

**Подолай стрес від мозкового туману. 10 простих рішень, щоб зосередитися, поліпшити пам'ять та відчути себе стійким**

Сучасне життя - багатозадачне: дім, родина, робота, друзі й приятелі, безперервний професійний розвиток, хобі... Звісно, це стрес. Виконуючи щоденні списки завдань, ми поступово занурюємося в мозковий туман - втрачаємо здатність зосереджуватися, запам'ятовувати, відчуваємося млявими, а в гіршому випадку - починаємо хворіти. Але вихід є - його викладено в книзі «Подолай стрес від мозкового туману. 10 простих рішень, щоб зосередитися, поліпшити пам'ять та відчути себе стійким». Докторка Джилл Вебер, ліцензована клінічна психологиня (США), спеціалізується на тривожності, самооцінці та стосунках. Вона знається на тому, як позбутися комплексів, повернути собі зв'язок із собою та людьми, повноцінне життя. Рішення, викладені в цій книзі, прості у виконанні та засновуються на багаторічному практичному досвіді. Вони походять з таких методів терапії, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), терапія прийняття та відповідальності (ТПВ), практик усвідомленості, студій у галузі нейронаук. Дослідження довели їх ефективність.

ПОДОЛАННЯ

СТРЕС

ВІД МОЗКОВОГО  
ТУМАНА

**10 простих рішень,  
щоб зосередитися, поліпшити пам'ять  
та відчувати себе стійким**



MORFEUS

# Зміст

## Вступ

### Рішення 1. Подолай розсіяність за допомогою усвідомленості

Рішення 2. Подолай безпорадність за допомогою глибокого розуміння

Рішення 3. Подолай соціальну ізоляцію за допомогою прив'язаності

Рішення 4. Подолай режим виживання за допомогою емоційної обізнаності

Рішення 5. Подолай погані звички за допомогою здорової рутини

Рішення 6. Подолай почуття поразки за допомогою мислячого мозку

Рішення 7. Подолай дратівливість і стрес за допомогою усвідомленості та прийняття

Рішення 8. Подолай низьку самооцінку за допомогою співчуття до себе

Рішення 9. Подолай стан безрадісності за допомогою творчості та розваг

Рішення 10. Подолай стан мозкового туману, зробивши конкретні кроки

Література

## Вступ

Чи відчував ти колись, що не можеш повністю розслабитися? Навіть коли у тебе є вільний час між твоїми завданнями, роботою, навчанням, дітьми та іншими обов'язками, ти не перебуваєш у спокої. Замість цього, твій мозок за замовчуванням налаштований на ключове розхристане самовідчуття — якийсь розумовий розлад. Або ти відчуваєшся млявим, або марно намагаєшся зосередитися, сконцентруватися і згадати, що ти мушиш робити. І навіть коли ти докладаєш зусиль, твій розум розсіюється: *«Чому я знову змарнував день? Я мав би навести лад у гаражі, прибрати в шафах. Чому я такий невмотивований?»*, або *«Я забуваю, що я повинен був зробити»*, або *«Я ніколи не можу нічого зробити. Що зі мною не так?»*, або *«Я не можу повірити, як багато мені вдавалося раніше, а тепер я ледве тримаюся на ногах»*.

І не встигаєш отямитися, як втрачаєш ще одну годину на ці накручені думки. Ти відчуваєш порожнечу і критикуєш себе, що змарнував можливість розпочати якийсь робочий проєкт, навчити своїх дітей чогось нового або зробити щось просто для задоволення. Ти не самотній — багато людей відчувають аналогічне тією чи тією мірою.

Ми живемо в мінливому, невизначеному світі. Ми несемо тягар надмірної відповідальності і надмірних обов'язків у всіх сферах: на роботі, в школі, у стосунках і в сім'ї. Нас лякають постійні світові потрясіння: гостра національна політика; посухи, пожежі, більші й частіші шторми, що виникають унаслідок кліматичних змін; мінливі показники на фінансових ринках; швидкий розвиток нових технологій; думка про те, що робочі місця будуть втрачені через штучний інтелект; страхи безробіття; глобальні кризи, як-от пандемія COVID-19, тощо.

Абсолютна миттєвість мобільних телефонів породжує відчуття, що ми повинні бути доступними й оперативно реагувати на виклики 24 години на добу. Щоб бути продуктивними і не відставати від соціального темпу, ми знову й знову перевіряємо наші тексти, електронні листи, застосунки для знайомств, телефонні дзвінки, останні новини та оновлення в соціальних мережах.

Ці сили впливають на декого з-поміж нас відчутніше, ніж на інших.

Але, разом узяті, вони нагнітають стрес у нашому суспільстві. Дехто з моїх клієнтів стверджує, що постійно переживає «страх», «ходіння по тонкому льоду», «очікування, що буде далі». Коли на цю і без того тривожну реальність накладається додатковий життєвий стрес (власна хвороба або родича, розлучення, розрив стосунків, зрада чоловіка або дружини, смерть у сім'ї, втрата роботи або народження дитини) — буквально втрачається здатність тверезо мислити. Це і є стан туману в голові, викликаного стресом.

*Мозковий туман, викликаний стресом, — це втрата звичної здатності зосереджуватися і все запам'ятовувати. Ти почуваєшся млявим, розсіяним і неорганізованим. Ти ставиш пташечки і рухаєшся по життю, проте водночас відчуваєш брак сенсу і зв'язку із собою, своїми близькими, роботою або іншими зонами відповідальності.*

Коли стрес є хронічним, як це часто буває при мозковому тумані, фізіологічна реакція нашого мозку «бий або тікай» активується. Як наслідок, гормони стресу, насамперед кортизол та адреналін, постійно пульсують в організмі. Почуття пригніченості, втрата уваги, відчуття напруженості, нездатність запам'ятовувати речі, труднощі з концентрацією уваги або сном — все це може бути пов'язано з хронічно високим рівнем кортизолу. Отже, коли ти інтуїтивно розумієш, що твої почування — це більше, ніж поганий тиждень або місяць, ти маєш рацію.

Деякі вважають: щоб бути успішними, вони повинні перебувати у стресовому стані, бути заваленими роботою і постійно бути в курсі того, що відбувається навколо. Ці люди просто стверджують, мовляв, саме завдяки 5-годинному сну, каві впродовж дня і тому, що ніколи не пропускають електронних листів, вони не відстають від життя і залишаються ефективними. Проте ці моделі не є стійкими.

Не роби таку помилку, адже у кожного є точка зламу. Можливо, ти вже досяг своєї і знаєш про це. Або, можливо, ти відчуваєш, що мозок затуманюється, і хочеш знати, що з цим робити, поки не стало ще гірше. Якою б не була твоя конкретна ситуація, для досягнення успіху жити з туманом у голові не обов'язково. І засвоєння навичок, описаних у цій книзі, не дасть твоїй ситуації погіршитися.

Мозковий туман, викликаний стресом, відрізняється від психічних розладів, що викликані такими медичними та неврологічними

захворюваннями, як хвороба Альцгеймера, або деменція, або неврологічними симптомами, котрі можуть бути наслідком хірургічного втручання, вагітності або COVID. Це пов'язано з тим, що мозковий туман, викликаний стресом, не є результатом медичного діагнозу, а є наслідком стресових ситуацій в твоєму оточенні та твоєї реакції на них.

З часом стрес по життю накопичується і призводить до того, що ти почуваєшся виснаженим і розфокусованим, а в певний момент «каструля закипає» — і ти вже не здатний керувати ситуацією здоровим чином.

Однак існують стратегії, які можуть допомогти тобі змінити курс і вивести тебе з туману на ясне, яскраве світло дня. Визнання того, що те, що ти відчуваєш, є результатом стресу і що ти можеш навчитися краще справлятися з цим стресом, допоможе тобі стати на правильний шлях. Кожна глава цієї книги присвячена різним аспектам функціонування нашого мозку, а також тому, що йому потрібно для хорошої роботи. Багатьох, хто намагається вийти з мозкового туману, розуміння цих механізмів мотивує і надихає на зміни. Кожна глава присвячена одному з ключових симптомів туману мозку, спричиненого стресом, і пропонує конкретне рішення для кожного симптому. Наприклад, для подолання симптому розсіяності ти опануєш навички, які допоможуть тобі розвинути усвідомленість. А для подолання почуття безпорадності, характерного для мозкового туману, викликаного стресом, ти здобудеш здатність розвинути знання та навички у твоєму житті. Рішення, викладені в цій книзі, прості у виконанні та засновуються на досвіді. Вони походять з таких методів терапії, як когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) і терапія прийняття та відповідальності (ТПВ), практик усвідомленості та студій у галузі нейронаук. Дослідження довели їх ефективність.

# Рішення 1. Подолай розсіяність за допомогою усвідомленості

Підтримуючи вічний рух, невпинно переходячи від одного завдання до іншого, ми стаємо розсіяними і розфокусованими. Це відбувається тому, що чим більше ми перенапружуємося, тим менше у нас залишається ментальної здатності зосередитися та обдумати щось. Це схоже на те, як у твоєму веббраузері відкрито занадто багато вкладок, а швидкість обробки даних є недостатньою,— твій комп'ютер зависає. Якщо у тебе туман у голові, то більша частина енергії йде на підтримку відкритих вкладок у твоєму житті, твоїх обов'язків, залишаючи мало вільного простору для того, щоб з'ясувати, що тобі потрібно змінити або зробити по-іншому.

Нав'язливе проставлення пташечок без усвідомленості призводить до того, що ти відчуваєш невдоволеність своїм життям і тим, ким ти став. Це відбувається тому, що коли ми перебуваємо в постійному русі, ми схильні ментально відсторонюватися, щоб давати нашому мозку відпочивати. Ти можеш виявити, що переходиш від завдання до завдання, від відповідальності до відповідальності, від зобов'язання до зобов'язання, але без будь-якого реального зв'язку з тим, що робиш. З часом встановлюється шаблон, за яким ти роботоподібно виконуєш свої обов'язки: піклуєшся про речі, дітей, батьків, роботу, життя, але без справжнього відчуття сенсу або задоволення.

Цей притуплений, розфокусований, відсторонений спосіб існування — це мозковий туман. Ти подумки перебуваєш в іншому місці; ти не присутній «тут і зараз». Відчуття пригніченості й відірваності означає, що твоя пам'ять не кодує ключові деталі,— і ти відчуваєш запаморочення та розсіяність, ніби перебуваєш «під наркотою». Таким чином, тобі важко запам'ятовувати речі, ти відчуваєш хронічний стрес та неорганізованість. Часом ти, ймовірно, відчуваєшся переможеним, ніби зазнаєш невдачі, і припускаєш, що ніколи не зможеш контролювати своє життя. Щоб зняти відчуття глибокої нереалізованості, ти даєш собі трохи перепочинку і заціпеніння — через надмірний сон, алкоголь, наркотики, запійний перегляд телевізора, переїдання, куріння, порнографію...



Прокинувшись наступного дня, ти повторюєш цю схему знову і знову.

## Історія Наталі

Візьмемо приклад Наталі. 38-річна заміжня мати трьох дітей і бухгалтер за сумісництвом прийшла на терапію, тому що вона погано спала і відчувала постійний стрес. Думки Наталі нав'язливо зосереджувалися на її відповідальності та щоденних обов'язках. У неї був нескінченний список, який вона зачитувала на перших сеансах: розклад дітей, шкільні заходи, робочі завдання, вечеря, прання, соціальні зобов'язання, домашні справи. Я почала пройматися її втомою і тривогою.

Коли Наталчині діти нарешті вклалися спати, вона бажала чоловікові доброї ночі, а потім безперервно дивилася телевізор і їла. Це був її спосіб впоратися з цим.

Наступного дня вона прокидалася і повторювала цикл.

Наталя описала стоси випадкових речей на своїй кухні: бланки для дитячих заходів, бланки дозволів, документи для роботи, стоси речей, які ще потрібно було повернути, залишки прикрас у коробках від попереднього Різдва. Особливо напруженим був час прийому їжі, оскільки їй часто доводилося замовляти їжу або складати план вечері в останню хвилину. Вона працювала допізна, а потім о 19:00 вибігала до продуктового магазину, а о 20:00 готувала їжу. Подруги мами Наталі часто нагадували їй про майбутню подію чи завдання, і вона робила вигляд, ніби пам'ятає про це, швидко збирала себе та своїх дітей, однак насправді вона не пам'ятала нічого. Зовні Наталя робила вигляд, що у неї все гаразд. Але глибоко в душі вона постійно вважала себе відсталою і неповноцінною.

Наприкінці перших сеансів я припустила, що, хоча в неї є чоловік, який її підтримує, добре виховані діти і взагалі те, що можна було б назвати чудовим життям, вона чомусь не може насолоджуватися і приймати це благополуччя. Уперше за тривалий час Наталя заплакала. Вона почала усвідомлювати, наскільки є самотньою і відірваною від себе, свого життя і свого щастя.

Якщо ти опинився на місці Наталі, як почати змінювати цей стан розбитості та самотності? Ти точно можеш — і це починається з усвідомлення власного душевного стану і поведінки, котра до нього призводить.

## **Усвідомлення того, що ти тупцюєш на місці**

Люди з туманом у голові зазвичай борсаються на місці і намагаються сапнути повітря, щойно це вдається. Увесь цей час приплив посилюється і хвилі зростають. Вони настільки зайняті і виснажені, що не мають ментального простору для уповільнення та самоаналізу.

Звичайно, пауза і самоаналіз можуть видатися ще одним тягарем, котрий додається до наявного непосильного вантажу, бо вони теж вимагають особливих зусиль. Безперечно, в житті бувають обставини, за яких у тебе немає особливого вибору, крім пройти через усе це, принаймні в короткостроковій перспективі. Зрештою, поки ти здатний піднести голову над водою, ти виплиєш. Однак у довгостроковій перспективі, ось так не зупиняючись, щоб усвідомити своє становище, ти не зможеш рости і досягати стабільності «на суші». І це означає, що ти повторюєш завчасно провальні моделі день за днем, навіть якщо з'являється вихід, шлях до безпечнішого життя, де є місце для більшого душевного спокою, творчості, більшого успіху та нових можливостей.

Ти можеш бути настільки зайнятий тупцюванням на місці, що не помічаєш, як борешся з туманом у голові. Мозковий туман, безсумнівно, можна розвіяти, і перший крок полягає в тому, щоб сповільнити темп і підвищити обізнаність щодо моделей поведінки, які працюють проти тебе. Надання собі можливостей почуватися краще, стати успішнішим, більш присутнім «тут і зараз», здобути більше сенсів залежить від першого визнання свого душевного стану і того, як ти чиниш або не чиниш.

## **ВПРАВА: Розберися у своєму мозковому тумані**

У більшості людей бувають моменти помутніння свідомості, і мало хто з помутнінням свідомості відчуває ці симптоми постійно. Подумай, чи описують ці твердження твоє загальне уявлення про себе:

- Ти в розпалі розмови, а потім раптом забуваєш, про що йдеться.
- Ти вічно зайнятий і водночас відчуваєш, що завжди відстаєш.
- Ти забуваєш про щось, а потім згадуєш в останню мить і намагаєшся зробити так, щоб усе вдалося.
- Тобі складно відкласти все і зосередитися на одному завданні.
- Ти відчуваєш емоційне заціпеніння, ніби не маєш доступу до своїх почуттів, або не знаєш, як ти ставишся до важливих аспектів власного життя.
- Ти «робиш життя», а насправді не «сам собі пан» і не контролюєш своє життя.
- Ти зайнятий і розсіяний більшу частину дня, а коли це закінчується, в тебе настає емоційний спад, ти відчуваєш роздратованість тощо.
- Якщо ти не зайнятий, то бездумно скролиш телефон — нескінченну прокрутку, втрачаючи лік часу або перебуваючи в стані якогось трансу.
- Ти відчуваєшся переможеним, ніби ніколи не будеш на висоті й не станеш компетентним.
- Ти вічно виснажений.
- На зустрічах ти, як правило, відключаєшся, відсторонюєшся, мрієш, втрачаєш зацікавленість до дискусії і не можеш (або не хочеш) щось до неї додати.
- Ти відчуваєшся самозванцем, бо ніби прикидаєшся, і боїшся, що люди розглянуть тебе справжнього.
- Ти йдеш по життю, але відчуваєш себе крихким всередині, ніби ось-ось зламаєшся.
- Деякі з твоїх дружніх стосунків закінчилися. Або ти став менш близьким з цими людьми через стрес.
- Ти відчуваєш несприятливу динаміку в стосунках із коханою людиною або сім'єю.
- Ти безробітний через туман у голові.

- Ти пропустив підвищення по службі або втратив роботу через туман у голові.

У тебе є проблеми зі здоров'ям, які частково можуть бути викликані стресом, наприклад, труднощі зі сном, переїдання або недоїдання, підвищений артеріальний тиск.

Переглянувши цей список і помітивши в ньому знайомі симптоми, ти, радше за все, починаєш усвідомлювати, як мозковий туман впливає на твоє життя. Окрім відчуття дезорганізованості та розсіяності, ти можеш мати також менш тісні й здорові стосунки з тими, кого любиш, бути менш реалізованим у професійному житті, мати погіршену пам'ять та організаторські здібності. Ця книга допоможе тобі позбутися цих та інших негараздів.

Мозковий туман може проявлятися в твоєму житті у численних формах. Але що викликає мозковий туман? Реальність така: стрес, якщо він повторюється тривалий час, стає хронічним. І цей хронічний стрес впливає не тільки на твоє тіло, а й на твій мозок.

## **Як хронічний стрес впливає на мозок**

«Бий або тікай» — це еволюційно закладений механізм виживання. Коли ти відчуваєш небезпеку в навколишньому середовищі, мигдалеподібне тіло (невелика мигдалеподібна структура в мозку, яка відповідає за емоційну обробку інформації) надсилає негайний сигнал до гіпоталамуса. Гіпоталамус запускає симпатичну нервову систему для мобілізації та управління загрозою. У результаті цього сигналу твоє тіло починає змінюватися фізично. Дихання пришвидшується, частота серцевих скорочень, пульс та артеріальний тиск підвищуються, а травлення сповільнюється. Твій мозок має одну і тільки одну мету — спрямувати всю енергію на те, щоб вижити під час сприйнятої загрози або небезпеки, яка насувається.

Коли ми переживаємо типові гострі стреси, скажімо, бачимо павука на стіні, який нас трохи лякає, або автомобіль, що наближається до нас, залишаючи нам кілька секунд, щоб зіскочити з дороги,— у нас спрацьовує реакція «бий або тікай». Але потім наше тіло повертається до базової лінії завдяки роботі парасимпатичної нервової системи, і ми знову відчуваємося природно. Деякі стресори, однак, мають більш загальний характер. До таких стресів належать великі життєві події та кризи, як-от хвороби, зміна роботи, втрата у сім'ї або розлучення; стреси, які пов'язані з вихованням дітей; стреси, пов'язані з нашим соціальним та політичним кліматом у цілому тощо. Стреси, пов'язані з тривалішими стражданнями, можуть негативно впливати на мозок. Це відбувається тому, що коли ми переживаємо хронічний стрес, реакція «бий або тікай» залишається активованою. Гормони стресу, особливо кортизол і адреналін, продовжують пульсувати в організмі.

Гормони та нейромедіатори, які беруть участь у реакції організму на стрес, впливають на нашу здатність зосереджуватися, бути уважними, сприймати нову інформацію та запам'ятовувати. Наприклад, дослідження показують, що нейромедіатори, які беруть участь у реакції організму «бий або тікай», впливають на мозок структури, що беруть участь у навчанні та пам'яті, включаючи гіпокамп (Vogel and Schwabe, 2016).

Стрес негативно впливає на мозок, зокрема, погіршує пам'ять і здатність до навчання. Почуття пригніченості або поганий настрій,

неуважність, нездатність запам'ятовувати речі, труднощі з концентрацією уваги або безсоння — все це може бути пов'язано з хронічно високим рівнем кортизолу. Тому, коли ти відчуваєш, що перебуваєш у тумані, ти насправду перебуваєш у тумані. Твій мозок не обробляє навколишнє середовище ефективно. Твоя здатність запам'ятовувати, ефективно залагоджувати проблеми, вчитися і сприймати нову інформацію — все під сумнівом.

Хороша новина полягає в тому, що ти можеш змінити цей цикл і почати жити так, як ти волієш.

## **Наталя розбудовує самосвідомість**

Наталя прийшла на терапію, почувуючись жахливо. Вона ледве справлялася зі своїми численними клопотами, постійно вважаючи себе неефективною.

Разом ми обговорили механіку реакції організму на стрес. Наступного тижня Наталя відстежувала свої фізичні симптоми, щоб зрозуміти, як її організм реагує на стрес, і почала помічати, як він впливає на неї. Вона вела записи у своєму телефоні: фіксувала режим харчування, цикли сну, рівень енергії, фізичні вправи та пам'ять. До наступного візиту самосвідомість Наталі зросла в геометричній прогресії.

Наталя зізналася, що спить в середньому лише 5 годин, їсть переважно вуглеводи, а коли не зайнята, то відчувається повністю виснаженою. Вона усвідомила: впродовж дня, незалежно від того, що вона робить, її серце б'ється пришвидшено, а в голові крутяться списки, плани або інші речі, які вона повинна зробити.

Наталя розповідала: під час роботи вона цілими днями сидить за робочим столом, майже не встаючи, крім того, щоб сходити до туалету. Вона також зрозуміла, що постійно щось забуває. Коли вона отримувала електронний лист із робочим проєктом або шкільним завданням для своїх дітей, вона одразу ж відволікалася від нього, бо не докладала свідомих зусиль, щоб запам'ятати що-небудь, окрім того, що відбувається в цей конкретний момент.

З цим новим усвідомленням Наталя почала глибше розуміти те, як вона живе і працює. Вона усвідомила, що потрапила в замкнуте коло, не даючи собі необхідного для ефективної життєдіяльності (регулярний сон, повноцінне харчування, фізичні вправи та релаксація), ще й водночас картаючи себе за те, що вона є «недостатньо компетентною». Вона побачила, що самокритичне мислення лише посилює стресову реакцію її організму. Наталя припинила самобичування і натомість подивилася на свою ситуацію як на власне туман у голові. Це усвідомлення спонукало до деяких змін: вона скоригувала свій розпорядок дня таким чином, щоб краще піклуватися про себе і розвіяти трохи мозкового туману, який їй дошкуляв. А також стала поблажливішою до себе: коли їй ставало



скрутно, меншою мірою звинувачувала саму себе, зосереджуючись на тому, що вона може вдіяти для поліпшення своєї ситуації.

Тепер твоя черга сформувавши таку саму обізнаність про себе.

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ: Зрозумій реакцію організму на стрес**

Зупинись і подумай. Ти застряг у замкнутому колі, в якому не можеш досягти того, чого прагнеш, і де твоя реакція, заціпеніння і самоїдство годують звіра — посилюють стресову реакцію твого тіла? Упродовж наступного тижня відстежуй:

- Скільки годин ти спиш щоночі?
- Як часто ти щось забуваєш?
- Як ти харчуєшся? Відстежуй, коли ти маєш збалансоване харчування з овочів, фруктів, білків і цільного зерна, а коли ні. Відстежуй, коли ти намагаєшся «забутися» через переїдання. Відстежуй, коли ти пропускаєш прийоми їжі й не даєш своєму мозку достатньо калорій для нормальної роботи.
- Який у тебе рівень енергії в різний час доби? Вранці — високий, низький чи середній? Вдень — високий, низький чи середній? Увечері — високий, низький чи середній?
- Як часто ти відволікаєшся або мрієш? Щогодини, щодня чи не так часто?
- Яка міра твого відволікання? Коли ти отримуєш нову інформацію, то кодуєш її в пам'яті, або заносиш у календар, або відразу перемикаєшся на щось інше? Як часто твій розум блукає? Чи мрієш ти або думаєш про щось інше, крім того, що відбувається в цей момент?

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**