

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, неврозов 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 вкусенькому.

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.