

# Оглавление

<b>Предисловие к шестому изданию</b> .....	11
<b>Благодарности</b> .....	14
<b>Как извлечь максимальную пользу из этой книги</b> .....	15
<b>Глава 1. Как вы реагируете на стресс</b>	
Источники стресса .....	18
Реакция «бей или беги» .....	19
Хронический стресс и болезни .....	21
График недавних событий .....	22
Профилактика .....	27
Контрольный список симптомов .....	28
Тактика преодоления стресса .....	30
Список способов борьбы со стрессом .....	32
Определение цели .....	33
Эффективность .....	34
График эффективности освобождения от симптома .....	35
<b>Глава 2. Ментальное тело</b>	
Основы .....	38
Изучение тела .....	39
Дневник осознания стресса .....	40
Дневник общего напряжения .....	43
<b>Глава 3. Дыхание</b> .....	45
Основы .....	45
Эффективность .....	47
Время, необходимое для освоения .....	47
Инструкции .....	49
Подготовка к выполнению дыхательных упражнений .....	49
Основы дыхания .....	50
Дополнительные рекомендации .....	52
Дыхание для уменьшения напряжения и лучшего осознания .....	53
Дыхание для контролирования симптомов стресса или освобождения от них .....	57
Выводы .....	60

**Глава 4. Прогрессивная релаксация**

Основы .....	61
Эффективность .....	62
Время, необходимое для освоения .....	62
Инструкции .....	62
Дополнительные рекомендации .....	67

**Глава 5. Медитация**

Основы .....	68
Эффективность .....	70
Время, необходимое для освоения .....	70
Инструкции .....	71
Упражнения .....	74
Дополнительные рекомендации .....	76

**Глава 6. Визуализация**

Основы .....	88
Эффективность .....	89
Время, необходимое для освоения .....	90
Инструкции .....	90
Базовые упражнения по созданию напряжения и релаксации .....	92
Дополнительные рекомендации .....	97

**Глава 7. Прикладная релаксация. Тренинг**

Основы .....	99
Эффективность .....	100
Время, необходимое для освоения .....	100
Инструкции .....	100
Дополнительные рекомендации .....	107

**Глава 8. Самогипноз**

Основы .....	108
Эффективность .....	109
Противопоказания .....	109
Время, необходимое для освоения .....	110
Инструкции .....	110
Дополнительные рекомендации .....	125

**Глава 9. Аутогенные тренировки**

Основы .....	126
Эффективность .....	128
Противопоказания .....	128

Время, необходимое для освоения .....	128
Инструкции .....	129
Аутогенные словесные формулы для нормализации состояния тела	132
Аутогенные формулы для успокоения сознания .....	133
Дополнительные рекомендации .....	135
<b>Глава 10. Краткие комбинированные методы</b>	
Основы .....	137
Эффективность .....	138
Время, необходимое для освоения .....	138
Инструкции .....	138
<b>Глава 11. Фокусирование</b>	
Основы .....	145
Эффективность .....	146
Время, необходимое для освоения .....	147
Инструкции .....	147
Варианты действий для фокусирования на отдельных проблемах .....	158
Дополнительные рекомендации .....	159
Сила фокусирования. Пример из жизни .....	160
Выводы .....	164
<b>Глава 12. Отказ от иррациональных идей</b>	
Основы .....	165
Эффективность .....	167
Время, необходимое для освоения .....	168
Инструкции .....	168
Отказ от иррациональных идей .....	182
Образец домашнего задания .....	184
Домашнее задание .....	185
Дополнительные рекомендации .....	187
<b>Глава 13. Преодоление беспокойства и тревожности</b>	
Основы .....	192
Эффективность .....	195
Время, необходимое для освоения .....	195
Инструкции .....	195
Инструкции по воображаемой экспозиции .....	207
Дополнительные рекомендации .....	209
Превратите беспокойство в решение проблем .....	220
Выводы .....	224

**Глава 14. Навыки борьбы со страхами. Тренинг**

Основы .....	225
Пять шагов тренинга по созданию навыков борьбы со страхами .....	226
Эффективность .....	227
Время, необходимое для освоения .....	227
Инструкции .....	227
Рабочий список событий, вызывающих тревогу .....	231
Дополнительные рекомендации .....	242

**Глава 15. «Прививка от гнева»**

Основы .....	243
Эффективность .....	244
Время, необходимое для освоения .....	244
Инструкции .....	245
Дополнительные рекомендации .....	260

**Глава 16. Постановка цели и управление временем**

Основы .....	262
Пределы многозадачности .....	263
Эффективность .....	266
Время, необходимое для освоения .....	266
Инструкции .....	266
Определение приоритетов .....	267
Постановка целей .....	269
Разработка плана действий .....	274
Оцените, как вы проводите свое время .....	278
Борьба с проволочками .....	284
Правильное распределение времени .....	286

**Глава 17. Выработываем уверенность в себе. Тренинг**

Основы .....	291
Эффективность .....	296
Время, необходимое для освоения .....	296
Инструкции .....	297

**Глава 18. Управление рабочим стрессом**

Основы .....	325
В чем причины «выгорания» на работе .....	325
Эффективность .....	327
Время, необходимое для освоения .....	327



Пять шагов к управлению рабочим стрессом .....	327
Выводы .....	342
<b>Глава 19. Питание и стресс</b>	
Основы .....	343
Эффективность .....	344
Время, необходимое для освоения .....	344
Двенадцать шагов к правильному питанию .....	344
Самооценка .....	368
Позаботьтесь о правильном и здоровом питании .....	374
Выводы .....	376
<b>Глава 20. Упражнения</b>	
Основы .....	378
Как упражнения влияют на снижение стресса .....	378
Каковы доказательства? .....	379
Типы упражнений .....	380
Упражнения по стретчингу и тонингу .....	381
Эффективность .....	384
Время, необходимое для освоения .....	385
Составьте собственную программу упражнений .....	385
Выберите наиболее подходящий для вас вид упражнений .....	390
Постановка целей .....	391
Образец программы упражнений .....	395
Дополнительные рекомендации .....	400
<b>Глава 21. Когда быстро не получается — выход есть!</b>	
Брать ответственность за свои решения .....	405
Бороться с отговорками .....	406
Бороться с препятствиями на пути к релаксации и управлению стрессом .....	407
Когда симптомы остаются .....	408
Настойчивость приносит плоды .....	410
<b>Об авторах .....</b>	<b>411</b>

# Предисловие к шестому изданию

Сегодня нас захлестывают волны информации, в том числе информации о стрессе и о том, как с ним справляться. Эта книга уникальна тем, что немедленно обнуляет конкретные стрессоры в вашей жизни и вашу реакцию на них. Как только вы определите источники своего стресса, ваши самые тревожные симптомы и способы борьбы с ними, вам будут предоставлены методы, которые помогут в вашей личной ситуации. Вам не нужно будет тратить свое время, читая материалы, не имеющие отношения к вашим конкретным потребностям; вместо этого вы сможете сосредоточиться на простых пошаговых инструкциях, которые значительно облегчат ваше состояние.

Эта книга основана на более чем двадцатипятилетнем клиническом опыте работы с пациентами, пришедшими к нам с симптомами напряжения и стресса, такими как бессонница, тревожность, высокое кровяное давление, головные боли, расстройство желудка, депрессия и раздражительность. Обращаясь за помощью, многие из этих людей рассказывают, что переживают какие-либо изменения в жизни: потерю, продвижение по службе, переезд. Это не удивительно, ведь стресс можно определить как перемены, к которым нам необходимо приспособиться. Большинство пациентов описывают свои ощущения как истощение организма от повседневных трудностей, таких как общение с невнимательными или грубыми людьми, поездки на дальние расстояния, уход за детьми или пожилыми родственниками и обработка целых кип документов. Один из пациентов назвал этот процесс «истощения» «смертью от тысячи порезов». Действительно, неуправляемый стресс может иметь накопительный эффект, который, в свою очередь, способен привести к серьезным психическим и физическим заболеваниям. Пациенты также рассказывают нам о наиболее распространенных способах преодоления стресса: усердная работа, терпение, подавление боли, обращение к лекарственным препаратам, алкоголю и наркотикам, «заедание» проблем, перекладывание своего разочарования на других. Разумеется, такие способы не давали положительных результатов.

На сегодняшний день более 700 000 человек приобрели эту книгу, чтобы узнать, как успокоить свой разум, расслабить тело, изменить модель поведения и взять под контроль собственную жизнь. Приблизительно каждые пять лет мы выпускаем новую версию этой рабочей тетради, добавляя новые стратегии, эффективность которых доказали последние исследования и наш клинический опыт. Мы исключаем одни методы, которые оказались недостаточно полезными, а также упрощаем и сокращаем другие, чтобы сэкономить ваше время. Это позволяет поддерживать книгу в актуальном состоянии, чтобы она оставалась полезным ресурсом для профессионалов и исчерпывающим источником информации для лиц, желающих научиться самостоятельно управлять стрессом, а также учебником, незаменимым на занятиях и семинарах по преодолению стресса и релаксации.

Недавние исследования подтверждают справедливость мнения, что лучше прямо посмотреть в лицо своим проблемам, чем убежать от них. Хотя уход от болезненных ощущений, таких как тревога, депрессия и гнев, может принести вам кратковременное облегчение, в последующем, если говорить о долгосрочной перспективе, он не позволит вам внести положительные коррективы в переживания, связанные с этими неприятными ощущениями. Например, отказ от проведения занятия или семинара из-за боязни выступления перед незнакомыми людьми может на какое-то время избавить вас от тревоги и беспокойства, однако вы не получите опыта преодоления трудностей, который могли бы приобрести, проведя это занятие, не обретете уверенности в том, что вы способны это сделать. Таким образом, вы будете продолжать испытывать страх перед публичными выступлениями и в следующий раз, когда вам понадобится произнести речь перед группой людей, вы по-прежнему будете испытывать ужас.

Размышляя об этом, мы добавили некоторые методы, для того чтобы укрепить вашу способность переносить неприятные ощущения, а также выработать уверенность в себе с тем, чтобы более эффективно достигать своих целей. Мы заменили главу под названием «Стоп, мысли» новой главой «Фокусирование». Эта глава научит вас исследовать свои чувства и понимать, что они означают. Вместо того чтобы пытаться подавить свои чувства, вам предлагается перейти к их принятию, извлекать из них опыт, используя простой, но глубокий и действенный метод, называемый «Фокусирование». Как правило, это уменьшает или исключает воздействие неприятных ощущений на вашу жизнь.

Мы пересмотрели главу «Управление беспокойством» (теперь она называется «Встречать беспокойство и тревожность лицом к лицу») и сделали акцент на том, что следует открыто признать свой страх перед неопределенностью, используя новую модель воздействия, разработанную Майклом Г. Крэском и Дэвидом Х. Барлоу. Глава «Навыки преодоления. Тренинг» была разделена на две главы: «Навыки преодоления страхов. Тренинг» и «Прививка от гнева».

Желаете ли вы внести лишь незначительные изменения в свою жизнь, или хотите полностью перестроить ее — в этой книге вы найдете те методы, которые необходимы именно вам. Наши пациенты и читатели уже использовали эти методы, и их усилия были достойно вознаграждены.



# Как извлечь максимальную пользу из этой книги

Прочитав книгу, вы овладеете клинически доказанными методами управления стрессом и релаксации. Каждый метод представлен с краткой справочной информацией, за которой следуют пошаговые упражнения. Практикуя эти методы, вы научитесь по-новому понимать вашу реакцию на стресс и узнаете, как восстановить равновесие и чувство благополучия в жизни.

Пользуйтесь книгой как путеводителем. В первую очередь прочитайте главы 1 и 2. Они являются фундаментом, на котором строятся все остальные главы. Информация, которую вы найдете в этих главах, даст вам достаточное представление о стрессе и о ваших личных реакциях на него, для того чтобы решить, какие главы будут вам наиболее полезны и какие из них следует прочитать.

Три главы из десяти обучают методам релаксации. Одиннадцать глав из пятнадцати помогут справиться с тревожными мыслями и чувствами. Глава 16 поможет научиться эффективно управлять временем, чтобы высвободить необходимые часы для релаксации и для занятий тем, что вам особенно необходимо. Глава 17 научит вас общаться более уверенно, а глава 18 даст множество вариантов решения вопроса о том, как справиться с экологическим и межличностным стрессом на работе. Главы 19 и 20 учат основам правильного питания и физическим упражнениям. Глава 21 даст вам несколько советов о том, как повысить мотивацию решения проблем, возникающих на вашем пути, и придерживаться вашего плана.

Стресс и напряжение постоянно присутствуют в вашей повседневной жизни. Управление стрессом и релаксация могут стать эффективными, только если вы сделаете их неотъемлемой частью вашего образа жизни. Когда вы овладеете подходящими для вас навыками, представленными в этой книге, практикуйте их регулярно, пока не убедитесь, что можете прибегать к ним в любое время в случае надобности, не обращаясь

к письменным материалам. Ежедневные упражнения создадут привычку регулярной релаксации и снижения стресса на подсознательном уровне.

Вот несколько советов, которые помогут вам практиковать релаксацию на регулярной основе.

- Ежедневно выделяйте время для релаксации. Если организация регулярных занятий представляет для вас проблему, прочитайте главу 16 об управлении временем.

- Длительность времени, необходимого для выполнения упражнений по релаксации, может варьироваться. Начните с малого. Делать упражнения регулярно по пять минут эффективнее, чем заниматься в течение часа, но один раз. Оптимально выделять для релаксации от 20 до 30 минут один или два раза в день. Некоторые люди предпочитают делать короткие, но более частые паузы для релаксации.

- Выберите время, которое более всего подходит вам для релаксации, ответив на следующие два вопроса. Когда вам больше всего необходим отдых? Когда вы действительно можете отключиться от посторонних дел, чтобы уделить время себе?

Участники наших занятий по управлению стрессом и релаксации поделились своим опытом выполнения упражнений в течение дня.

- Утренние упражнения по релаксации помогают сосредоточиться и быть готовым справляться со стрессовыми ситуациями в течение дня.

- Паузы для релаксации в течение дня способствуют значительному снижению напряжения, которое в отсутствие упражнений нередко достигает кульминации, проявляясь в таких болезненных симптомах, как головная боль или расстройство желудка.

- Релаксация в конце рабочего дня или сразу по возвращении домой позволяет отпустить и ослабить напряжение рабочего дня, успокоиться и восстановить силы, необходимые для того, чтобы насладиться своим личным временем в домашнем кругу.

- Упражнения, выполненные перед сном, помогают быстро заснуть, спать глубоко и крепко и наутро проснуться свежим и бодрым.

Найдите спокойное место, где вам никто не мешает овладевать методами релаксации. Освоив многочисленные методы, приведенные в рабочей тетради, вы сможете применять их в стрессовых ситуациях.

Поскольку подобная деятельность для вас внове, неплохо будет рассказать окружающим о том, чем вы занимаетесь. Попросите их помочь вам: оставить вас в одиночестве, чтобы не мешать занятиям. Члены семьи, коллеги по работе и друзья охотно поддержат вас, когда поймут, чем вы занимаетесь и с какой целью.

Лучше не практиковать релаксацию тотчас же после сытной еды или когда вы очень устали, если только вы не собираетесь сразу после упражнений лечь спать.

Вы получите больше удовольствия от упражнений, если наденете свободную, не стесняющую вас одежду, вынете контактные линзы или снимете очки и расположитесь в помещении с комфортной температурой.

Проконсультируйтесь с врачом, прежде чем приступить к упражнениям, если какие-либо из приведенных ниже факторов относятся к вам.

- Если вам более 30 лет или если ваша реакция на стресс проявляется физическими симптомами, такими как частые головные боли, проблемы с желудком или повышенное кровяное давление.

- Если после занятий по программе управления стрессом вы испытываете какие-либо длительные негативные физические последствия.

Ваш врач должен провести обследования с тем, чтобы избежать возможных проблем со здоровьем, которые могут потребовать медицинского вмешательства. Лечащий врач может стать надежным партнером, который будет поддерживать вас на пути к здоровому образу жизни.

# Как вы реагируете на стресс

Стресс постоянно присутствует в нашей жизни. Это неизбежно. Стресс возникает в результате любого изменения, к которому вам нужно привыкнуть, — от негативной реакции на грозящую вам опасность до восторга от влюбленности или достижения какого-либо долгожданного успеха. В промежутке между этими крайностями в повседневной, даже очень хорошо налаженной жизни мы то и дело оказываемся в стрессовых ситуациях. Стресс не всегда плох. На самом деле стресс не просто желателен, он необходим в нашей жизни. Является ли стресс, который вы испытываете, результатом серьезных перемен в вашей жизни или же возникает от накопления мелких повседневных проблем, именно ваша реакция на эти события определяет то воздействие, которое стресс оказывает на вашу жизнь.

## Источники стресса

Выделяют четыре основных источника стресса.

1. Вы должны приспосабливаться к окружающей среде. Вам придется терпеть перемены погоды, пыль, шум, уличное движение и загрязнение воздуха.

2. Вы должны справляться с общественными стрессорами, требующими вашего времени, внимания и больших энергетических затрат: переговоры, поджимающие сроки и конкурирующие приоритеты, презентации работы, межличностные конфликты, финансовые проблемы, потеря близких.

3. Третий источник стресса физиологический. Быстрый рост в подростковом возрасте, менопаузы у женщин, недостаток физических нагрузок, плохое питание и недосыпание, болезни, травмы и старение. Ваши физиологические реакции на угрозы, исходящие от окружающей среды и общества, а также на какие-либо перемены также могут выражаться в стрессовых симптомах, таких как мышечное напряжение, головные боли, расстройство желудка, тревожность и депрессия.

4. Четвертым источником стресса являются ваши мысли. Ваш мозг перерабатывает все те изменения, которые происходят вокруг вас и в вас самих, и определяет, когда включить «реакцию на стресс». То, как вы относитесь к событиям, происходящим с вами сейчас, и то, чего вы ожидаете в будущем, может вызывать у вас как релаксацию, так и стресс. Например, если вы считаете, что мрачное выражение лица вашего шефа означает, что вы недостаточно хорошо выполнили свою работу, это с большой вероятностью вызовет у вас чувство тревоги. Если же вы припишете его недовольный вид усталости или озабоченности собственными проблемами, вас это, скорее всего, не встревожит.

Исследования, проведенные Лазарусом и Фолькманом (1984), доказывают, что стресс возникает от того, как вы оцениваете ситуацию. В первую очередь вы спрашиваете, насколько опасна или трудна эта ситуация и какие у вас имеются средства, для того чтобы с ней справиться. Тревожные, подверженные стрессу люди зачастую решают, что некое свершившееся событие таит в себе угрозу, трудности или нечто мучительное и что у них нет средств, чтобы ему противостоять.

## Реакция «бей или беги»

Уолтер Б. Кэннон, физиолог, заложил основы современного значения понятия «стресс» в Гарварде в начале XX века. Он был первым, кто описал реакцию «бей или беги» как ряд биохимических изменений, которые подготавливают вас к тому, как противостоять угрозе или опасности. Первобытным людям были необходимы мгновенные вспышки энергии, для того чтобы сражаться или спастись бегством от хищников, таких, например, как саблезубые тигры. Можно выразить благодарность этой реакции, которая помогла нашим предкам выжить и таким образом передать нам свой генетический код. Вспомните о тех случаях в вашей жизни, когда реакция «бей или беги» сослужила вам хорошую службу. Например, когда вам нужно было быстро отреагировать на подрезавший вас на автостраде автомобиль или на приставания чрезмерно агрессивного попрошайки.

Но в тех случаях, когда нормы общественной жизни не позволяют вам бороться или бежать, эта «экстренная» или «стрессовая» реакция перестает быть полезной.

Ганс Селье (1978), первый серьезный исследователь стресса, сумел проследить, что происходит в организме во время реакции «бей или беги». Он обнаружил, что любая проблема, воображаемая или реальная, заставляет кору головного мозга посылать сигнал тревоги гипоталамусу, расположенному в подкорковой области, который отвечает за включение стрессовой реакции. Гипоталамус, в свою очередь, побуждает симпатическую нервную систему совершить ряд изменений в организме, таких как учащение сердечного ритма, дыхания, повышение мышечного напряжения, метаболизма и кровяного давления. Руки и ноги холодеют, поскольку кровь отливает от конечностей и органов системы пищеварения к большим мышцам, которые могут помочь сражаться или бежать. Некоторые люди ощущают колики в желудке. Диафрагма и анус блокируются. Зрачки расширяются, обостряются зрение и слух.

К сожалению, в случаях хронического стресса, когда психологическая реакция «бей или беги» становится неуправляемой, в организме происходят и другие изменения, иногда дающие длительный негативный эффект. Надпочечники вырабатывают кортикоиды (адреналин или эпинефрин и норэпинефрин), которые препятствуют пищеварению, воспроизводству, росту, заживлению тканей и реакциям иммунной и воспалительной систем. Иными словами, некоторые очень важные функции, поддерживающие наш организм в здоровом состоянии, начинают отключаться.

К счастью, тот же механизм, который включает стрессовую реакцию, может и отключить ее. Это называется «реакция релаксации». Как только вы решаете, что ситуация вам больше не угрожает, ваш мозг перестает посылать экстренные сигналы в мозговой ствол, который, в свою очередь, прекращает посылать сигналы паники вашей нервной системе. Как только вы отключаете сигналы опасности, реакция «бей или беги» отключается. Обмен веществ, сердечный и дыхательный ритмы, мышечное напряжение и кровяное давление приходят в норму. Герберт Бенсон (2000) высказал предположение, что можно использовать сознание, для того чтобы изменить и улучшить свое физиологическое состояние, улучшая здоровье и, возможно, уменьшая необходимость в приеме медикаментов. Он придумал термин «реакция релаксации» для обозначения этой естественной восстановительной реакции.

## Хронический стресс и болезни

Хронический, или постоянный, стресс может возникнуть, когда жизненные стрессоры не отключаются на протяжении длительного времени, например, во время крупной реорганизации или сокращений на работе, бракоразводного процесса или когда приходится терпеть постоянную боль, а также во время болезни и при заболеваниях, представляющих угрозу для жизни. Хронический стресс также имеет место, когда мелкие стрессоры накапливаются и вы не в состоянии избавиться хотя бы от одного из них. До тех пор пока разум воспринимает угрозу, организм остается в возбужденном состоянии. Если ваша стрессовая реакция не выключается в течение длительного времени, шансы заработать заболевание, связанное со стрессом, возрастают.

Исследователи установили взаимосвязь между стрессом и болезнями уже более 100 лет назад. Они заметили, что у людей, страдающих от расстройств, связанных со стрессом, как правило, чрезмерно активизируется какая-либо система организма из тех, что наиболее подвержены стрессу, например: скелетно-мышечная, сердечно-сосудистая или желудочно-кишечная. К примеру, у некоторых людей хронический стресс может проявляться в мышечном напряжении или усталости. У других он способствует возникновению стрессовой гипертонии (повышенному кровяному давлению), мигрени, язвенной болезни или хронической диарее.

Практически каждая из систем организма может пострадать от стресса. При росте кортикоидов происходит подавление системы воспроизведения; это может вызвать аменорею (прекращение менструаций) или невозможность овуляции у женщин, импотенцию у мужчин и потерю полового влечения у тех и у других. Вызванные стрессом изменения в легких повышают риск заболевания астмой, бронхитом и другими респираторными заболеваниями. Потеря инсулина при стрессовой реакции может стать причиной заболевания диабетом у взрослых. Стресс приостанавливает заживление и восстановление тканей, а это, в свою очередь, приводит к декальцинации (уменьшению содержания кальция) в костях, остеопорозу и повышению риска переломов. Подавление иммунной и воспалительной систем делает вас более подверженными простудным заболеваниям и гриппу и может привести к обострению некоторых тяжелых заболеваний, таких как рак и СПИД. К тому же длительная стрессовая реакция может вызывать обострение артрита, хронических болей и диа-

бета. Существует также мнение, что продолжительное высвобождение и уменьшение количества норэпинефрина в состоянии хронического стресса может способствовать появлению депрессии и тревожности.

Связь между хроническим стрессом, заболеваниями и старением является еще одной областью для исследований. Специалисты по старению изучают взаимосвязь между течением заболевания и возникновением дегенеративных расстройств. На протяжении нескольких поколений на смену инфекционным заболеваниям (тиф, пневмония, полиомиелит) пришли такие «современные бичи», как сердечно-сосудистые заболевания, рак, артрит, респираторные заболевания (астма, эмфизема), заболевания ЖКТ (язва, депрессия). При естественном процессе старения функции организма постепенно замедляются. Однако многие болезни среднего и старшего возраста появляются в результате стресса. В настоящее время ученые и клиницисты задаются вопросом: как стресс ускоряет процессы старения и что можно сделать, для того чтобы воспрепятствовать этому процессу?

## График недавних событий

Томас Холмс, доктор медицинских наук, и его коллеги в Вашингтонском университете обнаружили, что люди более подвержены риску заболеваний или появлению болезненных симптомов, если на протяжении какого-то периода времени они вынуждены были приспосабливаться к разнообразным переменам в своей жизни (1981).

Доктор Холмс и его коллеги разработали так называемый «График недавних событий»<sup>1</sup>, позволяющий определить количество перемен, которые произошли в вашей жизни за истекший год, и выяснить, насколько эти события могли увеличить риск возникновения болезни. Основная цель построения этого графика — помочь вам осознать события, вызывающие стресс, и определить их потенциальное воздействие на ваше здоровье, с тем чтобы вы могли предпринять необходимые шаги для снижения уровня стресса в вашей жизни.

---

<sup>1</sup> Copyright 1981 by Thomas H. Holmes, MD, The University of Washington Press Edition, 1986. Department of Psychiatry and Behavioral Sciences, University of Washington School of Medicine, Seattle, WA 98185.



**Инструкции.** Поразмышляйте о каждом из жизненных событий, приведенных в таблице ниже, и вспомните, сколько раз эти события происходили в вашей жизни в прошедшем году. Запишите это число в колонке «Количество раз». (Если какое-либо событие происходило более четырех раз, ставите все же цифру 4.)

Событие	Количество раз	x	Среднее значение	=	Ваш балл
1. Возникает намного больше или намного меньше проблем с начальником		x	23	=	
2. Серьезные изменения в режиме сна (вы спите намного больше или меньше, чем раньше, или вы засыпаете теперь в другое время)		x	16	=	
3. Серьезные изменения в приеме пищи (вы едите намного больше или намного меньше или поменяли часы приема пищи)		x	15	=	
4. Изменение привычек (в одежде, в поведении, в распорядке дня и т. п.)		x	24	=	
5. Серьезные изменения в вашем обычном проведении досуга или количестве времени, отведенного для отдыха		x	19	=	
6. Серьезные изменения в вашей общественной деятельности (экзамены, семинары, выступления, клубы, танцы, кино и т. п.)		x	18	=	
7. Серьезные изменения в ваших церковных мероприятиях (их стало намного больше или намного меньше, чем прежде)		x	19	=	

Событие	Количество раз	x	Среднее значение	=	Ваш балл
8. Серьезные изменения в количестве семейных посиделок (намного больше или намного меньше, чем прежде)		x	15	=	
9. Серьезные изменения в вашем финансовом положении (оно стало намного хуже или намного лучше)		x	38	=	
10. Проблемы с родственниками		x	38	=	
11. Серьезные изменения в количестве ссор с супругом (намного больше или намного меньше, чем обычно) относительно воспитания ребенка, личных привычек и т. п.		x	35	=	
12. Проблемы в сексуальной жизни		x	39	=	
13. Серьезная личная травма или болезнь		x	53	=	
14. Смерть близкого родственника (не супруга)		x	63	=	
15. Смерть супруга		x	100	=	
16. Смерть близкого друга		x	37	=	
17. Появление нового члена семьи (рождение ребенка, усыновление, переезд родителей и т. п.)		x	39	=	
18. Серьезные изменения, связанные со здоровьем или поведением членов семьи		x	44	=	
19. Перемена места жительства		x	20	=	
20. Содержание в тюрьме или в другом учреждении		x	63	=	

Событие	Количество раз	x	Среднее значение	=	Ваш балл
21. Мелкие нарушения закона (штрафы в транспорте, переход улицы в неподобающем месте, нарушение общественного спокойствия и т. п.)		x	11	=	
22. Крупные перестройки в бизнесе (слияние, реорганизация, банкротство и т. п.)		x	39	=	
23. Брак		x	50	=	
24. Развод		x	73	=	
25. Раздельное проживание с супругом		x	65	=	
26. Выдающиеся личные достижения		x	28	=	
27. Отъезд детей из дома (вступление в брак, поступление в колледж и т. п.)		x	29	=	
28. Выход на пенсию		x	45	=	
29. Серьезные изменения в рабочем расписании или в условиях работы		x	20	=	
30. Серьезные изменения в служебных обязанностях (продвижение, понижение в должности, перевод)		x	29	=	
31. Увольнение с работы		x	47	=	
32. Серьезные изменения в условиях жизни (строительство нового дома, ремонт, износ дома)		x	25	=	
33. Супруг начинает или прекращает работать вне дома		x	26	=	
34. Ипотека или кредит на крупную покупку (приобретение дома, бизнеса и т. п.)		x	31	=	

Событие	Количество раз	x	Среднее значение	=	Ваш балл
35. Кредит на другие покупки (машина, телевизор, холодильник и т. п.)		x	17	=	
36. Взыскания на ипотеку или кредит		x	30	=	
37. Отпуск		x	13	=	
38. Переход ребенка в другую школу		x	20	=	
39. Переход на другую работу		x	36	=	
40. Начало или окончание обучения		x	26	=	
41. Примирение с супругом		x	45	=	
42. Беременность		x	40	=	
Ваш общий балл					

### Подсчет баллов

- Умножьте среднее значение на количество раз, когда происходило событие, и внесите результат в колонку «Ваш общий балл».
- Сложите ваши баллы, чтобы получить общий балл, и внесите его в нижнюю строку графика.

Согласно утверждениям доктора Холмса и его коллег, чем выше ваш общий балл, тем больше риск возникновения симптомов болезней, связанных со стрессом. Из тех, чей общий балл превышает 300 за последний год, почти 80 процентов рискуют заболеть в ближайшем будущем; из тех, чей общий балл составляет от 200 до 299, около 50 процентов могут заболеть в ближайшем будущем; а из тех, чей общий балл составляет от 150 до 199, только 30 процентов могут заболеть в ближайшее время. Общий балл ниже 150 показывает, что ваша вероятность заболеть очень мала. Так что чем выше ваш общий балл, тем больше придется потрудиться, чтобы остаться здоровым.

Поскольку люди по-разному воспринимают одно и то же событие, а также отличаются по своей способности адаптироваться к изменениям,

мы рекомендуем использовать этот стандартный тест только в качестве приблизительного прогноза вашего повышенного риска.

Стресс может накапливаться. События двухлетней давности все еще могут на вас влиять. Если вы считаете, что прошедшие события являются для вас фактором стресса, пройдите тест еще раз для событий предыдущего года и сравните результаты ваших общих баллов.

## Профилактика

Вот несколько способов, которые помогут вам использовать график недавних событий для поддержания здоровья и профилактики заболеваний. Вы можете использовать его, для того чтобы:

1. Напомнить себе о количестве изменений, которые произошли в вашей жизни, так что это будет легко и понятно и вам, и вашим близким.
2. Подумать, какое значение каждая произошедшая перемена имеет лично для вас, и попытаться определить, какие чувства вы при этом испытывали.
2. Подумать о способах, которые помогут вам лучше адаптироваться к каждому изменению.
4. Не торопиться при принятии решений.
5. Постараться предвидеть изменения в вашей жизни и хорошо к ним подготовиться.
6. Успокоиться и не спешить. Вооружиться мыслью о том, что будет сделано в свое время.
7. Найти время, для того чтобы оценить свои успехи и расслабиться.
8. Быть сострадательными и терпимым к самому себе. Люди нередко переживают всевозможные изменения в жизни. Требуется время, чтобы применить эффективные стратегии и справиться со стрессом.
9. Признать, *что* вы можете контролировать и *что* не можете, и, по возможности, выбирать те изменения, которые вы принимаете.
10. Опробовать методы управления стрессом и релаксации, представленные в этой книге, и включить наиболее подходящие для вас в свою личную программу по управлению стрессом.



Тревожность в личных взаимоотношениях: <ul style="list-style-type: none"> <li>• с супругом</li> <li>• с родителями</li> <li>• дети</li> <li>• другое</li> </ul>	_____	_____
Беспокойство		
Депрессия		
Тревожность		
Гнев		
Раздражительность		
Обида		
Фобии		
Страхи		
Мышечное напряжение		
Высокое кровяное давление		
Головные боли		
Боли в шее		
Боли в спине		
Расстройства желудка		
Мышечные судороги		
Бессонница		
Проблемы со сном		
Стресс на работе		
Другое		

**Важно!** Физические симптомы могут иметь чисто физиологические причины. Следует проконсультироваться с врачом, для того чтобы он исключил возможность подобных физических проблем, прежде чем предполагать, что ваши симптомы связаны исключительно со стрессом.