галавой і скардзіцца на надыходзячы дзень, мы працягваем так рабіць на аўтамаце. Перарваць гэты цыкл можна, зъмяніўши звычку. Возьмем сыгнал — вы селі на ложку і падумалі: сёньня ў мяне будзе выдатны дзень! Трыгер — сесыці на ложак, звычка — пазітыўная фраза, якая зараджае вас энэргіяй, узнагарода — эта палепшаны настрой.

Можна спалучаць звычкі, калі адна зъяўляецца трыверам іншай: папрысядалі, паадціскаліся, затым кантрасны душ, пачысьцілі зубы, паўсыміхаліся сабе ў люстэрку. Сумяшчаючы звычкі, мы эканомім сабе час і ствараем рытуалы.

Ад шматлікіх шкодных звычак мы можам лёгка пазбавіцца, калі выявім іх трыверы і ліквідзем іх. Час дня, людзі, пэўныя эмоцыі запускаюць ваши паводзіны, напрыклад, тэлевіzar правакуе пераяданье, стрэс — жаданье выпіць і да т. п. Трыверы мы можам ліквідаваць фізычна, замяніўши дзеяньне, якое яны выклікаюць. Напрыклад, прыняць гарачую ванную з араматычнымі алеямі і сувечкамі замест зяданья стрэсу. Паглядзіце на ваш рэжым дня, зъмену дзеяньніці — што з вашага рэжimu можа быць выкарыстана як трыверы для новай звычкі?

Узнагарода

Узнагароды вельмі важныя для фармаванья жаданых паводзінаў. Спачатку ўзнагарода, як правіла, вонкавая, затым яе трэба рабіць варыябелльнай (выпадкова падмацоўваючы дзеяньні), а затым яна павінна пераходзіць з вонкавай ва ўнутраную. Ідэальна, калі сама магчымасць практикаваць звычку становіцца ўзнагародай. Любая ўзнагарода павялічвае ўзровень дафаміну, што, у сваю чаргу, павялічвае нэўраплястычнасць і ве-

рагоднасць засваення звычкі. Чым важней для вас узнагарода, чым яна непрадоказальней, 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, нэутральнымі, карыснымі для здароўя. Узнагарода ня подкуп сябе, таму не рабіце вялікую памылку — не ўзнагароджвайце сябе тым, ад чаго зъбираецца адмовіцца. Напрыклад, чалавек, які худнее, узнагароджвае сябе ежай за тыдзень дыеты, ляжаньнем на канапе за трэніроўку — гэта толькі выдасканаленыя спосабы самасабатажу. Аптымальней узнагароджваць сябе часам для сваіх хобі, вандраваннямі, пакупкамі, хваліць сябе — галоўнае, каб узнагарода сапраўды вас радавала. Падмацоўвайце сябе адразу пасля выканання справы, не адкладайце на потым.

Дрэсіроўчыкі частуюць жывёлаў адразу ж пасля ўдалага выканання фокусу.

Узнагароды хутка надакучваюць, таму важна рабіць іх разнастайнымі, спачатку ўзнагароджваць за малыя крокі, а затым павышаць планку і ўзнагароджваць ужо толькі за буйныя. З цягам часу аптымальна пераходзіць да варыятыўнага падмацавання, калі верагоднасць узнагароды зъмяншаецца ад 50 да 25 %.

Вы можаце напісаць узнагароды на аркушыках, зъмяшаць іх з пустымі, скласці ў скрынку і выцягваць кожны раз пасля выкананай справы. Галоўнае не захапляйцесь гэтым залішне, бо лятарэі, казіно і стаўкі могуць сфармаваць шкодную звычку і залежнасць.

Святкуйце свае посьпехі! Важна адсвяткаваць свой посьпех і ў кампаніі — гэта дасыць мозгу магутны сацыяльны і нэўрабіялягічны сыгнал таго, што гэтыя дзеяньні пажаданыя, і замацаваць іх у доўгатэрміновай пэрспэктыве. Святкуйце “тры дні і тры ночы”, толькі бяз шкоды для здароўя!

Акрамя падмацавання жаданых паводзінай, вельмі важна пазъбягаць падмацавань-

ня паводзінаў нездаровых. Любяя задавальненыні, якія падвышаюць узровень дафаміну (алькаголь, курэнне, фастфуд, заліпанье і да т. п.), павінны быць катэгарычна забаронены пры стрэсе і непажаданых паводзінах.

! Калі вы ў стане стрэсу заядаецце яго, то адбываецца нешта горшае, чым пераяданье — вы заахвочваецце і замацоўваецце свае паводзіны харчовай ўзнагародай.

Вы памыліся, вы ў стрэсе — але такія паводзіны і стан замацоўваецца 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 спрацеваць. Самапакараныні ў выглядзе пазбаўлення ўзнагароды могуць прымняцца, калі вы робіце гэта спакойна, пасълядоўна, адразу пасъля парушэння.

Замяшчэныне звычак

Мозг выпрацоўвае звычкі без удзелу сіяндомасці (базальныя гангліі), і для яго няма розніцы паміж добрай і дрэннай звычкай. Змены звязаныя з tym, што людзі фармуюць новыя звычкі па-над старымі, знаходзячы супэркантроль над імі. Таму, калі гаворка ідзе аб звычках, рацыяналней і прасцей будзе не спрабаваць цалкам выкараніць звычку або навучыцца не реагаваць на трыгер, а змяніць звычку. Замяшчэныне звычакі — гэта вельмі эфектыўная тэхніка, якая дазволіць пазбегнуць барацьбы з трыгерамі і з самім сабой, а таксама хутчэй пазбавіцца шкоднай звычкі. Мэта замяшчэння звычакі — пагасіць імпульс і навязлівае жаданье, задаволіўшы патрэбу, даць адчуванье дасягнутай мэты.

Што гэта значыць? Спачатку вы вызначаеце трыгер — пускавая падзея або адчуванье, якое запускае нейкае дзеяньне. Напрыклад, гэтае пачуцьцё стомленасці ці безнадзейнасці, жаданье парадаваць сябе. Затым ідзе дзеяньне — паглынанье ежы. А

пасъля гэтага — узнагарода і звязаныя з ёй эмацыйныя і цялесныя адчуваньні. У нашым выпадку ўзнагародай былі адчуванье напоўненасці, расслабленыя, цеплыні. Напрыклад, замест заяданья 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 сигнал і ранейшую ўзнагароду, але замяняем праграму дзеяньняў. Для змены шкодных звычак важна зразумець, якую ўзнагароду яны вам даюць і як вы можаце дасягнуць яе іншымі способамі. Напрыклад, калі ўзнагародай у цыгарэце зьяўляецца менавіта стымуляцыя, то дасягнуць вам гэтага можна і з дапамогай кавы, кантраснага душа, прысяданьняў. Калі ўзнагарода — камунікацыя ў курылцы, то замяніць гэта можна званком сябру. Калі вы нэрвуецесь, вы пачынаеце грызыці пазногі або трэсыці нагой. Замяніце звычку: замест нэрвовасці (трыгер), трасяніна нагой (звычка), цялесныя адчуваньні (узнагарода) будзе новы цыкл — нэрвовасць (трыгер), 20 прысяданьняў (звычка), цялесныя адчуваньні (узнагарода). Цыкл шкоднай звычкі застаецца — яе складана выкараніць, — але само дзеяньне замяняецца на карыснае.



Трэба дакладна ведаць, якую ўзнагароду дае вам звычка і як вы можаце атрымаць гэтую ўзнагароду іншымі способам. Трэнінг замяшчэння звычакі накіраваны на тое, каб

вам дамагчыся падобнай узнагароды, выкарыстоўваючы іншае дзеяньне. Чым больш падобныя адчуваюць, тым больш эфектыўная замена. Такім чынам, для змены звычкі вам трэба своечасова заўважыць дзеяньне трывера, хваліць сябе, што вы змаглі гэта ўбачыць, і падтрымліваць жаданьне гэта заўважаць як мага часцей. Затым вы сіяндома зъмяняце дзеяньне на новае і атрымліваеце падобную з ранейшай узнагароду ці фізычнае адчуваючы. Вы не змагаецца супраць жаданьня 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, наўроўваючы іх у пазітыўнае рэчышча. Трэнеруемся заўважаць трывер і замяшчаць яго іншымі паводзінамі, якія вядуць да падобнага самаадчуваючы. Маём!

Пытаныні і заданыні

1. Вызначыце выразныя трыверы для сваіх звычак.
2. Прыйзначыце сабе ўзнагароды (съпіс) 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, бяздзейнасць.* Наконт любой праявы ініцыятывы існуе адна простая ісьціна, няведаньне якой забівае незылічоныя задумы і вялікія ідзі: у той момант, калі чалавек разлуча звязвае сябе абавязальніцтвамі, провід таксама пачынае дзейнічаць. У дапамогу гэтаму чалавеку здараетца мнóstva самых розных здарэньняў, якія інакш ніколі ня здарыліся бы. Принятае рашэнне цягне за сабой цэлы паток падзеяй: карысных супадзеніяў, суст-

рэч і прапаноў аб матэрыяльнай падтрымцы, у якія ніхто і ніколі б не паверты загадзя. Я адчуў глыбокую павагу да аднаго з двухрадкоў-яў Гётэ: “Калі вы думаеце ці верыце, што на нешта здольныя, пачніце рабіць гэта. У дзеяньні – чарапуніцтва, дабрадзейнасць і сіла”.

У перыяд разважаньня ў высыпяваньня варты і трэба сумнявацца і разважаць. Але калі ўжо надышоў прызначаны дзень, надышоў час штодзённай працы над звычкай. Нават калі ў вас трэніроўкі два-тры разы на тыдзень, у дні паміж імі таксама варта даваць час звычы — напрыклад, вывучыць тэхніку практиканьня або прагулянца 20 хвілінаў хуткім крокам. Калі мы штодня да нечага вяртаемся, імавернасць доўгатэрміновай звычкі нашмат вышэйшая.

Пэрыяд актыўнага дзеяньня павінен складаць ня менш за 6–8 тыдняў ударных штодзённых намаганьняў. Гэта дапаможа замацаваць звычку ў мозгу, успрымаць яе з задавальненінем, сфармаваць упэўненасць і павысіць самаэфектыўнасць. Пры гэтым менш расказвайце пра звычку, больш рабіце. У гэты пэрыяд задача асвоіць навыкі важнейшая, чым нешта колькасна зъмяніць. Да канца этапу вы павінны лёгка ўмець рабіць тое, што хочаце развіць, супрацьстаяць спакусам і цалкам укараниць гэта ў свой рэжым жыцця, маючи трыверы для запуску і ўзнагароды для замацаваньня посьпеху. Паступова само дзеяньне ўжо павінна стаць узнагародай.

Важна практикаваць звычку ў самых розных кантэкстах і сцэнарах, робячы ўсё большую колькасць падыходаў ва ўсё большай колькасці кантэкстаў. У ідеале вы павінны дасягнуць такога стану, каб сітуацыя не ўплывала на выкананьне прывычкі.

Вы павінны лёгка выбігаць на вуліцу ў мароз, даждж, туман, пасыля недасып, пасыля сваркі, у поўню, у зацьменыне — у самых розных абставінах, каб пераадолець кантэкст-залежнасць звычкі.

Навучыцца пераадольваць перапады жаданьня і энэргіі. Ня хочацца рабіць? Ну, зраблю і без задавальненіня, атрымаўшы ва ўз-

нагароду захаваньне ланцуга бесьперапынных дзеяньняў.

Магчыма, варта прадугледзець **незваротныя дзеяньні** — “спаліць масты”, — калі вы нешта робіце аднаразова, і ўжо няма магчымасыці вярнуць гэта назад. Напрыклад, зъяджаеце на пару месяцаў у іншую краіну, каб вывучыць замежную мову, адклейваеце налепкі ад клавіятуры, каб асвоіць мэтад съляпога друку. У іншых выпадках аддаяце тэлевіzar, заводіце сабаку, прадаяце машину, плаціце за месяц дастаўкі хатняга харчаванья і да т. п.

Згодна з прынцыпам маленъкіх мэтаў, засяроджвайцеся на актыўным дзеяньні сёньня. Нагадваючы сабе, што ўчора і заўтра — гэта два дні, калі нічога не адбываецца, вы выкладаецеся сёньня, бо “толькі сёньня мы можам зъмяніцца”. Розныя лічбавыя і папяровыя трэkerы са штодзённым адзначэннем зробленага дапамагаюць вам “не разываць ланцуг”.



Этап дзеяньня

- Ланцуг штодзённых перамог
- Ударная праца
- Яркі старт
- 5... 4... 3... 2... 1... пуск
- Усталюйце tryгеры
- Цешцеся руцінай
- Забясьпечце ўзнагароды
- Адзначайце дзеяньні

Страйцеся

Бяз вонкавага кантролю мы схільныя аслабляць дысцыпліну. Таму раз на тыдзень рабіце ўдарны дзень, паказваючы максімум з таго, што можаце зрабіць: ідэальны рацыён, ідэальная трэніроўка, ідэальны занятак.

Дык вы зможаце кінуць сабе выклік, задаць новыя стандарты і перасягнуць сябе. Не ўяўвайце ў рутыне: кожны дзень пачынайце зь міні-перамогі ці рытуалу, які наладзіць вас на посьпех. На стадыі актыўнага дзеяньня важна надаваць адмысловую ўвагу падтрыманью ўсьвядомленасыці, каб не сыходзіць у скрайнасці. З аднаго боку, не пераўбуджаць і не выгараць, падтрымліваючы дастаковы ўзровень добраага стрэсу і алертнасці, а зь іншага — не заміраць у сумневах і рэфлексіях.

Узгадайце міт пра Гаргону. Кожны, хто паглядзеў на мэдузу Горгону, скамянеў. Так і 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 альлаголь), неадэкватная ацэнка (ілюзіі посьпеху), заўчасныя паслабленыні, патураныні сваім жаданьням.

Гераічны вобраз сябе. Калі вы адчувае сумневы і няўпэўненасыць, то яны могуць паралізаваць ваша дзеяньне. Паспрабуйце адхіліцца ад іх, спытайце сябе, як бы гэта зрабіла “лепшая версія вас”? Уявіце сабе яе, “лепшую версію вас”, як калі б вы на 100% рэалізавалі ўвесь свой патэнцыял, калі б у вас былі неабмежаваныя магчымасыці для развіцця сябе?

Таксама выкарыстоўвайце архетып героя для пераадолення супраціўлення. Калі вам здаецца, што вы паўсядзённы са сваімі сумневамі, няўдалым досьведам, траўмамі ня зможаце зъмяніцца, то проста сыграйце ролю альтэр эга, у якога ўсё атрымліваеца. Тэрмін альтэр эга ўвёў яшчэ Цыцэрон, вы таксама можаце прыдумаць сабе “герайчную версію сябе”. Хто стане для вас такім вобразам? Гераічны вобраз дапаможа вам пакінуць непатрэбныя рысы за межамі сътуацыі і максымізаваць неабходныя. Вы як бы-

ццам актор, які выходзіць на сцэну, пакідаючы ў зале сумневы і няўпэўненасць. Сыграйце сваю ролю ідэальна, прыкідваітесь тым, кім не зьяўляецца, пакуль ня станеце ім. Галоўнае — гэта дзеяньне!

Практыкуйце актыўнае процідзеяньне старым звычакам, а ня проста назірайце за імі. Нам цяжка рабіць дзіве розныя рэчы адначасова, таму перахапляйце ініцыятыву ў вашых сумневаў і трывог. Пераключайце ўвагу, падтрымлівайце стымулюючы ўнутраны дыялог (я спраўлюся, я зраблю, я на правільным шляху), які інструктуе дыялог (прамаўляйце пра сябе пасълядоўнасць дзеяньняў, каб супрацьстаяць трывожным думкам). Актыўная рэляксация ці адцягненне ад спакусы таксама добра дапамагаюць. Як толькі адчуле сумнёў, пачынайце адваротны адлік: «...5...4..3...2...1...старт» — і прыступайце да дзеяньня. Працуе цудоўна. Напрыклад, вы зьбіраецеся на трэніроўку і адчуле супраціў, пачынаецце адваротны адлік, хапаецце сумку і высококаеце на лесьвічную пляцоўку. Усё!



Памятайце: самае складанае ў звычыци — 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 імкнуцца, ты заслужыў гэта зьесыці, тут паляжаць, сюды патупіць... Сачыце бесстаронна за сабою: вы ўжо ведаецце 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 адкідвае хвост, дзікі зъвер, які трапіў у пастку, адгрызае сабе лапу, — няўжо мы ня можам адмовіцца ад малога, каб атрымаць нашмат больш?

Пытаныні і заданыні

1. Штодня прытрымлівайцеся новай звычкі. Выкарыстоўвайце чэк-съпісы, каб бачыць і адсочваць бесьперапынную мэту асваення звычкі.

2. Пазбягайце залішніх сумневаў, акцэнтуйце ўвагу менавіта на дзеяньнях.

3. Выкарыстоўвайце зваротны адлік, каб хутка стартаваць.

14. Этап утрыманьня звычкі: супрацьдзеяньне зрывам

Ня так складана паспрабаваць нешта рабіць, складаней потым утрымлівацца. Таму пасъля «мядовага месяца» прапампоўкі 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 падзеньні для большасці прадстаўнікоў роду чалавечага непазыбежныя. Сапраўдныя зъмыны — гэта цяжка, бо вам даводзіцца ня проста выпрацоўваць новыя звычкі, але й сыходзіць з-пад улады старых.

Канструктыўна рэагуйце на зрыў

Зрыў — гэта яшчэ не падзеньне, гэта папярэджанье. Гэта нібы адмысловая шапаткая разьметка ля краю дарогі. Канструктыўная рэакцыя на зрыў — як пасъля націску трывожнай кнопкі — трэба распачаць праверку свайго пляна, знайсьці памылкі, улічыць іх і вярнуцца да зыходнага стану. Ёсьць вялікая колькасць тыповых ситуаций, дзе магчымы зрыў. Гэта зъмена ладу жыцьця (пераезд, зъмена працы і да т. п.), узмацненьне нагрузкі (працоўны дэдлайн), зъмена кантэксту (развод), пагаршэнне здароўя (недасып, траўма, прастуда) і да т. п. Больш за 70 % людзей пакідаюць шлях, сярэдні лік зрыву можа дасягаць 6–8, пакуль ня выпрацуеца доўгатэрміновая звычка.

Вы можаце загадзя сымуляваць магчымыя спакусы і зрывы, выпісаўшы ўсё, што можа зьбіць вас са шляху. Дождж і дрэннае надвор'е? Недасып? Прыступ трывогі? Як вы будзеце дзеяць у такім стане? Чым большую колькасць сытуацыяў вы змадэлюеце, тым устойлівейшымі да зрываў будзеце.

Хуткае вяртаньне. Сам па сабе зрыў не небяспечны, калі вы неадкладна вяртаецца да выкананьня правілаў. Небяспечней за ўсё, калі зрыў ператвараецца ў рэцыдыў — поўнае вяртаньне 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 ўпасыці, страшна ня ўстаць пасыля гэтага. Ці гатовыя вы да падзеньня? Многія людзі любяць казаць аб тым, што яны будуць рабіць у выпадку посыпеху, але баяцца нават думаць, што яны будуць рабіць у выпадку правалу. Гэта нейкі страх «самазьдзейснага прароцтва», як быццам калі разглядаць нэгатыўныя сцэнары, то верагоднасць іх павялічваецца. Важна выпрацаўваць спакойнае стаўленье да памылак, бо яны падказваюць вам, дзе ёсьць хібнасці ў вашых плянах і ў ацэнцы.



Памылкі — гэта навучаньне: 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 фрустраўаныя. А каб пазбавіцца крыніцы фрустрацыі, гатовыя пахаваць свае спробы зъмяніцца. Унутраны дыяллёг правакуе зрыў: “Адзін раз ня страшна, ты заслужыў, сёньня сьвята, не пазбаўляй сябе гэтага, жывём толькі раз”. Замест пэрфэкцыянізму і самакрытыкі праявіце да сябе спачуваньне, нагадайце, што памыляюцца ўсе, і зараз трэба апэратыўна вяртацца ў выбраную каляіну.



Этап утрыманьня

Канструктыўная рэакцыя на зрывы

Хуткі зварот

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 месца дзеяньня трывера, уключыце процідзеяньне (замест разважаньняў аб гэтым эклеры прачытайце яшчэ раз вашу мэту і матывацыю), успомніце досьвед пасыпховага пераадолення такой жа праблемы ў мінульым. Пасыля 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 кавярню, выбіраеце свой любімы эклер і гледзіце на яго, уважліва назіраючы за тым, што адбываеца ў вас усярэдзіне.

Хваля жаданьня, якая ахоплівае вас, здаецца такай моцнай, што ёй прасьцей падпараткавацца, пакуль яна вас не разарвала. Выступае пот, слабеюць калені. Яшчэ сэкунда, і ўсё — дафамінавы сыгнал па мэханізму зваротнай сувязі блакуе сам сябе. Вы са зьдзіўленнем аглядаетесь, нават бянтэжачыся таго, якія эмоцыі ў вас мог выклікаць гэты кавалак цеста з тлушчам. Такі сэрфінг спакусаў дапаможа вам зразумець, што імпульсы «усё

кінуць» кароткатэрміновыя, і іх досыць лёгка вытрымаць. Не супраціўляйцеся эмоцыям, да звольце ім праісьці праз вас і растаць. Пры гэтым, зразумела, вытрымліваючы вонкавы кантроль.

Пан або прапаў. Вельмі часта ў стрэсе, у стоме, калі высільваецца прэфрантальная кара, наша мысльенне становіцца чорнабелым: ці поўная перамога, ці канчатковы пройгрыш. Калі зьяўляюцца думкі аб сваёй няздольнасці зъмяніцца, прытрымлівацца новай звычкі або пазьбегнуць старой, то вера ў самаэфектыўнасць падае, і мы глядзім у будучыню пэсімістычна.

«*Калі з прычыны абставінаў парушаеца раўнавага духу, аднаві самавалоданьне як мага хутчэй і не заставаіся ў прыгнечаным настроі занадта доўга, інакш табе ўжо нічым нельга будзе дапамагчы. Звычка аднаўляць гармонію ўдасканаліць цябе», — рымскі імпэратор, філёзаф Марк Аўрэлій.*

У такі момант важна выкарыстоўваць наўкі ўсъвядомленасці і не рэагаваць на стрэсавыя думкі — яны сыдуць, як толькі наш фізычны стан зъменіцца. Нагадайце сабе, што памылкі — гэта частка працэсу навучанья, і цяпер важна не перажываць, а вярнуцца ў норму. Вы проста пасылізнуліся — так бывае. Пахваліце сябе, калі пасьпяхова пераадолееце зрыў.

Плян пры зрыве

Калі вы ў стане стрэсу, то прыдумаць нешта добрае цяжка. Трэба мець плян Б: як вы вернечеся да мэты ў выпадку зрыву? Прашто вы зараз можаце думак (процідзеянне звычкі) і ня думак (сумнявацца ў сабе), якія дзеяньні вам вернуць упэўненасць, як вы можаце паклапаціцца пра сябе, а што катэгарычна нельга рабіць, да каго вы можаце зъяўрнуцца па падтрымку? Якое дзеяньне вы можаце зрабіць проста зараз, каб узяць сітуацыю пад кантроль і падтрымаць рух да мэты? Ваш плян павінен уключачы мерапрыемствы на сёньняшні і заўтрашні дзень, а таксама дакладна сформуляваную мэту і матывацию вашай зъмены. Насіце яго з са-

бой 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 дапоможа захаваць звычку і не запатрабуе ад вас залішніх валявых намаганьняў. І важна выкананаць гэтае маленькае дзеяньне, каб не разарваць штодзённы ланцуг фармаванья звычкі.

Трыгеры высокай рызыкі — гэта людзі, абстаноўка, слова, дзеяньні, эмоцыі, якія асачаюцца 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 выклікана менавіта старымі трыверамі. Пры гэтым дзеяньне трывера неўсъядомленае, мозг ражыяналізуе і прыдумляе фармальна лягічныя нагоды, падставы і зачэпкі для вяртання да старой звычкі. Такім чыннікамі можа стаць усё, што зыніжае кантроль і ўсъядомленасць: стрэс, моцныя станоўчыя і адмоўныя эмоцыі, сацыяльны ціск, канфлікт, фізычная і псыхалягічная цяга.

Назіраючы за сабой, выявіце асабістых трыверов высокай рызыкі. Запішыце, дзе і калі ў вас узынікае жаданьне сарвацца? Хто пры гэтым прысутнічае побач? Пра што вы думаецце, што адчуваеце і што робіце?



Як правіла, 20% трывераў адказваюць за 80% зрывau: выявіўши самыя галоўныя, вы зможаце павысіць свою эфектыўнасць. Галоўнае — не прапускаць трэніроўкі, не зядадзь, не пра-пушкаць ранні ўздым два разы запар.

На самым раннім этапе фармаванья звычкі важна пазьбягаць трывераў. Але бясконца гэта рабіць ня варта, бо пазьбяганье можа прывесці да інкубацыі і ўзмацнення іх дзеяньня. Па меры павышэння сілаў і веры ў сябе трэба пераходзіць да экспазіцыйнай тэрапіі: падваргніцца сябе кароткатэрміноваму ўзьдзеяньню трывераў, пасьпяхова пераадольваючы іх узьдзеяньне. Важней

умовай захаваньня звычкі будзе ўмацаваньне асабістых межаў: навучыцца адмаўляць, ветліва казаць “не” безь зъянтэжанасці, страху крыўды або боязі падацца грубінам.

Пытаныні і заданыні

1. Ці часта вы зрываецца, калі асвойваеце звычкі? Як хутка вяртаецеся да іх?
2. Якія трывгеры мацней за ўсё правакуюць вас? Складзіце падрабязны сыпіс.
3. Складзіце плян дзеянняў у выпадку зрыву.

15. Кантроль над асяродзьдзем

Асяродзьдзе ўплывае на нашы паводзіны мноствам усьведамляльных і неўсьвядомленых спосабаў. Прыклады такога ўплыву мы ўжо разглядалі ў папярэдніх раздзелах. Напрыклад, малюнак вачэй прымушае нас паводзіцца больш адказна і прасацыяльна, а тэлефон, які ляжыць побач, зыніжае нашы кангнітыўныя здольнасці.

Мы ствараем асяродзьдзе, а асяродзьдзе стварае нас, упłyваючы на нашы звычкі. Падумайце, што ў навакольным асяродзьдзі дапамагае, а што перашкаджае ў фармаванні вашай звычкі? Мы можам стварыць асяродзьдзе, якое будзе нас падштурхоўваць займацца спартам, класыціся своечасова спаць ці добра харчавацца. Мы можам зыніць рэзыку 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 зыніць колькасць зъяднай ежы. Калі мы будзем есьці строга на кухні, засылаючы стол абрусам, то неўзабаве жаданыне перакусіць у кабінцы аслабне і зынікне.



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, зъяўляецца перашкодай на шляху да зъменаў. Напрыклад, вы некалькі разоў перакусілі печывам на працоўным стале — і ўсё, зараз мозг будзе вам пэрыядично, асабліва ў стрэсе, падкідваць жаданыне зъесьці печыва, калі вы працуеце. Ці вы прывыклі хадзіць у адну спартыўную залу да канкрэтнага трэнера, а ён сышоў — і ўсё, вы перасталі трэніравацца.

Добрым прыкладам кантэксту можа быць сэрвіроўка стала: заслалі абрус — і паелі, потым прыбраўлі. 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 трывгераў там папросту няма фізычна. У новым месцы лягчэй схуднець, лягчэй завязаць з любой залежнасцю. Нашы звычкі, у ісьце сваёй, шаблоны, у аснове якіх ляжыць сыгнал і адказ на яго: зынікне сыгнал — зынікне і адказ. Зъмена кантэксту можа дапамагчы прыслабіць дзеяньне як нэгатыўнага, так і пазитыўнага асяродзьдзя, таму пераезд ня толькі дасыць магчымасць пазбавіцца шкодных звычак, але й здольны прывесці да зыніненія добрых звычак. Правярайце сябе, каб на страціць важнае!

Ня псуіце сваю рутыну. Адступленыні ад правілаў можна дазволіць сабе толькі ў іншым кантэксьце. Хай сяброўскія вячоркі “зьвіном” будуць у кавярні ў далёкай частцы горада, а не на вашай кухні. Пакіньце дом і працоўнае месца прасторай чыстае рутыны.

Неяк пасъля пераезду мы парушылі гэтае правіла, і жонка потым съмялася: «Усё, сасавалі новую кватэру — цяпер толькі прадаваць».

Пытаныні і заданыні

1. Ці падзяляце вы працу і адпачынак?
2. Які кантэкст дапамагае вам прытрымлівацца сваіх звычак?
3. Як зъмяніць асяродзьдзе, каб яно падтрымлівала вас?

16. Доўгатэрміновае падтрыманьне зъменаў

Чым даўжэй мы практикуем звычку, tym імаверней, што яна застанецца з намі надоўга. У цэлым розным людзям можа спатрэбіцца ад 60 да 200 дзён, каб звычка замацавалася. Але нават шматгадовыя звычкі могуць быць крохкімі. Цяжкі стрэс здольны выклікаць псыхалягічны рэгрэс, а зъмена абставінаў прывесыці да страты звычкі.

Мы можам страціць звычку, калі зьнік трывер, абясцэнілася ўзнагарода, зъмяніўся кантэкст.

Мы можам лічыць звычку замацаванай, калі яна аўтаматызаваная. Гэта значыць — адсутнічае момант прыняцьця рашэнняў аб пачатку дзеянья, аб самім дзеянні, аб узнагародзе. Мы проста дзейнічаем, і розум пры гэтым вольны. Звычка становіцца на выкам, нэўронным ланцужком, мы робім яе лёгка і без прымусу, яна добра ў нас атрымліваецца, мы хочам яе рабіць, атрымліваем ад яе задавальненіне і карысць адначасова.



Аптымальна, калі мы прадчуваєм магчымасыць заняцца гэтай справай, калі сама магчымасыць практикаваць звычку зъяўляецца ўзнагародай, калі звычка прыносіць больш задавальненіня, энэргіі, часу, чым патрабуе для выкананьня.

У доўгатэрміновай пэрспэктыве звычка становіцца часткай нашага ладу жыцця, мы

ідэнтыфікуемся зь ёю, не ўяўляючы свайго жыцця без яе. Мы дзівімся: «Не магу ўвіць, як я раней жыў бяз гэтага». Тут ужо воікавая 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 зыніжае матывацыю. Вам здаецца, што можна расслабіцца, бо вы перамаглі. Таму важна сформуляваць сваю мэту так, каб яна не сабатавала вас.

На жаль, часовы посьпех не гарантует доўгатэрміновага. Так, 70% маці, якія кінулі курыць падчас цяжарнасці, пачынаюць пасъля завяршэння груднога гадаваньня. Схуднелыя да лета, увесень і ўзімку набіраюць яшчэ больш лішніх кіляграмаў. Так дасягненне мэты зъяўляеца пачаткам зрыву!

Дрэйф звычкі. Дрэйф звычкі — гэта паступовае, павольнае яе згасаныне, якое мы можам нават не заўважаць. Мы пачынаем рабіць больш “выключэнняў”, нашы паказнікі пагаршаюцца, уznагароды прыядаюцца. Агульнае зънісленіне прыводзіць да таго, што мозг пачынае “эканоміць”, і найболей пэрспэктыўныя звычкі зълятаюць першымі. Калі навакольнае асяродзьдзе застаецца тасцічным, супраціўляецца 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 спосабамі. Многія людзі пачынаюць прыдумляць адгаворкі і розныя “асаблівия абставіны”. Яны адчываюць «ілюзію бязгрешнасці», пагарду да маніторынгу, інструкцыі, кантролю, а замест гэтага ў іх зъяўляеца нейкая вера, што яны і так усё добра рабіць і дадуць рады самі.

Напрыклад, лекары зь вялікім досьведам могуць рабіць нават больш памылак, чым пачаткоўцы. Такія людзі супакойваюць сябе фразай “прынамсі я лепшы, чым...”.

Пастаянны аб'ектыўны маніторынг свайго прагрэсу абавязковы. Без вымірэння ня можа быць руху наперад. Наш мозг готовы

прыдумаць сотні апраўданьняў і фальшывых прычынна-выніковых сувязяў, каб апраўдаць што заўгодна.

! Важна адсочваць вынікі, не дапускаючы іх паніжэння. Так, вы ня зможаце рабіць ідэальна, але можна ў будучыні стаць лепшымі, чым былі, перасягнуць сябе!

Існуюць розныя шчылінкі разуму, якія важна ведаць і не трапляцца: “Ем, таму што няшчасны, а няшчасны, таму што тоўсты”, можна “заслужыць патураныне”, “сёньня адпачываю, усё буду рабіць заўтра”, “празмернасыці сёньня забясьпечаць лепшы самакантроль заўтра” — маўляў, можна зь лішкам наесціся, найграцца так, што потым і не захочацца. Розум можа падманваць нас кагнітыўным скажэннем фальшывых альтэрнатыву, напрыклад, я аб'яднося 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 умацаванья сацыяльных сувязяў.

Часам людзі перакладаюць адказнасць на вонкавы контроль, абвінавачаючы паездкі, траўмы, надвор’е, дзяцей, святы, самаадчуваныне, чыноўнікаў, бацькоў. Неўсьядомлены людзі могуць прадпрымаць “арганізаваныя няўдачи” — загадзя неадэкатныя дзеяніні, якія вядуць да зрыву. Напрыклад, рэзка перайсці з булак на сырую зеляніну, гародніну і бабовыя, а потым пакутаваць метэарызмам і ў выніку абвясціць, што “здавае харчаваныне — сапраўды не для мяне”. Або сарваць сьпіну на трэніроўках з дрэннай тэхнікай і суцьщаць сябе, што і сілавы спорт зусім не маё .

Або вось бясконцыя адкладаныні: напрыклад, “не пачну працаўаць над кнігай, пакуль ня вырастуць дзеци”, “ня буду есці праўльна, 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 апраўданыне сваіх шкодных звычак.

Асьвяжыць звычку

Гавораць, навікам шанцуе: навізна сапраўды робіць усё больш прыцягальным, але чым больш праходзіць часу, tym больш нуднымі могуць становіцца звычкі. Таму важна іх асьвяжаць, перазапускаць у новым фармаце. Так мы можам узламаць рутыну, знайсьці новае натхненіне, падтрымліваць адчуваць росту і трансфармацыі. Звычку можна асьвяжыць, калі посыпехі затрымаліся на плато ці пасля значных зъменаў у жыцці: шлюб, зъмена 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 асяродзьдзі.

Пэрыядычна плянуйце такія перазапускі з чыстага аркуша, вяртаючыся да сваіх першых запісаў плюсаў і мінусаў, матывацыі, абавязацельстваў. Вылучыце сабе дзень на тыдзень, калі вы ўзорна будзеце прытрымлівацца сваіх звычак, робячы «ідэальны дзень».

Партызанскі ЗЛЖ, або Як займацца здароўем, не прыцягваючы ўвагі. Многія людзі скардзяцца, што калі яны пачынаюць больш інтэнсіўна займацца сваім здароўем, то ў іх узьнікаюць непаразуменіні і канфлікты з навакольнымі людзьмі. Маўляў, я хачу як лепш, а гэтыя няўдзячныя яшчэ раздражняюцца! Так, вашыя зъмены могуць нашкодзіць сацыяльнай адаптацыі і справакаваць адхяджаныне ад звычак. Давайце разъяснямся, чаму ўзынікаюць такія сітуацыі.

Уварваныне ў асабістая мяжы. Няпрошаная парада — гэта ўварваныне ў мяжы. Той, хто раіць, павышае свой статус, а статус та-

го, каму даюць парады, зыніжаеца. Нікому не падабаеца, калі нехта спрабуе зыніжаць яго статус, таму такія парады (нават магчыма карысныя) толькі раздражняюць і выклікаюць абурэнъне. Ня ўмешвайцеся, калі вас не пытаюцца ці вашыя парады не звязаныя з тэмай размовы.

Самасьцьвядржэнъне. Вы спрабуеце падняць сваю самаацэнку за кошт іншых людзей. Вы ясьце, бегаеце “правільна”, таму вы добры і правільны. Той, хто ня робіць гэтага, – “ніправільны”. Асуджаючы іншых людзей, крытыкуючы або пазъбягаючы іх, вы павышаеце сваю самаацэнку. Напрыклад, у артарэксіка самаацэнка цесна завязаная на тым, што ў ягонай талерцы. Ацэньваць людзей па іх талерцы – бязглудза; ніправільна падымаць самаацэнку за кошт іншых.

Шкода парады. Часта погляды і звычкі чалавека зьяўляюцца часткай яго самайдэнтыфікацыі. І крытыку ягонага ладу жыцьця ён успрымае як асабістую нападкі. Таму вашыя парады яшчэ мацней пераконваюць яго ў слушнасці сваіх поглядаў і ў памылковасці вашых.

Зыніжэнъне матывацыі. Калі вы ўвесь час дзеліцесь сваімі плянамі, гэта парадаксальна можа зъмяншаць матывацыю. Вы «спажываеце будучыню», мозг успрымае задачу ўжо як выкананую. Акрамя таго, гэта можа выклікаць скепсіс і крытыку вашых плянаў з боку таксічных людзей. Дзяліцесь плянамі толькі з тымі, хто безумоўна вас падтрымлівае, і ў пляне падтрымкі і коўчынгу, а не фантазіяў.

Што рабіць? Не навязвайце свае погляды. Будзьце тактоўнымі, каб іншыя людзі пачуваліся камфортна побач з вамі, пазъбягайце прамых сутыкненіяў і ўмейце адыходзіць ад спрэчак. Напрыклад, ня варта за агульнім сталом публічна заяўляць, што вы не ясьце салодкае, калі імяніннік рэжа торт. Пакладзяце кавалачак за талерку або паспрабуйце загарнуць. Калі вакол вас усё з келіхамі шампанскага, ня варта чытаць публічныя лекцыі пра шкоду алькаголю. Наліце вады ў келіх і будзьце на адной хвалі. Вядома, рассказвайце пра свае здаровыя звычкі

тым, каму гэта сапраўды цікава, і адсякайце троляў. А ў іх узьнікаюць пытаныні да вашай талеркі, то ня трэба чытаць лекцыю пра глікемічную нагрузкку, прадумайце шляхі адыходу (ня п’ю, бо на антыбіётыках, алергія на цукар, доктар забараніў і да т. п.). Не кажыце пра тое, што робіце, калі вас пра гэта не пытаюцца і ня просяць парады.

Пытаныні і заданыні

1. Ці падае якасць выкананыя і строгасць вашых старых звычак зь цягам часу?
2. Як зрабіць старую звычку цікавейшай? Складзіце сыпіс ідэй. Якую вобласць вашага жыцьця вы хочаце абнуліць і пачаць нанова?
3. Як навакольныя замінаюць вашым здравым звычкам?

