

УДК 159.9
ББК 88.52
Ч-26

Copyright © Dr Rangan Chatterjee, 2018

All rights reserved including the rights of reproduction
in whole or in part in any form.

Чаттерджи, Ранган.

Ч-26 Я больше не могу! Как справиться с длительным стрессом и эмоциональным выгоранием / Ранган Чаттерджи ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2021. — 272 с. : ил. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-113992-6

Вечная спешка, сорванные дедлайны, споры с партнером, лишний вес... как тут оставаться спокойным? Вы думаете, что решите одну проблему и все наладится, но на ее место тут же приходит новая, а то и две. Стресс опасен тем, что сам по себе обладает силой порождать еще больший стресс. Чем больше его накапливается, тем хуже мы справляемся с ним и тем ближе подходим к черте, за которой невозможно успешно управлять своей жизнью. Неудивительно, что ВОЗ объявила стресс «Эпидемией XXI века».

Но доктор Ранган Чаттерджи, автор самого популярного подкаста о здоровья в Европе и спикер TED, полон решимости это изменить. В своей книге он раскрывает секрет, как справиться с нарастающим напряжением и вернуть душевное равновесие. Не все знают, но на умение правильно реагировать на сложные ситуации влияет не только врожденная стрессоустойчивость, но и вполне конкретные продукты, действия, мысли и упражнения. Так, например, яблоки снижают риск депрессии, а форель или палтус могут быстро повысить настроение. Занятие на скалодроме очистит ваши мысли, а вот длительная пробежка, наоборот, привести иммунную систему в состояние тревоги.

После прочтения этой книги в ваших руках окажется целый набор полезных инструментов, с помощью которых вы создадите вокруг себя защитное словесное поле спокойствия. С ним вы станете практически не уязвимым.

**УДК 159.9
ББК 88.52**

ISBN 978-5-04-113992-6

**© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

КНИГИ-ДРАЙВЕРЫ

Чаттерджи Ранган

Я БОЛЬШЕ НЕ МОГУ!

**КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЛИТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ
И ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ ВЫГОРАНИЕМ**

Главный редактор *Р. Фасхутинов*
Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Петькова*
Научный редактор *К. Борисова*
Литературный редактор *Д. Ибрагимова*
Младший редактор *М. Голомуздова*
Художественный редактор *С. Власов*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

В оформлении обложки использована фотография:
Kunertus / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүү: «ЭКСМО» АКЖ, Баспасы,

123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй, 1 ғимарат, 20 қабат, офис: 2013 ж.

Tel.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импортыұшы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы дистрибутор және өнім бойынша арыз-талалтарды

қабылдауының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Дзержинский көш., 3-ы, ғетіе Б, офис: 1.

Tel.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Altmy@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шетсізмен.

Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 10.02.2021. Формат 84x120^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-113992-6



9 785041 139926 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми
и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,
Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде
Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге
Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге
Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре
Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону
Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске
Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске
Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»
Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минск
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»
Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

издательство

БОМБОРА – лидер на рынке полезных
и вдохновляющих книг. Мы любим книги
и создаем их, чтобы вы могли творить,
открывать мир, пробовать новое, расти.
Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](https://www.facebook.com/bomborabooks) [bombora](https://vk.com/bombora)
bombora.ru

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

*Видхаата, спасибо за то,
что была со мной во время этого
увлекательного путешествия.*

Содержание

Предисловие	9
Как пользоваться этой книгой	28

Часть I ЦЕЛЬ

Глава 1. ТРИ СЛАГАЕМЫХ СПОКОЙСТВИЯ	41
Глава 2. ПЛАНИРУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ	56
Глава 3. КАК НАПОЛНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ	71

Часть II ОТНОШЕНИЯ

Глава 4. ТЕПЛЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ	91
Глава 5. ИНТИМНАЯ БЛИЗОСТЬ	103
Глава 6. ЗАБОТА О ДРУЖБЕ	118

СОДЕРЖАНИЕ

Часть III ТЕЛО

Глава 7. ЕСТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ	134
Глава 8. ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ С ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	156
Глава 9. ПЕРЕНАСТРОЙТЕ СВОЙ РИТМ	174

Часть IV РАЗУМ

Глава 10. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ПЕРЕНАСЫЩЕННОСТЬ	199
Глава 11. ОКУНИТЕСЬ В ПРИРОДУ	214
Глава 12. ОСТАНОВИТЕСЬ И ПОДЫШИТЕ	226
Заключение	249
Список используемых источников	251
Благодарность	258

Предисловие

Знакомьтесь — Шкаф забытых вещей. Он живет на моей кухне и занимает несколько широких полок, прикрепленных к стене, которые вы увидите сразу, как только откроете дверь. Полки сверху донизу забиты разной мелочью, которая накапливается в повседневной жизни обычной семьи. Я вижу мяч для гольфа, молотки, стопку неоткрытых конвертов, паспорт, научную статью о митохондриях, которую должен был вставить в мою предыдущую книгу, но застрявшую здесь, сломанную отвертку, две квитанции об оплате такси, лампочку, возможно, еще не перегоревшую, пластмассовые фигурки от настольной игры, детскую перчатку и зарядку для электрической зубной щетки. Хаос на полках — итог множества несвязанных между собой стрессовых ситуаций, произошедших в жизни моей молодой семьи. У каждого предмета своя история заселения в этот Шкаф: когда моя дочь потеряла перчатку, она очутилась здесь, когда со стены упала картина, я был слишком занят, чтобы отнести молоток обратно в гараж, а, опаздывая на работу, не положил статью о митохондриях в нужную папку.

ПРЕДИСЛОВИЕ

В ИТОГЕ ШКАФ ЗАБЫТЫХ ВЕЩЕЙ СТАЛ НАСТОЯЩЕЙ ПРОБЛЕМОЙ. ОН – НЕ ПРОСТО РЕЗУЛЬТАТ СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЙ. ОН САМ ОБЛАДАЕТ СИЛОЙ СОЗДАВАТЬ СТРЕСС.

Почти любой предмет на этих полках может стать источником новых беспокойств и разочарований, например, когда мы хотим сыграть в настольную игру, но там не хватает фигурок; торопимся выйти из дома, а у дочери только одна перчатка; электрическая зубная щетка разрядилась, и неясно, куда подевалась зарядка; мы опаздываем в аэропорт и не можем найти паспорт. Спровоцировать стресс способен даже простой взгляд на Шкаф. Я ощущаю его враждебность, когда мы едим за кухонным столом. Захламленные полки – постоянное напоминание о том, чего мы не сделали. Даже когда я не думаю о Шкафе, он все равно транслирует эту информацию в мой мозг. При этом доходчиво указывая на то, что я не контролирую свою жизнь, и вокруг меня достаточно проблем, которые я решить не могу.

Именно так ежедневно работает стресс. Само его существование в нашей жизни, мыслях и теле обладает силой порождать другой стресс. Чем больше его накапливается, тем хуже мы справляемся с ним и тем ближе подходим к черте, за которой невозможно успешно управлять своей жизнью. Вот тогда мы становимся чрезмерно раздражительными, эмоциональными, измотанными и в конечном итоге заболеваем.

В состоянии стресса люди, как правило, чаще ссорятся, попадают в зависимость от вредной еды и алкоголя и заполняют Шкафы проблемами, которые неизбежно свалятся на голову в самый неподходящий момент.

ПОСЛЕДСТВИЯ СТРЕССА

СТРЕСС МОЖЕТ ПОВЛЕЧЬ ЗА СОБОЙ РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПОСЛЕДСТВИЯ.

Постоянное эмоциональное напряжение может привести к диабету 2 типа, гипертонии, ожирению, сердечно-сосудистым заболеваниям, инсультам и болезни Альцгеймера. Стресс — ключевой игрок в бессоннице, выгорании¹, аутоиммунных и психических заболеваниях, таких как тревожное расстройство и депрессия.

Но, несмотря на все риски, многие из нас скептически относятся к этому опасному состоянию. Мы уверены, что воля и труд — решение всех проблем. Но в реальности все обстоит иначе. Каждый день я вижу пациентов, которые изматываются настолько, что буквально доводят себя этим до ранней смерти. Я знаю бухгалтера, который

¹ Выгорание — защитная психологическая реакция, при которой человек перестает эмоционально реагировать на события, которые могут его травмировать или задеть. Это состояние нарастающего эмоционального, мотивационного и физического истощения. Его сопровождает чувство опустошенности и беспомощности, циничное отношение к работе и другим людям. — *Прим. ред.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

постоянно спешит. Он не расслабляется ни на минуту, и это беспокоит его жену. Но серьезные симптомы пока неочевидны, поэтому он не слушает нас обоих. Считает, что все в порядке, и постоянное напряжение не причиняет ему никакого вреда. Но оно разрушает его организм так сильно, что, я полагаю, уже в ближайшие годы этого мужчину ждут серьезные проблемы со здоровьем.

НЕ НАДО ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА НА СТРЕСС! ОСОБЕННО СЕЙЧАС, КОГДА ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ОБЪЯВИЛА ЕГО «ЭПИДЕМИЕЙ XXI ВЕКА».

Почти в 80% случаев обращения за медицинской помощью причиной заболевания считается хроническое нервное напряжение. В этой книге я дам комплекс советов и методик, которые помогут вам избавиться от стресса в своей жизни. Большинство решений очень просты, а некоторые требуют не более 15-ти минут в день. У меня на глазах они меняют жизнь тысячам пациентов. И я уверен, что эти разработки помогут и вам.

МИКРОДОЗЫ СТРЕССА (МДС)

Полностью исключить стресс – абсолютно невыполнимая задача, особенно в наше время.

Мы живем в эпоху перенасыщения: получаем избыточный объем информации, перегружены работой, употребляем слишком много сахара и алкоголя и целыми дня-

ми не отрываем задницу от стула. Мы постоянно испытываем сильное психологическое давление, но при этом не получаем должной поддержки. Подумайте о чем-нибудь незамысловатом, например, о планировании своего отпуска. 20 лет назад турагент полностью организовывал поездку, освобождая нас от лишних хлопот. Сегодня многие предпочитают брать это на себя, так же как и многое другое. Мы проносимся по супермаркетам, делаем покупки, пытаемся сами починить компьютер, просяживая часами на онлайн-форумах и сосредоточенно изучая рубрику «Часто задаваемые вопросы».

ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ БУМ ПРИВНЕС В НАШУ ЖИЗНЬ МНОЖЕСТВО САМЫХ РАЗНЫХ ЗАНЯТИЙ, А ВМЕСТЕ С ТЕМ И УЙМУ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ.

Я называю его небольшие порции Микродозами стресса. Не проходит ни дня, чтобы вы не получили целую россыпь таких МДС. Причин тому много: большое количество гаджетов, необходимых вам каждый день, или же обычные бытовые ситуации, с которыми вы сталкиваетесь как родитель, супруг, руководитель или подчиненный.

Вот, например, час из повседневной жизни Александры, работающей матери. Она поздно легла спать накануне, а уже в 6:45 ее будит сигнал смартфона (МДС-1). Александра заходит на свою страничку в соцсети и видит коллегу по работе, которая любит закатом на одном из островов Греции (МДС-2). В новостях Александру

ПРЕДИСЛОВИЕ

ждет фото ужасных последствий взрыва газа (МДС-3) и заголовок о преступлении, совершенном за тысячу километров, где-то в Канаде (МДС-4). Потом приходит сообщение от мобильного оператора – счет к оплате (МДС-5). Мужа раздражает звук уведомления (МДС-6). После вчерашней пиццы и слишком большого бокала вина, которое Александра позволила себе в конце напряженного дня, ее мучает тяжесть в желудке (МДС-7) и головная боль (МДС-8). Александра замечает следы лап на пододеяльнике: Маффэл опять забирался ночью в кровать (МДС-9). Идет будить сына, тот злится, потому что не выспался (МДС-10). Сонная Александра огрызается в ответ (МДС-11). Заходит на кухню и видит, что за окном серая дождливая погода (МДС-12), при этом замечает грязные стекла (МДС-13), вспоминает, что надо вызвать водопроводчика из-за капающего крана (МДС-14). Пока не закипел чайник, опять проверяет телефон (МДС-15, 16, 17, 18), видит оставшееся с вечера шоколадное печенье и думает: «Да наплевать! Одно я точно съем» (МДС-19). Сын все еще в постели (МДС-20), Александра ругается и кричит ему: «Ты собираешься вставать?!» (МДС-21).

Похоже, описывая обычное утро этой женщины, я могу остановиться уже через 11 минут. Если перечислить все Микродозы стресса, которые Александра переживает за день, это наверняка займет больше страниц, чем вмещает книга.

Думаю, вы уже поняли, что я хочу сказать – МДС постоянно прилетают к нам со всех сторон, даже когда кажется, что ничего особо напрягающего не происходит. Никто из нас не может полностью избежать стрессовых ситуаций.

Эта книга научит вас справляться с последствиями МДС и поможет упорядочить жизнь таким образом, чтобы переживаний стало заметно меньше.

ВСЕ ВОКРУГ – ИНФОРМАЦИЯ

Углубившись в механизм возникновения стресса, вы начнете по-новому смотреть на жизнь и здоровье. Тело человека и окружающая среда находятся в постоянном взаимодействии и обмениваются информацией каждое мгновение. Мозг непрерывно контролирует все, что происходит с вами, начиная с дыхания и заканчивая уровнем гормонов и состоянием пищеварительной системы. Он воспринимает этот процесс, как получение информации о вашем текущем состоянии. Точно так же пищеварительная система оценивает продукты, которые в нее попадают, и определяет, находитесь вы за праздничным столом или голодаете. А иммунная система следит за тем, что происходит с вами физически и эмоционально.

ЧЕЛОВЕК СУЩЕСТВУЕТ ВНУТРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ЭКОСИСТЕМЫ. ВСЕ ИСТОЧНИКИ ИНФОРМАЦИИ ВЗАИМОДЕЙСТВУЮТ, ЧТОБЫ В КОНЕЧНОМ ИТОГЕ ОТВЕТИТЬ НА ОДИН ПРОСТОЙ ВОПРОС: «Я В БЕЗОПАСНОСТИ ИЛИ МНЕ ЧТО-ТО УГРОЖАЕТ?»

Часто мы пытаемся справиться со стрессом единственным способом, и это – серьезная проблема. Например, борьба с психологическим напряжением после рабо-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ты с помощью медитаций или простого отдыха имеет ограниченный эффект, если мы одновременно выбираем вредную еду, чем вызываем новый стресс через пищеварительную систему. В этой книге я собираюсь решить проблему психологического, эмоционального, пищевого, физического, технологического, жизненного и многих других форм стресса. Моя цель — научить вас с помощью этой книги так воздействовать на экосистему в целом, чтобы информация, которую вы получаете, означала только одно — вы в безопасности, вам ничто не угрожает.

СОСТОЯНИЕ СТРЕССА VS СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ

Решив, что вы в опасности, информационная экосистема переключает вас из покоя и благополучия в состояние стресса. Тогда активируются две биологические системы. Первая — автономная нервная система. Она контролирует все произвольные процессы в вашем теле, о которых вы не думаете каждую минуту, например, дыхание или пищеварение. Эта система делится на симпатическую и парасимпатическую. Когда появляется информация об опасности, симпатическая система вырабатывает гормоны адреналин и норадреналин. Это сигнализирует организму, что нужно быстро изменить обычную работу. Учащается сердцебиение, в мышечные ткани поступает больше крови и кислорода. Так и возникает состояние стресса. И только в момент, когда эти процессы ослабевают, наша парасимпатическая система, которая работает в состоянии покоя и благополучия, опять начинает управлять организмом.