





## ПРЕДИСЛОВИЕ

**В**ы когда-нибудь чувствовали, что не можете полностью расслабиться? Даже когда есть перерывы между делами, работой, учебой, детьми и другими обязанностями, вы не можете успокоиться. Вместо этого ваш мозг по умолчанию переходит в беспокойное, бессвязное состояние — своего рода психическое истощение. Может, вы чувствуете вялость или пытаетесь сосредоточиться, сконцентрироваться и вспомнить, что нужно делать, и даже когда прилагаете усилия, ваши мысли блуждают: *«Почему я снова потратил день впустую? Нужно сделать уборку в гараже, навести порядок в шкафах. Почему я такой немотивированный?»* Или: *«Я забыл, что должен был делать»* либо *«Я никогда ничего не могу сделать. Что со мной не так?»* Или: *«Не верится, как много я мог сделать раньше, а теперь еле держусь на ногах»*. И не успеете вы оглянуться, как потеряете еще час на эти взвинченные мысли. Вы ощущаете пустоту и критикуете себя за то, что упустили возможность начать рабочий проект,

научить детей чему-то новому или сделать что-то просто ради удовольствия.

Вы не одиноки — многие люди в той или иной степени ощущают подобное. Мы живем в меняющемся, неопределенном мире. Мы несем бремя слишком большой ответственности и чрезмерных обязательств во всех сферах: работы, учебы, отношений, семьи. Нас пугают постоянные источники стресса в мире: жесткая национальная политика, засухи, пожары, более сильные и частые стихийные бедствия, вызванные изменением климата, непостоянные правила финансовых рынков, требования новых технологий, мысли о возможности потери работы из-за искусственного интеллекта, страх перед безработицей, глобальные кризисы, такие как пандемия COVID-19, и многое другое.

Непосредственная близость мобильных телефонов порой вынуждает нас чувствовать себя так, будто мы должны быть доступны и отвечать на звонки двадцать четыре часа в сутки. Чтобы быть продуктивными и идти в ногу с общественным ритмом, мы снова и снова проверяем смс-сообщения, электронную почту, приложения для знакомств, телефонные звонки, свежие новости и последнюю информацию в социальных сетях.

Эти силы влияют на одних из нас больше, чем на других. Но, взятые вместе, они вызывают в обществе стресс. Некоторые из моих клиентов говорят, что испытывают постоянное чувство «ужаса», как будто «ходят по острию бритвы» или «сидят как на иголках». Когда на эту и без того тревожную реальность накладывается дополнительный источник стресса — заболевание, свое или члена семьи; развод, разрыв отношений, измена супруга, смерть родственника, потеря работы или появление

## Предисловие

еще одного ребенка, — вы в буквальном смысле теряете способность здраво мыслить. Это состояние мозгового тумана, вызванного стрессом.

Стресс-индуцированный мозговой туман — состояние, когда вы больше не в состоянии сосредоточиваться и запоминать в обычном режиме. Вы чувствуете себя вялыми, рассеянными и неорганизованными. Вы выполняете дела по списку и идете по жизни, но при этом ощущаете отсутствие смысла и связи с собой, близкими, работой или другими обязанностями.

Когда стресс является хроническим, как это часто бывает при мозговом тумане, физиологический ответ мозга — реакция «бей или беги» — задействуется непрерывно. В результате гормоны стресса, в первую очередь кортизол и адреналин, постоянно циркулируют в организме. Депрессия, невозможность сосредоточиться, нервозность, неспособность запоминать события и проблемы с концентрацией внимания или сном — все это может быть связано с хронически высоким уровнем кортизола. Поэтому, когда вы чувствуете, что происходящее с вами не просто неудачная неделя или месяц, вы не ошибаетесь.

По мнению многих, чтобы быть успешным, нужно испытывать стресс, перегружать себя работой и постоянно находиться в напряжении. Некоторые даже говорят себе, что только благодаря тому, что они спят по пять часов, пьют кофе целый день и никогда не пропускают электронных писем, они не снижают темпа и остаются эффективными. Но такие модели поведения недолговечны. Не заблуждайтесь, у каждого человека есть предел прочности. Возможно, вы уже достигли своего, и вы это знаете. А может быть, вы чувствуете, что наступает мозговой

туман, и хотите знать, что делать, пока не стало еще хуже. Какой бы ни была ваша конкретная ситуация, для достижения успеха необязательно жить с мозговым туманом, и, приняв на вооружение навыки, описанные в этой книге, вы сможете не допустить ухудшения ситуации.

Стресс-индуцированный мозговой туман отличается от спутанности сознания, вызванной соматическими и неврологическими заболеваниями, к примеру болезнью Альцгеймера или деменцией, или неврологическими симптомами, которые могут возникнуть в результате операции, беременности или COVID. Это объясняется тем, что стресс-индуцированный мозговой туман — это результат не медицинского заболевания, а стресса в вашем окружении и вашей реакции на него. Со временем накопление источников стресса приводит к тому, что вы чувствуете себя истощенными и расфокусированными, и в какой-то момент котел закипает — вы больше не можете справляться со стрессом без вреда для здоровья.

Но есть стратегии, которые могут помочь вам изменить курс и вывести из тумана на ясный, яркий свет дня. Признание того, что ваше состояние является результатом стресса и можно научиться более эффективным способам борьбы с ним, поможет продвинуться в этом направлении. В каждой главе этой книги рассматривается отдельный аспект функционирования ума и то, что ему нужно для хорошей работы. Многих, кто пытается вырваться из мозгового тумана, понимание этих механизмов мотивирует и вдохновляет на перемены. В этих главах также уделяется внимание каждому из ключевых симптомов стресс-индуцированного мозгового тумана, предлагается дополнительное решение для каждого из них. Например, чтобы преодолеть такой симптом, как

## Предисловие

рассеянность, вы освоите навыки, которые помогут развить осознанность, а чтобы преодолеть чувство беспомощности, характерное для стресс-индуцированного мозгового тумана, — те навыки, что помогут овладеть умением управлять своей жизнью. Все решения, описанные в этой книге, просты в применении и основаны на фактических данных, то есть взяты из таких методов терапии, как когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) и терапия принятия и ответственности (ТПО), практика осознанности, а также исследования в области нейронаук, эффективность которых доказана исследованиями.





## Решение 1

# ПРЕОДОЛЕТЬ РАССЕЯННОСТЬ С ПОМОЩЬЮ ОСОЗНАННОСТИ

**В**ечное движение, бесконечные переключения с одной обязанности или задачи на другую делают нас рассеянными и несфокусированными. Ведь чем более перегруженными мы становимся, тем меньше пропускная способность ума, позволяющая сосредоточиться и поразмышлять. Это напоминает ситуацию, когда открыто слишком много вкладок в браузере, а скорость обработки недостаточна, и компьютер зависает. Если в голове туман, то бóльшая часть энергии уходит на поддержание открытых в вашей жизни вкладок, на выполнение обязанностей и обязательств, и остается мало свободного пространства, чтобы понять, что можно подправить или сделать по-другому.

Маниакальное, неосознанное «проставление галочек» оставляет у вас чувство неудовлетворенности жизнью и тем человеком, которым вы стали. Ведь когда мы находимся в постоянном движении, мы склонны мысленно

## Решение 1 ■ Преодолеть рассеянность с помощью осознанности

отстраняться, чтобы дать мозгу передышку. Вы сами замечаете, что переходите от задачи к задаче, от обязанности к обязанности, от обязательства к обязательству без какой-либо реальной связи с тем, что делаете. Со временем формируется модель поведения, при которой вы выполняете роботизированные действия — заботитесь о делах, детях, родителях, работе, жизни, — но без настоящего ощущения смысла или удовольствия.

Этот притупленный, несфокусированный, отстраненный способ существования и есть мозговой туман. Вы мысленно находитесь где-то в другом месте, вы не находитесь здесь и сейчас. Ощущение одновременно подавленности и разобщенности означает, что память не фиксирует ключевые детали, и поэтому вы становитесь рассеянными и несколько заторможенными. Поэтому вы с трудом запоминаете информацию и чувствуете себя хронически измотанными и неорганизованными. Временами вы, вероятно, ощущаете поражение, будто потерпели неудачу и больше никогда не сможете контролировать свою жизнь. Чтобы смягчить чувство глубокой нереализованности, вы даете себе передышку и отключаетесь с помощью чрезмерно продолжительного сна, алкоголя, наркотиков, просмотра телевизора, переедания, курения, порнографии... А на следующий день просыпаетесь и повторяете все сначала.

### ИСТОРИЯ НАТАШИ

Возьмем пример Наташи. Наташа, тридцативосьмилетняя замужняя женщина, мать троих детей и бухгалтер на полставки, обратилась за помощью, потому что плохо спала



и чувствовала постоянное напряжение. Ее мысли все время сосредоточивались на обязанностях и ежедневных задачах. В течение нескольких первых сеансов она постоянно повторяла бесконечный список: режим дня детей, школьные мероприятия, рабочие задачи, ужин, стирка, социальные обязательства, работа по дому. Я начала чувствовать усталость и тревогу за нее.

Когда дети Наташи наконец-то ложились спать, она желала своему мужу спокойной ночи, а затем запоем смотрела телевизор и ела. Это был ее способ справиться с ситуацией. На следующий день она просыпалась, и все повторялось снова.

Наташа рассказала о нагромождении всевозможных вещей на своей кухне: формуляры для детских мероприятий, бланки разрешений, бумага для работы, стопки вещей, которые нужно было вернуть, коробки с украшениями, оставшиеся с предыдущего Рождества. Время обеда и ужина было особенно напряженным, поскольку ей часто приходилось заказывать еду или готовить в последнюю минуту. Она работала допоздна, потом, в семь часов вечера, бежала в продуктовый магазин, а в восемь готовила. Подруги Наташи, такие же мамы, и коллеги часто напоминали ей о предстоящем событии или задании, а она делала вид, будто все помнила сама, и быстро собиралась или собирала детей — но на самом деле она ничего не помнила. Внешне Наташа притворялась, что у нее все в порядке. Внутри же она чувствовала, что ничего не успевает и ни на что не способна.

К концу первых нескольких сеансов я сказала Наташе, что, хотя у нее есть муж, который ее поддерживает, хорошо воспитанные дети и в целом все то, что считается прекрасной жизнью, она по какой-то причине не может

наслаждаться хорошим и подключаться к нему. Впервые за долгое время Наташа заплакала. Она начала осознавать, насколько одинокой и оторванной от себя, собственной жизни и счастья себя чувствовала.

Как вам начать менять эту модель разобщенности и одиночества, если вы находитесь в положении Наташи? Вы, безусловно, можете это сделать, и начинается все с осознания собственного состояния ума и поведения, которые этому способствуют.

### **Признание того, что вы топчетесь на месте**

Люди с мозговым туманом, как правило, стараются держаться на плаву и изо всех сил хватают ртом воздух. Тем временем вода поднимается, а волны растут. Они настолько перегружены и измотаны, что у них не хватает ментального пространства, чтобы замедлиться и заняться самоанализом.

Действительно, пауза и самоанализ могут показаться еще одной нагрузкой в дополнение к и без того тяжелому бремени, поскольку они требуют особых усилий. Конечно, в жизни бывают обстоятельства, когда нет другого выбора, кроме как делать все на автомате, по крайней мере некоторое время. В конце концов, пока вы в состоянии держать голову над водой, вы остаетесь живы. Однако в долгосрочной перспективе отсутствие паузы для осознания своей ситуации означает, что вы не сможете вырасти и обрести

стабильность на суше. Это означает, что вы повторяете саморазрушительные модели поведения день за днем, даже несмотря на то, что часто есть выход, путь к более безопасной жизни, где есть место для душевного спокойствия, творчества, большего успеха и новых возможностей.

Порой вы настолько заняты топтанием на месте, что не замечаете, что боретесь с мозговым туманом. Его совершенно точно можно устранить, и первый шаг — замедлиться и осознать модели поведения, которые работают против вас. Сможете ли вы почувствовать себя лучше, стать более успешными, осознанными, обрести больше смысла, зависит от того, насколько вы осознаёте свое состояние ума и то, как функционируете или не функционируете.

## УПРАЖНЕНИЕ

### Поймите свой мозговой туман

У большинства людей бывают моменты мозгового тумана, но лишь немногие испытывают все эти симптомы постоянно. Подумайте, описывают ли следующие утверждения ваше общее впечатление о себе.

Вы ведете беседу, а потом внезапно забываете, что говорили.

Вы вечно заняты и в то же время чувствуете себя так, словно постоянно ничего не успеваете.

Вы забываете что-то, а потом вспоминаете в последнюю минуту и судорожно пытаетесь все успеть.

Вам трудно отодвинуть все на задний план, сосредоточиться и сконцентрироваться на одной задаче.

Вы ощущаете себя эмоционально застывшим, как будто вам недоступны чувства или вы не знаете, что чувствуете в отношении важных аспектов вашей жизни.

Вы, если можно так выразиться, «отбываете срок», но на самом деле не присутствуете в своей жизни и не контролируете ее.

Большую часть дня вы заняты и отвлечены, но когда это заканчивается, происходит эмоциональный спад, вы чувствуете раздражение или депрессию.

Если вы не заняты, вы бездумно листаете телефон — бесконечная прокрутка, в которой вы теряете счет времени или чувствуете, что находитесь в трансе.

Вы чувствуете себя побежденным, как будто никогда не добьетесь успеха, не будете по-настоящему способны выполнять то, что от вас требуется.

Вы вечно измотаны.

На совещаниях вы склонны отключаться, отвлекаться, витать в облаках, перестаете следить за ходом дискуссии и не можете или не хотите вносить в нее свой вклад.

Вы чувствуете себя самозванцем, как будто приносите себя и боитесь, что люди увидят вас настоящего.

Вы плывете по течению жизни, но внутри чувствуете себя хрупким, как будто вот-вот сломаетесь.

Некоторые ваши дружеские отношения прекратились, или вы стали менее близки с другими людьми из-за уровня стресса.

Ваши отношения с романтическим партнером или родственниками ухудшаются.

Вы упустили возможность получить повышение по службе или потеряли работу из-за мозгового тумана.

Вы не можете найти работу из-за мозгового тумана.

У вас есть проблемы со здоровьем, которые частично могут быть вызваны уровнем стресса, например трудности со сном, переедание, недоедание или высокое кровяное давление.

Просматривая этот список и замечая знакомые явления, вы, вероятно, начали лучше понимать, как мозговой туман влияет на вашу жизнь. Помимо ощущения дезорганизованности и рассеянности вы, возможно, чувствуете, что отношения с любимыми людьми могли бы быть ближе и здоровее, ощущаете, что неэффективны в профессиональной деятельности, что у вас ухудшились память и организаторские способности. Эта книга поможет решить эти и другие проблемы.

Мозговой туман может проявляться в жизни по-разному. Но что его вызывает? Реальность такова, что стресс, если он повторяется в течение долгого времени, становится хроническим. И этот хронический стресс влияет не только на тело, но и на мозг.