



## Как именно эта книга вам поможет

В этой книге я опишу проверенные способы, как выработать полезные привычки и постепенно вернуть в вашу жизнь гармонию, чтобы улучшить здоровье и взаимопонимание с окружающими. Ваша кожа будет выглядеть моложе. Как и Кейт, вы начнете смотреть на мир позитивно, ведь подлинное счастье и уверенность появляются, когда уходят тревога и беспокойство, а все системы организма работают согласованно друг с другом.

Для начала отбросьте все дела и найдите время, чтобы подумать над тем, кто вы на самом деле. Закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. На вдохе поблагодарите жизнь за все, что у вас есть, и то, кто вы сейчас. При выдохе выкиньте из головы все страхи, неуверенность и тревоги о завтрашнем дне, о здоровье и внешности. Примите себя такими, какие вы есть, со всеми достоинствами и недостатками. Это чрезвычайно важно для адекватной самооценки и поможет вам преобразиться, следуя методикам, предложенным на страницах этой книги. Заниматься можно по утрам и/или перед сном. Ваша самооценка поднимется, и вы будете меньше беспокоиться о текущих проблемах.

Теперь подумайте, что может прибавить вам счастья и здоровья. Обязательно проанализируйте свое духовное и эмоциональное состояние. Многие об этом забывают, просто не обращая внимания. Просыпаетесь ли вы энергичными и радостными по утрам? Довольны ли своим окружением и отношениями? Удастся ли найти время, чтобы спокойно разобраться в себе? Получается ли в течение дня ощущать присутствие в настоящем моменте?

Теперь проанализируйте привычки, связанные со сном. Сколько вы спите? Чувствуете ли себя отдохнувшими и энергичными? Вы полны сил или еле передвигаете ноги? Здесь

же уместно вспомнить о вашем рационе и физических нагрузках. Все это либо служит источником стресса, либо стимулирует физическое, эмоциональное и духовное развитие. Будьте честны с собой в отношении принимаемых мер: что приносит пользу, а что нет. Обдумайте все и, если нужно, запишите. Эти заметки в дальнейшем послужат мотивацией на пути внутреннего роста и внешнего преобразования, помогут придерживаться выбранного курса. Иногда придется поговорить с самим собой по душам, чтобы разобраться с некоторыми вопросами. Не торопитесь. Честные ответы помогут вам принять себя и двигаться вперед.

Никогда не судите себя. Каждому из нас есть к чему стремиться в том или ином плане. Вы неповторимы, прекрасны и ни на кого не похожи. Не забывайте об этом! Просто будьте честны, но без самобичевания. Как только поймете, что начинаете упрекать себя, вспомните — вы уникальны и замечательны, но сейчас проходите этап преобразования и раскрытия своего внутреннего потенциала.

В этой книге я постараюсь помочь вам заменить вредные привычки, вызывающие стресс, полезными. Вы станете гораздо собраннее и сосредоточеннее. Конечно, нелегко отказываться от укоренившихся шаблонов. Поэтому мы будем двигаться не спеша, как делала Кейт со своим правилом тридцати минут. И это приведет нас к успеху. В книге вы найдете простые советы для повседневной жизни. Не нужно применять их все сразу. Суть в том, что каждый выбирает темп изменений сам, с учетом индивидуальной ситуации. Это может быть только одно нововведение или сразу три и больше. Все, о чем я прошу, — оставайтесь верны своим обещаниям и не сдавайтесь.

Я люблю повторять: «Прежние нездоровые привычки в еде, жизни и работе более не будут сдерживать меня».

Пусть эти слова станут мотивацией на пути к вашей внутренней и внешней осознанной красоте.

ГЛАВА 1

Поддерживайте  
и совершенствуйте  
свой  
внутренний мир



Стресс... Мы все на собственном опыте знаем, что это такое. Не важно, насколько «идеальной» кажется чья-то жизнь или посты в социальных сетях, никому ни удается избежать стресса. Это нормальная, можно сказать, прогнозируемая составляющая современного мира. Из-за насыщенного темпа семейной жизни, нагрузок на работе, круглосуточной привязанности к телефону и компьютеру, финансовых качелей, трудностей в отношениях и проблем со здоровьем. Любой фактор может вызвать эмоциональное и физическое напряжение. Даже положительный опыт участия в забеге, выступления с речью или празднование важного события способны стать триггером стресса.

Объединяет эти ситуации одно — все они требуют от нас реакции, ответа. В сущности, именно то, как люди ведут себя в сложных обстоятельствах, определяет, насколько они подвержены стрессу. Когда мы злимся, расстраиваемся или грустим, впадаем в депрессию, то без конца прокручиваем в голове одни и те же мысли, теряя покой и сон. Если позволить происходящему влиять на наши отношения, стресс будет нарастать, задействуя новые и новые системы организма для ответной реакции. Но стоит принять ситуацию, и напряжение вскоре сойдет на нет. Это и есть наша цель: я хочу научить вас, как и своих пациентов, смотреть на стресс под разными углами и реагировать иначе, опираясь на методики, собранные на страницах данной книги.

В ответе организма на перенапряжение нет ничего противоестественного: это своего рода внутренняя сигнализация, включающая режим мобилизации. Ваше тело готовится либо бороться со стрессом, либо бежать от него. Однако вы в состоянии контролировать, как долго это продлится. Напря-

жение может спасти быстро и не нанести ущерба организму, ведь у вашего тела будет время прийти в себя. Но стресс может быть и хроническим. В этом случае сложно восстанавливать силы. И организм подвергается длительным эмоциональным и физическим перегрузкам. У многих ситуация развивается именно по второму сценарию. Но это совершенно не обязательно. Вооружившись правильными методиками, включив их в повседневный арсенал, вы сможете реагировать на стресс иначе. Сдержанность сделает вас здоровее и счастливее, а это придаст вашей коже сияющий вид.

## Как стресс воздействует на организм и кожу

Затяжной стресс отражается на здоровье нашей кожи и всего организма. Мы падаем духом, внутренняя энергия истощается, пропадает внешнее сияние, а вместе с ними надежда и счастье. Но если разобраться в механизмах влияния стресса на наше тело и душевное состояние, можно понять, каким образом и почему он может (а не должен) стать причиной проблем со здоровьем и сократить продолжительность жизни. По данным Американской психологической ассоциации:

- ◆ 43% всего взрослого населения испытывает негативные последствия стресса;
- ◆ 75–90% всех визитов к врачу связаны с жалобами и болезнями, вызванными стрессом;
- ◆ 40% взрослых не спят по ночам из-за стресса.

Когда организм сталкивается со стресс-фактором — будь то приближающийся срок сдачи работы или ссора с супругом, — он реагирует соответственно. Гипоталамус (область

мозга, отвечающая за выработку гормонов) связывается с надпочечниками, расположенными над верхней частью почек, предупреждая о необходимости выбросить в кровь кортизол и адреналин (эпинефрин). Эти гормоны приводят организм в боеготовность.

Как только в крови появляются кортизол и адреналин, печень увеличивает выработку глюкозы, чтобы обеспечить организм дополнительной энергией. Наши мышцы напрягаются. Таким образом тело защищается от травм и боли (вот почему хорошо помогают мануальные техники расслабления вроде массажа). Дыхание учащается, и вот мы уже в режиме паники. Если одно упоминание об этих симптомах заставляет вас волноваться, прекратите читать. Сделайте три медленных и глубоких вдоха. Вдыхая спокойно, досчитайте до четырех, задержите дыхание, продолжая считать до семи, и спокойно выдохните на счет восемь. Чувствуете себя лучше, правда? Удивительно, какие чудеса творит осознанное дыхание. Это один из самых эффективных инструментов в вашем арсенале против стресса, поскольку он тормозит ответную реакцию организма. Техника глубоких вдохов-выдохов (о которой я подробнее расскажу далее в этой книге) также поможет вновь обрести контроль над ситуацией. Она не требует никаких затрат и умений. Нужно просто остановиться и дышать. Ею можно пользоваться когда и где угодно: в машине, застряв в пробке, на работе накануне важной встречи или дома, общаясь с семьей. Вспомните об этом, когда снова окажетесь в смятении.

Те же гормоны, под влиянием которых мы начинаем быстро дышать, вызывают увеличение частоты и силы сердечных сокращений. Сосуды, идущие к большим мышцам и сердцу, расширяются — интенсивность циркуляции крови по телу возрастает. То есть к нашему сердцу и мышцам приливает больше крови, чтобы мы бежали еще быстрее, если,

например, участвуем в соревнованиях (что здорово!), но при длительном воздействии это может вызвать повышение артериального давления.

В состоянии стресса организм выделяет белок под названием нейропептид S, или NPS, который отгоняет сон и придает бодрости. Организм не позволяет себе задремать и потерять бдительность перед лицом надвигающейся опасности. Так что, если вы задаетесь вопросом, почему ворочаетесь, часто встаете среди ночи и потом никак не можете уснуть, — вероятно, виной всему стресс. Вечером, перед тем как улечься в постель, или посреди ночи обратитесь к технике глубокого дыхания, которую я только что описала. Это может оказаться замечательным средством от бессонницы. Практикуя глубокое дыхание, вы не только прерываете цепочку переживаний и снимаете стресс, но и даете телу расслабиться и снова погрузиться в сон.

Подобные реакции организма могут стать причинами как эмоциональных, так и физических проблем, особенно если их воздействие продолжается долгое время. С длительным стрессом связаны многие недуги: от депрессии, невротозов и головной боли до сердечных приступов, инсультов и диабета второго типа. Сюда же можно отнести такие нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, как запоры, язвы, синдром раздраженного кишечника (СРК) и колит (АРА\*, 2018).

Ученые всего мира считают, что хронический стресс сокращает жизнь, преждевременно запуская возрастные ухудшения в наших телах. Иными словами, стресс заставляет нас стареть быстрее. Исследователи из Университета штата Орегон изучают взаимозависимость стресса и старения. Они вы-

---

\* АРА — *American Psychological Association*, Американская ассоциация психологов, встреча в Сан-Франциско, 2018. — *Здесь и далее примеч. ред.*



явили одну закономерность, которая связана с теломерами. Теломеры — защитные колпачки на концах хромосом, или генетического материала наших клеток. Они предохраняют концы хромосом от износа. Ученые обнаружили, что у людей, подверженных сильному стрессу, теломеры меньше по длине, чем у остальных. Когда теломеры становятся слишком короткими, клетка теряет способность делиться, а ткани — обновляться (информационный портал “Oregon Live”, 2012). Укорочение теломер или «внутренние часы» связаны с процессом старения, говорят исследователи из Медицинского центра Стэнфордского университета (Бротон и др., 2005).

Чем человек моложе, тем длиннее должны быть у него теломеры. По мнению ученых, вредные привычки (например, курение и чрезмерное употребление сладкой еды и напитков) также укорачивают теломеры. Логично предположить, что отказ от сладких и технологически обработанных продуктов в пользу натуральной и органической пищи: фруктов, овощей, цельных злаков, полезных жиров и постных белков — способствует сохранению длины теломер. Сегодня данная область исследований активно развивается, и я полагаю, мы только начинаем осознавать, насколько теломеры важны для здоровья человека (Университет штата Юта, 2019).

Избегайте стресса и ведите здоровый и полноценный образ жизни, тогда ваши теломеры дольше останутся длинными. Результаты потрясающего исследования, проведенного Медицинским центром Говардского университета, показали, что регулярные занятия трансцендентальной медитацией или мантра-медитацией стимулируют выработку теломеразы — фермента, который добавляет молекулы к концам теломер, тем самым удлиняя их и защищая от разрушения (Американская ассоциация содействия развитию науки “Eureka Alert”, 2015). Получается, медитация не только расслабляет и учит концентрировать внимание, но и сохраняя-

ет молодость! (Подробнее о медитации читайте в главе 2.) Каждому нужно найти свои инструменты вроде медитации и глубокого дыхания, которые помогали бы справляться с перенапряжением. Реакцию организма на стресс можно контролировать. Для этого есть приемы, легкие в освоении и исполнении. Тогда стресс не приобретет хронический характер. В этой книге я поделюсь с вами тем, что помогло мне и моим пациентам (Дураймани и др., 2005).

## Стресс и кожа

Мой пациент Майкл, адвокат по профессии, испытывал сильное давление на работе. Он заметил, что каждый раз накануне большого судебного процесса у него обострялся псориаз: кожа по всему телу покрывалась красно-белыми пятнами и шелушилась. Это причиняло неудобство. Кроме того, работа занимала практически все его время, и он не мог найти подходящий момент, чтобы заняться своей проблемой. По совету жены Майкл обратился к дерматологу. Тогда мы с ним и встретились.

Когда Майкл пришел ко мне, у него в очередной раз обострился псориаз. Мы обсудили его самочувствие и варианты медикаментозного лечения. Также мы поговорили о необходимости заботиться о себе: сбалансированном питании, приемах снижения стресса, регулярных физических упражнениях и просто личном времени, о чем многие сегодня забывают. Псориаз — это хроническое заболевание, но здоровый образ жизни в сочетании с лечением помогут ослабить его проявления и свести к минимуму обострения. Я постоянно сталкиваюсь с этим в своей врачебной практике. Меняя кое-какие привычки, мои пациенты улучшают здоровье кожи и организма в целом.

При стрессе высвобождаются нейротрансмиттеры, или химические вещества мозга, передающие информацию по всему телу и запускающие ответную реакцию на перенапряжение, проявляющуюся, например, в воспалении кожи. Кожа — самый большой человеческий орган. И если не предпринимать меры по снижению стресса, не исключено возникновение серьезных проблем — прыщей, экземы или псориаза. Кроме того, вызванное перенапряжением воспаление может спровоцировать преждевременное старение кожи и появление морщин. Если стресс долго не проходит — что маловероятно, если вы следуете правильным методикам адаптации, — барьерные функции кожи нарушаются, через нее проникают микробы и уходит влага. Вот почему при перенапряжении кожа становится сухой, грубой и тусклой. Исследователи из медицинского института Маунт-Синай в Нью-Йорке считают, что из-за нарушения защитных функций кожи раны заживают медленнее, а восприимчивость к инфекциям повышается. Вот почему я расспрашиваю пациентов об их образе жизни. Я знаю, если мы сообщаем подберем методы борьбы со стрессом, больше шансов, что их проблемы с кожей исчезнут навсегда (Лебвол и др., 2005).

## Как мы реагируем на стресс

Майкл серьезно отнесся к моим словам и принял осознанное решение уделять себе больше внимания. Когда через пару месяцев он пришел на повторный прием, то выглядел совершенно другим человеком. Его кожа была чистой вот уже несколько недель, и он чувствовал себя великолепно. Майкл стал выполнять получасовые тренировки в корпоративном спортзале, в который раньше никогда не заходил. Вместо того чтобы коротать обеденный перерыв за телешоу на компьютере, он начал медитировать. Майкл изменил свой

рацион, сделав упор на фрукты и овощи, а не на снеки. Конечно, он не стал в одночасье идеальным. Никто из нас не идеален. Случались дни, когда он пропускал тренировки или медитацию, частенько днем перекусывал любимыми чипсами, но в целом его образ жизни и настрой изменились в лучшую сторону. Майкл рассказал, что очистилась не только его кожа, но и мысли приобрели ясность. Благодаря переменам, произошедшим в его жизни, у него возросли сосредоточенность и работоспособность. Он стал счастливее, что благотворно отразилось на рабочих и семейных отношениях.

Как и Майкл, в состоянии стресса мы склонны забывать о здоровых привычках: не высыпаемся, забрасываем занятия спортом и едим что придется. Это понятно. Все мы люди. Трудно отказаться от теплого печенья с шоколадной крошкой в пользу яблока. Порой можно давать себе небольшие поблажки, но постоянное употребление нездоровой пищи только усиливает стресс. В таких продуктах полно пустых калорий и очень мало важных питательных веществ, что приводит к снижению умственной и физической активности и не позволяет добиваться результата. Срыв сроков вызывает еще больший стресс. Вредная пища, к которой нас так тянет во время переживаний, может вызывать привыкание. При снижении двигательной активности мы теряем мотивацию и уверенность. Если стресс и малоподвижный образ жизни не затягиваются надолго, то серьезных последствий для организма не будет. Но если они приобретают хронический характер, то мы становимся более подвержены приступам отчаяния, увеличению веса и преждевременному старению.

Важно уметь понимать причины стресса и управлять ими. Некоторые факторы нельзя полностью устранить, и тут на первый план выходит наше расположение духа и взгляды на жизнь. Мы можем контролировать свою реакцию на происходящее и можем ее изменить. Не позволяйте трудной си-

туации или человеку лишить вас покоя. То, как мы воспринимаем некие обстоятельства и реагируем на них, либо позволяет нам сохранять самообладание, либо запускает режим мобилизации. Всем знакома картина, когда, стоя в пробке, одни люди злятся и ведут себя агрессивно, сигналият, кричат в окно о том, что опаздывают; другие — сидят, откинувшись на сиденье, слушают радио, принимая положение вещей как есть. Умение сдерживать свои порывы приходит с опытом, как и способность реагировать на вещи по-разному. Один из приемов — повторять следующую установку (или подобную), когда вы находитесь в состоянии сильного напряжения: «Я не позволю этой ситуации лишить меня покоя» (Овтейкин-Уайт и др., 2019).

## Стресс и витамин С

Чем бы вы ни занимались, ваш организм должен ежедневно получать достаточное количество витамина С. Это ключевое питательное вещество. Им богаты некоторые фрукты (например, апельсины, папайя и клубника) и овощи (красный и зеленый перец, брокколи, брюссельская капуста и спаржа). Я обращаю на это внимание, так как стресс, особенно интенсивный и продолжительный, быстро истощает запасы витамина С в организме. Выше всего его концентрация в надпочечниках, которым отводится ведущая роль в борьбе с перенапряжением. Поэтому неудивительно, что витамин С помогает смягчить психологические и физические последствия стресса. По всей видимости, он нейтрализует или даже препятствует выработке кортизола, основного гормона стресса, который отвечает за режим мобилизации организма. Витамин С также защищает кровеносные сосуды, участвует в образовании разглаживающего кожу коллагена и поддерживает иммунную систему (Блэйлок, 2015).

## Стресс и прибавка в весе: вся правда

Оказывается, людям действительно свойственно заедать стресс. И это практически никак не связано с силой воли или ее отсутствием. Если стресс продолжается недолго, то может подавлять чувство голода. При сильном напряжении гипоталамус вырабатывает гормон, угнетающий желание поесть. Адреналин, выделяющийся надпочечниками, также ведет к потере аппетита. Но если стресс не проходит, то этот механизм перестает работать. И из-за повышенного уровня кортизола наш организм просит сахара и углеводов. Вот почему при хроническом стрессе возрастает аппетит. Из-за кортизола. И нам хочется отнюдь не полезных фруктов и овощей, а сахара и жиров: печенья, конфет, пирожных, чипсов и картофеля фри. В сущности, таким образом наше тело пытается запастись достаточным количеством энергии, чтобы выдержать длительное напряжение. Эти вредные вкусности могут вызвать привыкание. В результате образуется порочный круг: постоянное желание поесть нездоровой пищи, от которой трудно отказаться. Это может стать настоящим испытанием даже для людей с большой силой воли. Если долго сидеть на подобной диете, вы рискуете прибавить в весе, особенно в области живота, что чревато сердечно-сосудистыми заболеваниями, диабетом второго типа и инсультом. Но можно пойти по другому пути. Как я уже говорила, контролируя реакцию организма на стресс, мы не позволяем себе переесть. Задумайтесь: вместо того чтобы тянуться за печеньем, когда нервничаете из-за дедлайнов, сделайте паузу и выйдите на пять минут подышать на свежем воздухе. Таким образом вы перехватите инициативу и восстановите контроль над ситуацией. То есть вы будете управлять реакцией на стресс, а не она вами.

Народные и нетрадиционные методы лечения, о которых речь пойдет далее в этой главе, также предлагают эффективные методы контроля над перенапряжением и тревогой. Подводим итог. Каждому из нас важно выработать способы борьбы со стрессом и пересмотреть рацион в сторону увеличения в нем продуктов питания, дающих энергию во время сильного перенапряжения (Шульте и др., 2015).

## Еда, побеждающая стресс

Хорошо сбалансированная диета способствует улучшению работы организма при стрессе. Ниже я описала, как мне и моим пациентам удается избегать неправильного питания во время перенапряжения.

*Переберите содержимое кухонных ящичков и холодильника.* Если при стрессе вы склонны к частым перекусам, то наполните их полезным провиантом, не требующим долгого приготовления. Я имею в виду фрукты, овощи, вареные яйца, йогурт (молочный или безмолочный), орехи и семечки, зерновые продукты, например рисовые лепешки, попкорн без добавления сахара и соли или богатые белком соусы наподобие хумуса. Кроме того, на выходных можно приготовить побольше чего-нибудь полезного, чтобы в будни оставалось только разогреть. Старайтесь не покупать продукты, которые, как вы знаете, вредны для здоровья, чтобы не употреблять их во время стресса.

*Поставьте рестораны здорового питания на быстрый набор.* Заблаговременно разузнайте, где неподалеку есть подобные места. Это поможет избежать соблазна перекусывать вредной едой. Изучите меню в этих ресторанах, чтобы у вас наготове были запасные варианты в случае сильной спешки. Моя пациентка Сара долго вела борьбу с

прыщами, и этот совет помог ей пересмотреть и улучшить рацион. Она была торговым представителем, целыми днями ездила и общалась с клиентами. Когда Сара стала избирательнее в еде и местах ее приобретения, она сбросила лишний вес, который набрала на работе, ее кожа очистилась, у нее появилось больше энергии и радости в жизни. Удивительно, к каким значительным переменам в организме, внешности и самочувствии способен привести переход на здоровое питание!

*Найдите замену вредным снекам.* Нам всем знакома тяга к сахару и обработанной пище в моменты стресса. Но принятые вовремя превентивные меры, предотвращающие переедание из-за тревоги и волнения, помогут сохранить энергию и хорошее настроение, а коже придадут сияние и молодость. Попробуйте дополнить протеиновую пищу фруктами или зерном (например, к яблоку добавить орехи или пасту из орехов и семян, к домашним сухофруктам — орехи, семена или сыр и крекеры). Белок дает чувство сытости, а фрукты и зерно утоляют страсть к вкусненькому.

*Найдите время для отдыха.* Причиной неправильного питания зачастую является бездумное, неосознанное потребление еды: привычка жевать, работая, есть, разговаривая по телефону или перед телевизором, перекусывать, когда что-то беспокоит и расстраивает. Если вы прекратите машинально тянуться за бутербродом и сможете переломить ситуацию, то постепенно аппетит уменьшится, как и стресс. Пройдитесь по офису или прогуляйтесь на улице или просто закройте глаза и сделайте несколько глубоких вдохов. Это поможет переключить мысли и расслабиться (Мандал, 2019).



## Правильное дыхание для снятия стресса

Дыхание уникально тем, что мы делаем это бессознательно, но вместе с тем — можем контролировать. Как я упоминала ранее, управление дыханием — крайне эффективный метод. Его также называют пранаямой и используют при занятиях йогой и медитацией. Контроль над дыханием позволяет значительно улучшить здоровье. («Прана» в переводе с санскрита означает «дыхание», «дух» или «универсальная энергия».) Управление дыханием помогает унять беспокойство, улучшить сон, придает энергию и уменьшает стресс. А также нормализует сердечный ритм, давление, кровообращение и пищеварение. Пранаяма не только способствует укреплению физического и эмоционального здоровья, но и является неотъемлемой частью осознанности и духовного развития.

Успокоить тело и разум особенно хорошо позволяет диафрагмальное дыхание. Диафрагма — главная дыхательная мышца — имеет куполообразную форму и расположена прямо под легкими. Диафрагмальное дыхание (глубокое, медленное, зарождающееся в брюшной полости и поднимающееся вверх в грудную клетку) в противоположность поверхностному грудному дыханию (так дышит большинство из нас, что особенно заметно, когда мы беспокоимся) на протяжении тысяч лет использовалось для укрепления здоровья и применялось в духовных практиках.

Мы с самого рождения дышим диафрагмой, но по мере взросления и увеличения стресса в жизни наше дыхание становится более частым и поверхностным. Также брюшное дыхание называют йогическим. Это и отдельная практика, и часть глубокой медитации. Для занятий диафрагмальным дыханием нужно выполнить ряд условий.

Найдите тихое место, примите удобную позу, расслабьте шею и плечи. Можете лечь на спину на ровную плоскую поверхность или на кровать, согнув ноги в коленях и поместив под голову валик. При необходимости под колени положите подушку, которая поможет полностью расслабить ноги. Можно заниматься этой практикой и сидя в кресле дома или на работе. Ноги должны быть согнуты в коленях, ступни прижаты к полу, шея расслаблена.

Поднимите кончик языка вверх, чтобы он легонько касался нёба за передними зубами, и сделайте глубокий вдох, считая про себя до четырех. Попробуйте втягивать воздух в живот (он должен расширяться), а не в грудь.

Задержите дыхание, досчитайте до семи. Медленно выпустите через рот весь воздух на счет восемь, сложив губы трубочкой. Это один дыхательный цикл. Продолжайте так тренироваться в течение пяти минут.

Постарайтесь практиковать диафрагмальное дыхание один-три раза в день с продолжительностью занятий от пяти до десяти минут. Есть специальные приложения, которые вам в этом помогут. Например, *"Stop, Breathe and Think"*, *"Paced Breathing"* и *"Calm"*. Они отправят напоминание о необходимости сделать паузу в делах и заняться дыхательными упражнениями.

Сделайте глубокий вдох  
и дайте себе обещание  
бросить курить

Медленные глубокие вдохи и выдохи — распространенная практика для расслабления. Также это свойственно курильщикам. Выходя на улицу, чтобы затянуться сигареткой и взять паузу от повседневной суеты, постепенно они начинают ассоциировать курение с состоянием релаксации. Вот

почему при стрессе курильщики в основном тянутся к пачке и почему так трудно бросить, когда привычка укоренилась и появилась никотиновая зависимость.

Перестать курить нелегко, но это *возможно*. И вы *можете* это сделать. Подобно тому как можно взять под контроль привычку заедать стресс, двигаясь небольшими шагами к своей цели, можно справиться и с табачной зависимостью.

Хотя курение теоретически обладает хорошим расслабляющим эффектом, но химические вещества, попадающие в легкие (а их более семи тысяч), наносят огромный вред организму. По данным Национального института рака, сотни из них ядовиты, а около семидесяти вызывают онкологию. К ним относятся формальдегид, бензол (содержится в бензине), полоний-210 (радиоактивен) и винилхлорид (используется для изготовления труб). Кроме того, каждое из этих химических веществ провоцирует преждевременное старение кожи и всего организма (Кеннеди и др., 2003).

Пассивное курение также опасно для здоровья. По данным центров по контролю и профилактике заболеваний, этот дым содержит те же семь тысяч химических веществ, которые вдыхает и сам курильщик. Вторичный табачный дым может стать причиной частых и тяжелых приступов астмы, респираторных инфекций, воспаления среднего уха и синдрома внезапной младенческой смертности, а также вызывать заболевания сердечно-сосудистой системы, инсульты и рак легких. Исследователи из Калифорнийского университета в Сан-Франциско обнаружили, что у некурящих, просидевших в машине с курильщиком всего один час (даже с приоткрытыми окнами), в моче значительно повышен уровень канцерогенов и других токсинов, способных спровоцировать рак, порок сердца и болезнь легких. А это означает, что данные химические вещества попали в организм при вдохе. Даже «третий дым» или дым «из третьих рук», то есть те вещества, которые после курения остаются в закрытом помещении (на-

пример, дома или в машине) на различных поверхностях или в пыли, опасен для здоровья (Ферранте и др., 2013).

С учетом всех вышеизложенных фактов, крайне важно бросить курить. Я знаю, это нелегко. Но как и любая другая хорошая привычка, которую вы пытаетесь встроить в свою жизнь, она требует осознанного подхода, желания перемен и настойчивости. Это означает, что если вдруг вы сорветесь, то просто примите этот факт, без самобичевания, а потом попытайтесь снова и не отступайте. Начинайте вновь столько раз, сколько нужно, и хорошие привычки в конце концов победят. Я наблюдала это на примере многих пациентов. Именно тут пригодятся методы релаксации — такие как йога, медитация и прогулки на природе; они помогут справиться со стрессом повседневной жизни, и у вас будет реже возникать желание покурить, когда дела не ладятся. Помните, вы стоите тех перемен, которые собираетесь осуществить.

## Что дальше?

Сокращение стресса в жизни — одна из ключевых возможностей улучшить здоровье и общее самочувствие. Как я уже говорила, сильное утомление затрагивает все стороны нашего существования. Оно влияет на физическое, эмоциональное и психологическое здоровье и, конечно, кожу. Многие мои пациенты переживали, что для снятия стресса придется добавить еще один пункт в их и без того длинный список повседневных задач. Нет ничего более далекого от истины. Я хочу, чтобы вы поняли: есть простые и легкие методы избавления от стресса, как описанные ранее дыхательные упражнения. Занимайтесь тем, что можете и когда можете. И вскоре обнаружите: как только приемы расслабления войдут в привычку, вы будете с нетерпением ждать назначенного времени и удивляться, как раньше обходились без них.