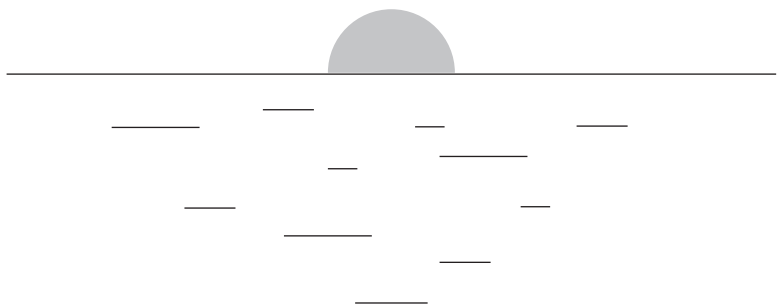


ЧЭНЬ ЙЕН И
психиатр

МНЕ НУЖНО УСПОКОИТЬСЯ

ПОЧЕМУ СТРЕСС СТАНОВИТСЯ
ПРИЧИНОЙ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



ЧЭНЬ ЙЕН И
психиатр

МНЕ НУЖНО УСПОКОИТЬСЯ

ПОЧЕМУ СТРЕСС СТАНОВИТСЯ
ПРИЧИНОЙ МНОГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
И КАК ЭТО ИСПРАВИТЬ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.89

ББК 56.14

Ч-97

心好累：抗壓力太強反而會生病，
精神科醫師教你不再被壓力擊垮的30個練習 (TIRED AT HEART:
30 TRICKS TO STAND UP TO ILLNESS-CAUSING STRESS)
by Chen Yen-I (陳熾伊)

Copyright © 2018 by Chen Yen-I (陳熾伊)

Published by agreement with Sun Color Culture Co., Ltd.

c/o The Grayhawk Agency Ltd. in association with Agentstvo Van Lear LLC

Во внутреннем оформлении использована иллюстрация:

Skylines / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

В оформлении обложки использована фотография:

djgis / Shutterstock / FOTODOM

Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Чэнь Йен И.

Ч-97

Мне нужно успокоиться : почему стресс становится причиной многих заболеваний и как это исправить / Чэнь Йен И ; [перевод с китайского А. Д. Макницкас]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Ментально. Детально о психическом здоровье).

ISBN 978-5-04-199198-2

Связь стресса с некоторыми заболеваниями может быть неочевидна. Однако, как мы видим из историй, рассказанных автором, отрицать ее невозможно. Психиатр Чэнь делится своим многолетним опытом общения с пациентами, на примере доказывая, что нервная система имеет огромное влияние на общее здоровье организма. Стресс и набор веса. Стресс и ночные кошмары. Стресс и необъяснимое чувство страха. Автор устанавливает на первый взгляд неочевидные связи и дает советы о том, как избавиться от первопричины многих заболеваний. Проанализировав вашу жизнь и оценив уровень ежедневного стресса, вы сможете правильно и наиболее эффективно позаботиться о своем здоровье.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.89

ББК 56.14

© Макницкас А.Д., перевод
на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-199198-2

Содержание

Предисловие автора	9
Предисловие	14
Первый этап работы со стрессом: человек оценивает степень стресса	19
Второй этап работы со стрессом: принятие мер	20
Третий этап работы со стрессом: оценка итогов	20
Проверьте себя	24

Глава 1. ВСЕ БОЛЕЗНИ

ОТ «ХОРОШЕЙ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ» 31

Вегетативное нарушение — это не болезнь, а предупреждающий сигнал от организма	33
Из-за стресса я плохо сплю, принимать ли мне снотворное?	45
Часто снятся кошмары. Что со мной?	54
Заливать горе вином или пить, чтобы лучше спалось, — не выход	61
Постоянно в делах, но набираю вес. Ем мало, но толстею. Почему вес необъяснимым образом растет?	69

Не могу избавиться от необъяснимого шума в ушах, что делать?	76
Глава 2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ОСОЗНАННОСТЬ – КЛЮЧ К СНЯТИЮ СТРЕССА	85
То, что для вас хорошо, не обязательно хорошо для всех	87
Бойтесь, что результат не будет стоить потраченных усилий? Эта мысль — вот что действительно бесполезно	96
Ваша улыбка действительно означает, что вы счастливы?	101
Наступил долгожданный отпуск, но почему я так устаю?	108
Все в одних руках. А что, если руки ослабнут? ...	114
Работа может быть вызовом, удовольствием или последней каплей	120
Бойтесь делегировать, тогда стресс станет вашим спутником по жизни	126
Сравнивая себя с другими, вы теряете себя	130
Вы стараетесь изо всех сил, точно ли окружающие это оценят?	136
Чрезмерная ответственность — это зло	143
Негатив, не нашедший выхода, усиливает стресс	149

Глава 3. КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СЕБЯ И РЕШИТЬ ПРОБЛЕМЫ В ОБЩЕНИИ 155

Обиды оставляют не только тяжелый осадок на душе	157
Мир любой ценой... А что, если терпеть уже никак нельзя?	163
Жертва во имя любви сводит чувства на нет	167
Чем ближе человек, тем сложнее говорить о проблеме	170
Как помочь себе пережить утрату любимого человека?	175
Бесит, когда меня не слышат	182
Хорошо ли быть тем, кому все плачутся в жилетку?	188
Разногласия между невесткой и свекровью. Трудно быть хорошим мужем и сыном	194
Неумение говорить «нет» доставляет мне сильный дискомфорт	201
Почему нас волнуют сплетни	208

Глава 4. КАК ОСВОБОДИТЬСЯ ОТ ОКОВ И ВЕРНУТЬ СЕБЕ СЕБЯ 215

Отношения — единственный лучик света. Что делать, если их не станет?	217
Стресс может приводить к принятию неподходящих решений	223

Что скрывают успешные люди	229
Не позволяйте сожалениям определять ваше будущее	235
Мне тревожно, потому что я не знаю, чего хочу	241
Алфавитный указатель	249

Предисловие автора

Почему стресс может стать последней каплей?

За годы практики в отделении психиатрии я обнаружила, что наиболее частая жалоба, с которой пациенты обращаются к врачу, — это «сильный стресс». Обычно он сопровождается рядом психосоматических симптомов, таких как подавленное настроение, тревога, нервозность, расстройство сна, тяжесть в груди, учащенное сердцебиение, нарушения работы ЖКТ. Каждый из них связан со сбоями в работе вегетативной нервной системы. Поэтому многие пациенты ошибочно полагают, что возникновение этих проблем вызвано сильным стрессом. Какие события приводят к появлению стресса? Эмоциональные потрясения (расставание, безответная любовь), проблемы в карьере (потеря работы, переработки), потеря близкого (родственника, партнера), финансовые трудности (долги, банкротство), экзамены в университете, межличностные конфликты и т. д. Люди ошибочно принимают эти источники стресса за тех самых «злодеев», которые приводят к развитию психосоматических заболеваний. Но если не они, то кто еще способен нам так вредить?

Сперва взглянем на то, какие диагнозы вообще существуют в клинической психологии.

Расстройство адаптаций — состояние, которое развивается в течение трех месяцев после появления стрессовой ситуации. В это время человек может быть в подавленном настроении, чувствовать тревогу и раздражительность. Меняется поведение, например наступает расстройство сна, пропадает аппетит, принимаются импульсивные решения. Ощущение потери контроля над ситуацией. В некоторых случаях такое состояние длится свыше полугода. Что обычно происходит с пациентом при расстройстве адаптаций.

1. Пациент субъективно переживает сильное истощение, и его реакция на раздражители субъективно превосходит реакцию среднестатистического человека.
2. Расстройство адаптаций влияет на социальную жизнь пациента (отражается на работе, учебе, общении с семьей и т. д.).

То есть способность адаптироваться невероятно важна — она влияет на то, как человек переживает серьезные или множественные стрессовые ситуации. Если адаптация проходит неправильно, есть риск возникновения расстройства адаптации, упомянутого выше, или появления скрытых проблем, таких как депрессия или паническое расстройство.

Наша стрессоустойчивость часто играет ключевую роль в том, насколько мы рискуем получить проблемы со здоровьем, физическим и ментальным. Высокая способность к адаптации помогает легче переживать сильные стрессовые эпизоды, а безуспешная адаптация может привести в лучшем случае к вегетативным нарушениям, в худшем — к развитию психосоматических заболеваний.

Я надеюсь, что эта книга поможет читателям лучше понять, как человек приспосабливается к стрессовым ситуациям, и, таким образом, глубже понять себя и распознать проблемы, которые возникают при столкновении со стрессом. Например, проблемы с физическим здоровьем, причина которых на самом деле стресс (и работать нужно именно с ним, чтобы не дать симптомам ухудшиться). Книга призвана дать более глубокое понимание того, как устроена психика, потому что иногда мы даже не замечаем за собой, что помещаем себя в сильнейшую стрессовую обстановку, и думаем, что проблема не в постоянном давлении. Мы часто требуем от себя быть сверхлюдьми, терпим и полагаемся на свои силы, не желая, например, признавать поражение и продолжая давить на себя.

Эти условия лишь усиливают стресс и незаметно вызывают недомогание — серую зону между здоровым состоянием и болезнью. После продолжительного

пребывания в ней любой, даже самый слабый, удар может запустить цепочку проблем со здоровьем. И эта стрессовая ситуация становится последней каплей, переполнившей чашу.

Недавно была опубликована статья «Именно высокая способность выдерживать стресс повышает склонность к депрессии». Она переворачивает с ног на голову традиционное мышление — депрессия бывает только у тех, кто не умеет противостоять давлению. Что из этого верно? Должно быть, второе? В этой книге мы уберем путаницу, но, говоря просто, — сильный человек не равно устойчивый к стрессу. Способность противостоять стрессу может меняться у одного человека в зависимости от его статуса и обстановки.

Зачастую у **физически и психологически здоровых людей** наблюдается высокая стрессоустойчивость. И поэтому в общественном сознании выстроилась следующая цепочка, которая хотя и логична, но ошибочна: **сильные люди обладают высокой стрессоустойчивостью, а слабые — низкой**. Это заблуждение приводит к тому, что люди, которые всем кажутся (или хотят казаться) сильными, взваливают на себя все больше задач. Ведь если они со всем справляются и все преодолевают, значит, им можно продолжать гнуться под тяжестью стресса. Правда, со временем ноша становится настолько неподъемной, что «стрессоустойчивые» люди начинают замечать

у себя проблемы со здоровьем. Поэтому важно не игнорировать важность снятия стресса.

Я надеюсь, книга поможет читателю отбросить предрассудки, выстроить новое понимание того, что значит противостоять стрессу, научиться осознанности и способам борьбы со стрессом и, кроме того, защитить себя от негативного влияния стресса на здоровье.

Особую благодарность выражаю редакции издательства «Саньцай» за любезное приглашение и за те усилия, которые они прилагают для охраны физического и психического здоровья.

Доктор Чэнь Йен И

Предисловие

Из-за высокой стрессоустойчивости легко Впасть В депрессию

— У тебя депрессия, потому что ты плохо справляешься со стрессом! — сказала мне Сяофэнь растерянно, глаза ее были полны отчаяния. Именно эти слова она услышала от своего начальника, после того как она проспала и опоздала на работу. Они ее сильно ранили. Далее в разговоре с Сяофэнь я услышала следующее: ее начальник случайным образом узнал, что она принимает антидепрессанты, и поэтому он стал иначе смотреть на то, как она справляется со своими рабочими обязанностями.

Сяофэнь уже находилась на поддерживающей терапии. Дозировка препаратов была ниже, чем на момент лечения, но они по-прежнему помогали ей стабильно спать. Она сумела выработать хорошую привычку заниматься спортом и стала каждый день бегать, даже участвовала в нескольких марафонах. За время лечения ее проблемы в отношениях с родителями мужа и со своими родственниками постепенно урегулировались, тревога спала. И теперь, когда начальник отчитал ее за небольшую ошибку, она сильно расстроилась. Я решила обсудить с Сяофэнь, что она думает по этому поводу.