

**Хвороби, спричинені стресом.
Поради для людей, які
занадто багато віддають**

КУПИТИ

Про книгу

За свою багаторічну практику у психіатрії доктор Тім Кантофер допоміг сотням людей упоратися з різними проблемами, що негативно впливали на їхні життя. У цій своїй праці він ґрунтовно підійшов до розгляду хвороб, що виникають через надмірний стрес, та пошуку способів для їх запобігання й лікування. Зробіть крок до свободи жити власним розумом, не боячись помилок, не нехтуючи своїми почуттями і не приносячи себе у жертву, аби догодити іншим! Ця книжка допоможе вам зрозуміти причини вашого стресу (минулі і теперішні), а також розпізнати людей, які можуть погіршувати ваш стан, і викреслити їх зі свого життя або принаймні мінімізувати їхній вплив.

Вступ

— Ось і все, тепер я точно не встигну до свого першого пацієнта. Я в такій халепі. Минулого разу вона сердилася на мене, бо я запізнився на прийом на 20 хвилин. Цього разу вона просто лютуватиме, коли я не з'являюся вчасно.

Об'єктом мого страху була грізна Етель Суррей, домогосподарка, яка харчувалася волоцюгами та психіатрами, що запізнювалися.

— І на розуміння годі й розраховувати, бо внаслідок цього запізнення всім моїм іншим пацієнтам теж доведеться чекати... Кожен наступний чекатиме довше попереднього. Як я міг вийти з дому, забувши мобільний телефон? І цю правду навіть не можна використати як виправдання. Треба подзвонити, але якщо я зараз скористаюся телефоном-автоматом, то точно пропущу свій поїзд. Який же я дурень! Я ж бо знав, що так станеться! Як же я хочу дати собі ляпаса за цю дурість.

Я похнюпився й насупив брови, безладно рухаючи руками. Половина пасажирів сиділа, виглядаючи безнадійно і жалюгідно. Я сидів у лондонській підземці, не знаючи, коли саме ми нарешті поїдемо. Було десять на п'яту. Єдиним винятком серед сумних понурих пасажирів був мій друг Стів, житель Нью-Йорка, який жив тут деякий час.

Він шаленів.

— Чому ніхто нічого не робить? Якби таке сталося в метро Нью-Йорка, натовп пасажирів пішов би до начальника станції, взяв би його за яйця та змусив би щось зробити! У будь-якому разі, у нас такого не буває. Не буває так, щоб ніхто нічого не знав, щоб не було жодної комунікації. Тому що вони знають — якщо не буде комунікації, їм підпалять дупи! Ви тут всі такі пасивні.

Тоді він пішов шукати менеджера станції. Коли він зник у натовпі, потяг рушив.

Дві напружені нації зі спільною емоцією — гнівом, страхом, звинуваченням, самозвинуваченням, стресом. Називайте як хочете. Це одне й те ж. Ми просто по-різному це виражаємо та по-різному поводимося. Ми зі Стівом обидва були дуже напружені того дня, і стало

очевидно, що хвороба, пов'язана зі стресом, дуже поширена в обох наших культурах. Якби я писав цю книжку в Америці, вона була б геть інакшою від тієї, яку ви зараз читаєте. Стрес має культурні особливості. Справа не в тому, що стрес викликає те, що відбувається. Стрес викликає те, чого ми боїмося, те, що може статися у майбутньому.

Наші страхи залежать від культури, в якій ми живемо.

Стрес можливий тоді, коли ми розуміємо, чого боятися, тому що це наша реакція на обставини. Ми вчимося боятися в ранньому дитинстві: боятися нас навчають наші батьки, хоча є і індивідуальні випадки — я швидко навчився боятися своєю вчительку з математики, тому що вона вважала, що до дітей треба ставитися як до новобранців.

Стіва, як і багатьох жителів Нью-Йорка, навчили боятися втрати контролю. Більшість моїх товаришів селяни, як і я, і ми боїмося бути покараними. Наша культура сприяє покаранням, і багато хто з нас проводить більшу частину свого життя, боячись, що його покарають. У минулому це був страх того, що тебе поб'ють палицею. Тепер у моєму Випадку це страх перед гнівом пацієнтки Етель. Я уявляю собі, що вона поскаржиться у Загальну медичну раду на те, що я постійно запізнююсь, і мене викреслять з обліку, і згодом я закінчу мої дні у злиднях і деградації.

Це гіпотетичне майбутнє вкрай мало ймовірне, але якщо ми хоч раз почуємо історію про когось, хто постраждав від злої долі, і це хоч якось може нагадувати нашу ситуацію, ми легко можемо переконати себе, що саме це з нами і станеться. І після цього ми все життя можемо тікати від цього уявного страху.

Коли погані речі трапляються постійно і ми не можемо впливати на події, результатом буде не страх чи стрес, а відчай. Такою була реакція деяких пасажирів із мого поїзда.

Вони зрозуміли, що поїзди часто запізнюються і ніхто не може сказати, чому це відбувається і як довго треба чекати.

Це несправедливо, що ці невинні мандрівники мають бути обляяними за запізнення своєю дружиною/ дітьми/ босом/ партнером, тоді як оператор поїзда взагалі не хвилюється про те, що відбувається, і так було завжди, і так буде надалі. Я безсилий. Інші, як і я, бояться бути

покараними. Потужний коктейль із депресії та стресу. Депресивні пасажери опинилися в пастці свого жалюгідного сьогодення, тоді як напружених мучило неприємне майбутнє, яке вони вже як слід уявили. За іронією долі, саме ці люди в кінцевому підсумку хворіють на депресію, а не ті, які виглядають жалюгідно. Але про це пізніше.

Люди, які вчили нас боятися, відчувати стрес, були не дуже добрими. З різних причин вони вчили нас, що світ — це суворе місце, а до майбутнього треба ставитися з трепетом. А ми їм досі віримо. Стресуючи на станції метро, я робив із собою те саме, що робила колись зі мною вчителька математики. Можливо, є інший спосіб. Можливо, якщо стрес викликаний відсутністю добра та переживаннями за майбутнє, подолати його можна проживаючи теперішнє і стаючи добрішими — як до себе, так і до інших.

Більша частина цієї книги буде зрозуміла тим, хто читав інші книги про стрес, але разом з тим у ній закладено ме-седж, який проведе вас крізь увесь текст.

Доброта корисна для здоров'я.

Перш ніж ви читатимете далі, я повинен попередити вас про те, чим є і чим не є ця книжка. Це не медичний опус про стани, викликані стресом, не психологічні теорії про методи лікування або дослідження роботи мозку. Це також не книга з когнітивної терапії (прагнення покращити здоров'я виключно шляхом зміни стилю мислення).

Існує багато чудових видань такого типу, і у нас немає потреби створювати ще одну. Ця книга написана для того, щоб досягнути наш досвід стресу та зрозуміти, що нам слід зробити, щоб його стало менше. Однак переважно на цих сторінках ви знайдете дистиляцію того, чого я навчився у своїх пацієнтів — їхній досвід, помилки і накопичену мудрість. Сподіваюся, це допоможе вам почати жити краще, ставши здоровими і щасливими.

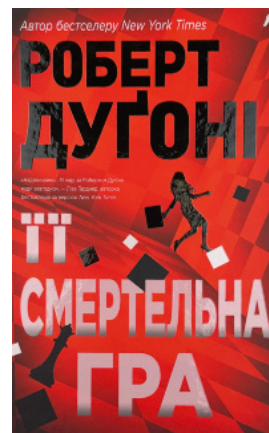
Рекомендована література



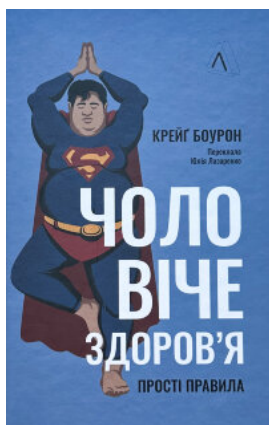
Маленька паризька
книгарня



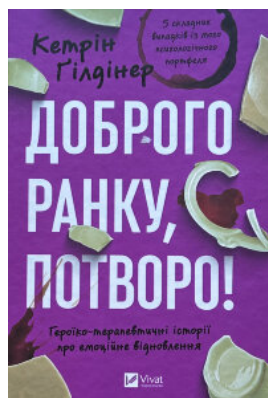
Нещаслива родина



Її смертельна гра



Чоловіче здоров'я:
прості правила



Доброго ранку,
потворо!
Героїко-терапевтичні
історії про емоційне
відновлення

Перейти до категорії
Психотерапія



КУПИТИ