Как избавиться от переутомления. Универсальные правила

Автор:
Андрей Курпатов

Как избавиться от переутомления. Универсальные правила

Андрей Владимирович Курпатов

Универсальные правила

Усталость – это настоящий бич современного человека. На самом деле за усталостью скрывается болезнь, которую называют или "синдромом хронической усталости", или "переутомлением", или "неврастенией". Побороть эту болезнь можно и нужно, главное знать – как.

Перед вами настоящее практическое пособие по борьбе с усталостью, где изложены самые эффективные методики лечения этой болезни – и психотерапевтические, и лекарственные. Вы узнаете о том, как у человека возникает неврастения и что делать, чтобы предупредить развитие этой болезни.

Книга выходила под названиями "Средство от усталости", "7 уникальных рецептов победить усталость".

Андрей Курпатов

7 уникальных рецептов победить усталость

От автора

Раньше эта книга называлась «Средство от усталости», но теперь, когда ее сочли «бестселлером», ей дали более понятное название – «7 уникальных рецептов победить усталость». Впрочем, меня оба этих названия не устраивают, потому что «усталость» – это слово неправильное, неподходящее и неточное. На самом деле, когда мы устаем, мы не устаем, мы истощаемся. «Садимся», как переработавшие аккумуляторы.

Западные ученые говорят о «синдроме хронической усталости», российские – о «неврастении». Но кому интересны эти научные коллизии? Известно ведь, что как волка не назови, он все равно в лес смотрит, а истощение смотрит на нас. Жизнь современного человека – стресс, мы живем в напряжении, так что истощение – это наше естественное состояние. Естественное, но нежелательное.

В этой книге содержится алгоритм выхода из тупиковой ситуации, имя которой – истощение. Именно тупиковой, ведь чтобы с чем-то бороться, нужно иметь силы, но если тебе надо бороться с недостатком сил – как быть?!

Перед вами семь шагов, семь рецептов, семь психотерапевтических техник и точная последовательность действий, по сути – план, как «победить усталость». План осуществимый, проверенный, подтвердивший свою эффективность. Как-то же, в конце концов, прошел Одиссей меж Сциллы и Харибды?.. И мы пройдем. Будьте уверены!

За дело! И успеха Вам!

Искренне Ваш,

Андрей Курпатов

Введение

Что такое усталость – болезнь или не болезнь? Можно ли представить себе медицинскую справку следующего содержания: «Пациент жалуется на утрату сил, быструю утомляемость, забывчивость, трудности при необходимости

сосредоточиться; чувствует, что вымотался, истощился; говорит, что не может справиться со своими обычными делами, раздражается по пустякам, нервничает; последнее время стал даже слезлив, мучается головными болями, общей слабостью, сердцебиениями, потерял сон и интерес к жизни. Диагноз: устал»?

Выглядит такая справка, конечно, забавно, но вы вполне можете получить ее у врача-психотерапевта. И даже более того – вытребовать на ее основании больничный! Потому что такая болезнь действительно числится в медицинской номенклатуре, правда название у нее звучит несколько по-другому. За рубежом ее называют «синдромом хронической усталости», а у нас – или «переутомлением», или «неврастенией». Мне, впрочем, ближе последнее определение; «…и дым Отечества нам сладок и приятен» даже в таком неприятном вопросе, как усталость.

Если бы речь шла об обычной усталости, то я бы не мог дать вам никакой другой рекомендации, кроме как: «Отдохните!» Послушавшись доктора, вы бы пошли и отдохнули, а после этого радость жизни вернулась бы к вам незамедлительно. Но проблема хронической усталости (переутомления или неврастении) в том, что такая рекомендация никуда не годится. Человек, попавшийся в руки к неврастении, просто не может полноценно отдохнуть, даже если пытается. Отдых, как ни странно, не может его вылечить. Впрочем, это вполне естественно, потому что речь идет не об обычной усталости!

В чем необычность усталости, о которой мы ведем речь? Человек, страдающий неврастенией, прекрасно отдает себе отчет в том, что он, простите за выражение, устал как собака, но со стороны (т. е. окружающим, которые не являются специалистами медицинского профиля) это не всегда заметно. Неврастения может проявляться двумя диаметрально противоположными формами, и часто она совсем не похожа на усталость, хотя именно ею и является, причем очень сильной, хронической и даже, не побоюсь этого слова, патологической.

Первый тип неврастении совсем не похож на усталость. Иногда возникает впечатление, что человек этот не только не заболел, но напротив, чрезмерно здоров! Но это только на первый взгляд… Да, он может быть весьма активен, выглядеть нетерпеливым, остро реагировать на любую мелочь, хвататься за разные дела, прямо-таки гореть, взрываться! Но все это следствие его чрезмерной чувствительности, возникшей на фоне нервного истощения. Он подобен оголенному нерву – только тронь!

Каждое событие, каждый звук, каждое ощущение вызывают у такого человека бурную, часто раздражительную реакцию. Он настолько ослаблен, что не может контролировать собственные эмоциональные состояния, и они колеблются у него с необычайной амплитудой, от экзальтации до слез. Однако превалируют, конечно, пессимистичные настроения, и даже в моменты душевного подъема дела не спорятся. Человек приступает к работе, но усидчивости нет никакой, все его отвлекает, раздражает, пугает, напрягает.

Глядя на человека, страдающего вторым типом неврастении, тоже не подумаешь, что он сильно устал. Кажется, что ему и уставать-то не с чего, ведь он толком ничего и не делает. Вялый, пассивный, бездеятельный, движется, словно его пыльным мешком по голове ударили, ничего не хочет, ничто его не интересует. Временами он вроде бы и пытается мобилизоваться, но из этого ничего не выходит.

Иногда он жалуется на здоровье, а иногда только об этом и говорит: все у него что-то колит, болит, тянет, давит и т. п. Неспециалист поспешит сказать, что у такого человека болезнь под названием «лень» с осложнением в виде «симуляции». Поспешит и ошибется! У человека действительно произошел полный перерасход жизненных сил, а от этого разнообразные неприятные телесные ощущения только усиливаются. Поэтому идти ему нужно не к терапевту, а к психотерапевту.

Все это, быть может, выглядит несколько странным. Кажется, что уставший человек должен и выглядеть уставшим, но важно же не то, как мы выглядим, а то, как мы себя чувствуем. А в обоих описанных вариантах неврастении человек чувствует себя уставшим, причем смертельно. Впрочем, этому несоответствию нашего внешнего облика и самоощущения есть вполне понятные объяснения, которых мы коснемся чуть позже. После этого нам станет понятно, как вылечиться от хронической усталости и как предотвратить ее новое появление.

Все будем делать последовательно. Если мы попались в руки этой болячки, торопиться нам уже не стоит – все, добегались и доторопились. Желающие вернуть себе утраченное здоровье должны знать об этом «синдроме» все и хорошо понимать его природу, в противном случае никакие терапевтические меры не помогут. Истощение – это истощение, а потому сил у человека, страдающего неврастенией, мало, и даже на лечение расходовать их нужно с умом и большой осторожностью.

Единственное, о чем я должен сказать во введении, – о взаимосвязи неврастении (т. е. нашей патологической усталости) и депрессии. Быть может, вы уже читали мою книгу «Средство от депрессии», и тогда это замечание вам будет совершенно понятно. Для остальных же я вынужден быть более обстоятельным. У нас с вами есть три возможности: мы можем быть в хорошем душевном и психологическом состоянии; можем угодить в неврастению, т. е. заболеть усталостью; а можем попасть в руки депрессии. В чем здесь отличия?

Когда мы в хорошей форме – стрессы нам не помеха, у нас достаточно сил, чтобы с ними справиться. Если стрессов в нашей жизни становится больше, чем может выдержать нервная система нормального человека (а при нашей-то жизни это не редкость), то нам грозит нервное истощение, а следом – неврастения. Если же мы не справились с этой напастью, то наше положение осложняется до крайности. В голову начинают лезть депрессивные мысли, и именно они сводят нас с ума уже окончательно. Это сумасшествие и называется депрессией. Так что перед нами не три разных состояния, а три последовательные ступени к самому тяжелому из них – к депрессии.

Вот почему так опасна усталость. Со стороны может показаться, что это – ерунда, плюнуть и забыть. Но человек, попавшийся в ее сети, так думать не может и не должен! Если не предпринять всех необходимых мер для борьбы со своей хронической усталостью, она выльется в депрессию. И здесь-то борьба пойдет не на жизнь, а на смерть! И если вы не хотите доводить, что называется, до греха, нужно быть во всеоружии и биться со своей усталостью неистово. Мы должны изгнать врага во что бы то ни стало, победить и никогда больше не подпускать к своим границам.

Поверьте моему врачебному опыту – проследить появление хронической усталости очень легко, прожить с ней с полгода-год также не составляет большого труда, но зато потом начинается настоящая свистопляска. И только тот человек, который по-настоящему заботится о качестве своей жизни, понимает, что усталость – это не легкая психологическая инфекция по типу банального насморка, а своеобразный психологический грипп, осложнения которого – страшная штука.

Впрочем, не хочу вас пугать. Перед вами книга, а в ней – все, что нужно, чтобы защитить себя и позаботиться о себе. Рекомендации, которые вы в ней найдете, опробованы сотнями пациентов, и эффект (при условии полного и правильного их выполнения) всегда отличный. То есть в самих этих рекомендациях я не

сомневаюсь, единственное, что может стать серьезным препятствием к быстрой и безоговорочной капитуляции нашей хронической усталости, – это наше же несерьезное к ней отношение. Иными словами, на кону гигантские ставки и праздного времяпрепровождения у нас не получится, но полезный и необычайно важный разговор будет обязательно. Вот, собственно, к нему и переходим…

Глава первая

Откуда приходит усталость?

Все мы не раз в своей жизни слышали это выражение – «предельно допустимая норма», но что оно значит? Расскажу такую историю. В Древнем Риме жил философ, звали его Эпиктет. От рождения он был рабом. Однажды его хозяин, друг и приспешник императора Нерона – Эпафродит – стал за какую-то провинность выкручивать Эпиктету ногу. Эпиктет тихо лежал на земле, пока над ним проводилась эта экзекуция, и повторял: «Ты ее сломаешь». Через несколько мгновений это случилось – нога хрустнула и действительно сломалась. Эпиктет поднял голову, посмотрел на Эпафродита и сказал ему: «Ну я же предупреждал».

Иными словами, все имеет свою меру прочности, нога – одну, человеческие отношения – другую, а голова – третью. Причем наши головы чаще ломаются не снаружи, а изнутри. Если нагрузка на функцию нашего мозга оказывается избыточной, т. е. превышает меру его психической прочности, в нем происходит поломка. И вот, глядишь, мы уже не те, что раньше. Человек, сломавший ногу, чувствует боль, а человек, у которого произошла аналогичная поломка внутри головы, чувствует усталость (по крайней мере, он так это называет). Что он чувствует на самом деле, мы скажем чуть позже, а сейчас выясним свою предельно допустимую норму психической нагрузки, превышение которой и может вызвать неврастению.

Сколько я могу выдержать?

Иногда мы говорим себе: «Нет, этого я не выдержу!» То есть существует некий предел, за которым, как мы знаем по собственному опыту (или догадываемся об этом), может произойти нервный срыв. Причины у этого срыва могут быть самые разные – непонимание со стороны близких (супруга, родителей), трудности в отношениях с ребенком, конфликты с коллегами по работе, проблемы с начальством, финансовые сложности, большая загруженность (как дома, так и на работе). Короче говоря, причин может быть много и самых разнообразных, но все они резюмируются нами одинаково – «Это выше моих сил! Я этого не выдержу!»

Почему я на этом так подробно останавливаюсь? Дело вот в чем. Нам иногда кажется, что для возникновения усталости необходимы какие-то серьезные объективные причины или основания. Окружающие могут говорить нам: «А чего это ты, собственно, устал?! Ты ничего такого и не делаешь, чтобы устать! Вот мы – можем устать, а тебе-то с чего?!» Впрочем, что там близкие, мы иногда и сами думаем: «Господи, что же это со мной такое?! Вроде бы ничего такого и не делаю, а все равно чувствую себя разбитым!» И невдомек нам, что человек может устать вовсе не от того, что он вагоны денно и нощно разгружает, а от того просто, что он думает. Да-да, не удивляйтесь, именно таким образом настоящую усталость и можно заработать!

В своей обычной жизни мы думаем и должны беспокоиться о множестве вещей. Большая часть наших стрессов, конечно, связана с близкими – мы за них переживаем, мы с ними ссоримся, за ними ухаживаем, мы иногда днями напролет только о них и думаем. Кроме близких, впрочем, нас постоянно держат на крючке работа, заработок и ведение хозяйства. Каждая из этих тем – отдельная история. На работе нагрузка – дело естественное: ответственность за выполнение прежних проектов, подготовка новых, планы, отчеты и т. д., не мне вам рассказывать. Ведение хозяйства, как известно, также может быть весьма «нагрузочной пробой». Вспомните хотя бы свой последний квартирный ремонт, и все сразу станет понятно.

Как я уже отметил, проблема головы (а в случае усталости проблема локализуется именно в голове и нигде больше) в том, что она имеет определенный предел нагрузки, свою, если так можно выразиться, пропускную способность. То есть если все нормально и количество информации, которую необходимо переработать нашему мозгу, оптимальное, то мозг легко с этим справляется. Если же количество наших психических актов превышает предельно допустимый уровень, то возникает риск своеобразного

«перегорания».

Чтобы этого «перегорания» не произошло, наш мозг начинает защищаться и делает это старым проверенным образом – просто перестает работать, т. е. должным образом реагировать на предъявляемые к нему требования, проще говоря, устраивает саботаж. Недальновидный человек, оказавшись в такой ситуации, начинает себя подстегивать и скоро совершенно выбивается из сил, падая на бегу, словно загнанная лошадь. Человек дальновидный, напротив, должен в такой ситуации прислушаться к собственной усталости и немедленно уйти на, условно говоря, профилактический ремонт.

Впрочем, у нас всегда – «Дела! Дела!», мы не можем их бросить. Нам кажется, что стоит их только на секунду оставить, как случится что-то ужасное. Мы начинаем еще больше переживать (а это все траты наших нервных сил!), а следовательно, еще больше истощаться. В какой-то момент, впрочем, часто возникает иллюзия, что у нас открылось второе дыхание. Мы воодушевляемся, хотя радоваться на самом деле нечему. Потому что мы вошли в так называемую фазу «светлого промежутка», которая свидетельствует не об улучшении нашего состояния, а, напротив, об очень серьезном ухудшении.

Не думайте, что для усталости нужно что-то такое особенное, из ряда вон выходящее. Она вполне может накрыть нас на фоне обычной жизни, и для этого вполне достаточно просто большого количества маленьких дел, проблем и неприятностей. Попытки разрешить их приведут к растрате сил, и в какой-то момент мозг уведомит нас: «Вы перерасходовали свои резервы». Уведомление будет выслано в виде ощущения усталости. Теперь перед нами альтернатива: мы можем прислушаться к этому уведомлению и принять меры к самоспасению, а можем проигнорировать эти тревожные сигналы и двигаться дальше к состоянию полного банкротства. Дело, как говорится, за нами.

Впрочем, не будем забегать вперед, а изучим то, что я назвал здесь «большим количеством маленьких» дел, проблем и неприятностей. На повестке дня – информационная агрессия, изменение привычного стереотипа жизни и то, что психотерапевты называют «больным пунктом».

Железных людей не бывает, но даже если бы такие и встречались, то и у них был бы предел прочности. Мы способны выдержать определенные психические

нагрузки, но это не значит, что наша психика станет терпеть любые перегрузки. И если бы мы относились к ней хотя бы с той же заботой, с которой мы относимся к своим домашним питомцам, то вряд ли бы оказались на крючке у хронической усталости. Однако, как выясняется, четвероногие живут у нас лучше двуногих.

Научный факт:

«А нервные клетки – против!»

Наш мозг – это орган тела, и, как любой орган тела, он состоит из клеток – нейронов. Каждая нервная клетка – это отдельный организм, у которого есть свой мозг (ядро клетки), тело и конечности (отростки), а главное – жизнь. И когда мы говорим об усталости, в каком-то смысле речь идет не об усталости вообще, а об усталости конкретных нервных клеток. Сейчас я попытаюсь объяснить это как можно проще (сам по себе это вопрос исключительной сложности).

Задача клетки – передавать (или не передавать) нервный импульс. Как это происходит? Все нейроны связаны друг с другом посредством нервных окончаний (отростков). Когда одна нервная клетка по тем или иным причинам возбуждается, в месте прикрепления ее отростка к другой нервной клетке появляются специальные вещества – нейромедиаторы (серотонин, ацетилхолин, ГАМК и др.).

Какое-то из этих веществ подходит к рецепторам соседней нервной клетки как ключ к замку (именно поэтому нейромедиаторы бывают разными и вызывают возбуждение только каких-то конкретных нейронов, а не всего мозга сразу). Замок открывается, и из этой – соседней – нервной клетки через специальные каналы начинают вытекать ионы, что изменяет ее электрический заряд, т. е. она также возбуждается. Дальше эта клетка начинает аналогичным образом активизировать другую, та в свою очередь – третью, и так по мозгу бежит нервный импульс[1 - Тут, наверное, нужно добавить, что кроме активизирующих клеток в мозгу одновременно начинают работать еще и тормозящие клетки, которые корректируют это возбуждение. Так что все на самом деле куда

сложнее, чем может показаться на первый взгляд, и самое, как иногда кажется, «простое» действие в ряде случаев оплачивается огромными тратами нервной ткани.].

В самом простом нашем нервном акте оказываются задействованы миллионы нервных клеток. Это происходит, когда вы идете, стоите, едите, спите, а в особенности – когда думаете, переживаете, осуществляете какое-то большое, серьезное и осмысленное действие. Для обеспечения всей этой нашей деятельности клеткам необходимо иметь в своем запасе достаточное количество нейромедиаторов и ионов. Но может случиться так, что их станет недостаточно.

И вот еще одна немаловажная деталь. Чем больше в нашем мозгу противоречивых тенденций (например, мы и хотим что-то сделать, и запрещаем себе, и боремся с этим запрещением), тем большая нагрузка ложится на наши нервные клетки, тем сложнее им договориться друг с другом, тем больше сил они тратят на эти «переговоры».

Работая, наши нервные клетки тратят свой заряд, а его ровно столько, сколько его есть – не больше и не меньше. И чем больше мы его тратим, тем труднее клетке работать – изменяется скорость реакции, возможность влиять на другие клетки, собственная работоспособность, возникают сбои, срывы, парадоксальные реакции; короче говоря, она становится слабым «игроком». Впрочем, кроме основного своего заряда нейроны имеют еще, если так можно выразиться, и НЗ (неприкосновенный запас), но тратить его, мягко говоря, не рекомендуется.

Этот НЗ необходим нашим нервным клеткам для последующей работы по восстановлению своих собственных истраченных сил. Представьте себе такую ситуацию – вы оголодали настолько, что в вас вообще не осталось никаких сил. Сможете ли вы после этого восстановиться? Сами – нет, потому что у вас уже нет сил ни на прием пищи, ни на ее переваривание, ведь это все работа! Так и с нервными клетками – напрягать их можно, но если вы зашли за условную красную линию, т. е. начинаете тратить НЗ своих нейронов, то это, мягко говоря, рискованно.

Поиздержавшись, наши клетки встают на подзарядку, заряжаются, а потом снова могут приниматься за дело. Но если мы истощили их ресурс до такой степени, что восстановление этого заряда становится для отдельно взятой

клетки трудным делом, то и отдых не всегда оказывается целительным. С другой стороны, все это лишний раз убеждает нас в том, что нагрузка на нервную клетку должна быть в рамках ее возможностей и даже чуть меньше.

И наконец, еще одна серьезная проблема связана с темпом подачи новых задач нашим нервным клеткам. После того как они потратили часть своего заряда, возбудились для решения какой-то конкретной задачи, им нужно время, чтобы прийти в себя. Нейромедиаторы должны вернуться в свои «гаражи», да и ионам, вышедшим из клетки во время ее поляризации, необходимо успеть забежать в нее по упомянутым каналам. Если же новый сигнал поступит в клетку прежде этого, то она уже просто не сможет обработать его адекватно. Возникнет сбой в системе, а потому и вся ее деятельность окажется под угрозой.

Так что нервные клетки – против психологических перегрузок!

От глобализации с приветом…

Не знаю, слышали вы об этом или нет, но я в любом случае вынужден об этом сказать. Главным стрессом для современного человека наука считает – что бы вы думали? Обычную информацию, т. е. то, чем мы сейчас все так гордимся, – телевидение, прочие СМИ, мобильная связь, Internet. Все это, как оказывается, наши гробовщики и могильщики.

Количество информации, которое поступает каждому из нас в единицу времени, просто несопоставимо с теми информационными нагрузками, которые испытывали наши предки еще три-четыре поколения назад. И если большинство подданных Российской империи узнавали о смене своего царя-батюшки в лучшем случае через нескольких лет после восшествия на царствие очередного императора, то теперь посредством СМИ мы получаем каждодневную, ежеминутную информацию о смене всех и вся во всем мире!

Это, разумеется, только пример. Но вы задумайтесь, что могли рассказать вам ваши деревенские соседи каких-нибудь сто-двести лет назад, если они, в лучшем случае, два раза в год выезжали в уездную столицу на ярмарку? А теперь сопоставьте это с тем, сколько информации мы получаем каждый день от

участников разнообразных ток-шоу, научных программ, новостей!.. Конечно, вся эта информация кажется нам незначительной, несущественной, но, как известно, с миру по нитке…

Странно ли, что теперь мы все чаще думаем о том, как бы сбежать «в деревню… в глушь, в Саратов» (точнее, под Саратов и как можно дальше)? Случается, что давление на нас информации оказывается столь сильным, что мы не можем без ужаса и внутреннего содрогания слышать очередной телефонный звонок! Один только его звук выводит нас из равновесия! Мы выключаем телевизор, потому что просто перестаем понимать, о чем там идет речь, отказываемся идти на какое-нибудь очередное представление, потому что нам кажется, что мы этого не вынесем.

Вспомните, как вы иногда часами бессмысленно переключаете каналы на вашем телевизионном пульте и не можете ни на чем остановиться. Вам кажется, что по телевизору не показывают ничего интересного? Это иллюзия. Просто ваш мозг настолько устал от информации, настолько ею перегружен, что теряет способность что-либо воспринимать – обдумать, прочувствовать, пережить, сделать выводы. Разумеется, все нам кажется скучным и неинтересным. А на самом деле просто больше некуда, не влезает в головушку – перегрузка.

Данное состояние ученые называют гиперстимуляцией. Современный человек стал жертвой избыточного количества информации, которая обрушилась на него подобно снежной лавине. Причем подобным образом, как выяснилось, можно свести с ума даже собачьи мозги, не говоря уже о нашем чрезвычайно сложном, а потому и необыкновенно ранимом «инструменте».

Иван Петрович Павлов – гениальный русский ученый – сначала нагружал собак небольшим количеством интеллектуальной работы, и они замечательно справлялись с заданиями. При увеличении информации ситуация резко менялась: там, где нужна была реакция, – ничего; там, где ее не нужно было вовсе, она оказывалась огромной. Собака, иными словами, теряла всякую адекватность. В дальнейшем при увеличении информационных нагрузок, животные и вовсе превращались в абсолютно невменяемые существа. И никакие попытки Ивана Петровича вернуть им здравомыслие эффекта не имели.

Ровно таким образом происходит и с человеком. Когда поступающей информации столько, сколько может переварить его психический аппарат, все нормально. Как только возникает избыток информации, начинается тревога.

Причем там, где действительно требуется активность, человек оказывается бездеятелен; там, где никакой активности не требуется, он впадает в ажиотаж. На предельный переизбыток информации человек и вовсе реагирует полной пассивностью, апатией, безразличием, эмоциональной тупостью и т. п.

Лауреат Нобелевской премии Алвин Тоффлер – представитель достаточно странной профессии, он «историк будущего». И его прогнозы не отличаются особенным оптимизмом: человек, считает Тоффлер, будет пытаться найти спасение от информационной цивилизации, которую сам же и создал. Забраться в раковину, ни о чем не думать, никого не видеть и не слышать – вот мечта, которая определит поведение человека XXI века.

Мы привыкли восхищаться научными достижениями, новыми технологиями, новыми возможностями. Мы столько гнались за благами цивилизации, что позабыли о самых простых вещах. Мы даже не потрудились выяснить, какими окажутся последствия всех этих наших «достижений». Подобные ошибки непростительны. Человек потихонечку сходит с ума и, конечно, этого не замечает, но подобная слепота – только лишнее доказательство его безумия.

Не следует думать, что для нашей усталости нет объективных причин, они всегда есть, и они объективны. Неврастения – результат перегрузки нашего мозга, его своеобразное «перегорание». Поскольку же у современного человека мозг и так перегружен из-за переизбытка информационных воздействий и самого темпа нашей жизни, то и самая маленькая неприятность способна переполнить эту чашу. Как это ни печально, у нас всегда есть шанс «сорваться», даже без пропасти. Вот почему мы просто не имеем права относиться к себе и своему душевному состоянию несерьезно.

Меняем тактику!

Впрочем, информация – это не единственный наш враг, обретающий вид благоверной овцы и ранящий нас исподтишка. Есть и еще один товарищ, который ведет себя точно таким же образом – изводит человека незаметно и часто под совершенно благовидными предлогами. Его имя – «динамический

стереотип»[2 - Я уже рассказывал об этой нашей ахиллесовой пяте в книге «Человек Неразумный», и все желающие смогут найти там по этому поводу исчерпывающую информацию. Здесь же я только упомяну об этом феномене вкратце, поскольку знать, где тебя подстерегает опасность, всегда лучше, нежели не знать этого.]. Из-за этого психического механизма мы часто оказываемся в совершенно дурацком положении – в нашей жизни происходят позитивные изменения, а мы с каждым днем чувствуем себя все хуже и хуже, пока не оказываемся наконец совершенно невротизированными.

Вкратце ситуация выглядит следующим образом. Мозг человека, как и мозг любого другого животного, стремится к тому, чтобы автоматизировать каждое свое действие, т. е. превратить его в привычку. После того как такая привычка сформирована, она охраняется психикой как священная корова. Что бы ни происходило, какие бы новые обстоятельства ни появлялись, мозг человека и животного пытается придерживаться прежнего, установленного однажды стереотипа поведения.

Проверенный на практике способ поведения и по случаю не приведший к летальному исходу, запоминается мозгом как «проходной вариант», как безопасная форма поведения. Сколь бы ни были хороши другие возможные варианты поведения в этой ситуации, они попадают под жесткий запрет. Стереотипное же поведение, напротив, дело понятное и знакомое, и потому милее оно сердцу нашему любых замков воздушных и журавлей непойманных!

Своя рубашка, знаете ли, к телу ближе, а потому, что бы ни происходило, как бы ни менялась наша жизнь, ригидный и косный мозг (а в основании своем он именно такой – косный и ригидный) всеми своими фибрами пытается реализовывать прежние, проверенные однажды стереотипы поведения. Береженого, как говорится, бог бережет. И потому при любых жизненных переменах (вступлении в брак, разводе, переезде, трудоустройстве и т. п.) мозг человека пытается изо всех сил сохранить прежние свои повадки и привычки. Понятно, что это, мягко говоря, не всегда удается, и человек впадает в тревогу.

Поразительно, но инстинкту самосохранения абсолютно безразлично – благоприятно новое поведение и новые условия жизни или же они плохи. В любом случае он реагирует на них самым негативным образом. Для подтверждения этого факта над одной из собак ученые мужи произвели такой эксперимент. Сначала ее обучили определенным образом доставать подкормку из специального устройства. Здесь нужно заметить, что в качестве подкормки

(вознаграждения за удачное выполнение задания) использовался сухарный порошок (вещь, как вы догадываетесь, съедобная, но отнюдь не деликатес).

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Тут, наверное, нужно добавить, что кроме активизирующих клеток в мозгу одновременно начинают работать еще и тормозящие клетки, которые корректируют это возбуждение. Так что все на самом деле куда сложнее, чем может показаться на первый взгляд, и самое, как иногда кажется, «простое» действие в ряде случаев оплачивается огромными тратами нервной ткани.

2

Я уже рассказывал об этой нашей ахиллесовой пяте в книге «Человек Неразумный», и все желающие смогут найти там по этому поводу исчерпывающую информацию. Здесь же я только упомяну об этом феномене вкратце, поскольку знать, где тебя подстерегает опасность, всегда лучше, нежели не знать этого.

Купить: https://tellnovel.com/kurpatov_andrey/kak-izbavit-sya-ot-pereutomleniya-universal-nye-pravila

надано
Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити