

Самая стрессовая вещь в мире

Адам, пятнадцатилетний старшекласник, каждый день покидает тесную квартирку в новостройке на южной окраине Чикаго и идет в скромную государственную школу. Прошлым летом выстрелом из проезжавшей машины был убит его старший брат, когда они вместе болтались по улицам. Теперь Адаму трудно сосредоточиться в школе, трудно усваивать материал на уроках, и его часто вызывают в кабинет директора за вспышки агрессии. Адам плохо спит, а оценки, и прежде невысокие, снизились настолько, что ему, возможно, придется остаться на второй год.

Пятнадцатилетняя Зара живет в роскошном особняке и ходит в престижную частную школу в Вашингтоне. Родители надеются, что она получит национальную стипендию за заслуги, когда сдаст тест PSAT* этой осенью, поэтому в промежутках между тренировками по хоккею на траве, волонтерской работой в организации Habitat for Humanity** и тремя-четырьмя часами

* Первая часть экзамена SAT, который сдают все учащиеся, желающие поступить в американские вузы. Национальную премию за заслуги (частную стипендию для учебы в колледже) могут получить только те, кто сдал тест на очень высокий балл. *Прим. перев.*

** Международная некоммерческая организация, занимающаяся строительством доступного жилья для бедных. *Прим. перев.*

уроков девочка готовится к экзамену. Зара получает хорошие оценки, но плохо спит. Она замечает, что дерзит родителям и грубит друзьям, и жалуется на частые головные боли.

Мы все понимаем, что надо беспокоиться за Адама: по статистике, ему придется нелегко. А вот о том, что следует волноваться и за Зару, мы не знаем. Хроническое недосыпание и вредоносный стресс в критически важный период развития мозга ставят под угрозу ее психическое и физическое здоровье в будущем. Если положить рядом отсканированные изображения мозга Зары и мозга Адама, можно увидеть поразительное сходство, особенно в тех участках мозга, которые задействованы в системе реагирования на стресс.

В последние годы мы узнали много нового о том, какой ущерб наносят спортсменам слишком сильные удары по голове — будь то удар футбольным мячом или столкновение со 120-килограммовым полузащитником. Сегодня мы думаем о долгосрочных последствиях сотрясений: да, внешне кажется, что все в порядке, но если такие удары будут продолжаться, однажды человек не сможет вспомнить имена своих детей.

Мы думаем, что так же нужно говорить и о стрессе. Хронический стресс наносит ущерб мозгу, особенно юному. Это равносильно попытке вырастить цветок в слишком тесном горшке. Любому садоводу-любителю известно, что это ослабляет растение и имеет негативные долгосрочные последствия. Частота вызванных стрессом заболеваний чрезвычайно высока во всех

демографических группах, и ученые настойчиво пытаются выявить причины роста тревожных расстройств, нарушений пищевого поведения, депрессий, пьянства и настораживающих тенденций самоповреждений у молодых людей¹. Согласно выводам Мэдлин Левин, у детей и подростков из состоятельных семей особенно велик риск развития таких проблем с психическим здоровьем, как приступы тревоги, перепады настроения и злоупотребление химическими веществами². На самом деле, как показало недавнее исследование, 80% учеников престижной частной школы в Кремниевой долине сообщили об умеренной или высокой степени тревоги, а 54% — об умеренной или тяжелой степени депрессии³. Сегодня депрессия — основная причина нетрудоспособности по всему миру⁴. Мы считаем хронический стресс у детей и подростков социальным эквивалентом изменения климата — эта проблема накапливалась в течение нескольких поколений, и для ее преодоления потребуются значительные усилия и смена привычек.

Итак, какое отношение к этому имеет чувство контроля? Ответ: *самое прямое*. Проще говоря, это противоядие от стресса. Стресс вызывает все неизвестное, нежелательное и пугающее. Стресс бывает незначительным, когда вы слегка выходите из состояния равновесия, но если вы боретесь за свою жизнь, стресс будет очень сильным. Соня Люпин из Центра исследований стресса у человека придумала удобный акроним для обозначения того, что приносит стресс в нашу жизнь, — N.U.T.S.:

Novelty — новизна (что-то, чего вы не испытывали прежде).

Unpredictability — непредсказуемость (то, чего вы не могли даже предположить).

Threat to the ego — угроза вашему эго (ваша безопасность или компетентность поставлены под сомнение).

Sense of control — чувство контроля (когда вы ощущаете, что не можете контролировать ситуацию — частично или полностью)⁵.

Одно из ранних исследований, где изучалась реакция на стресс у крыс, показало: когда грызуну дают крутить колесо, которое может защитить от электрического разряда, он с удовольствием его крутит и не испытывает особого стресса. Если колесо отнимают, крыса переживает огромный стресс. Если колесо вернуть в клетку, уровень стресса у нее существенно снизится, даже если колесо *уже не подключено* к устройству, дающему электрический разряд⁶. Так же и у людей возможность нажимать кнопку, чтобы снизить вероятность услышать неприятный звук, снижает стресс, даже если кнопка не оказывает реального влияния на звук — и даже если они не нажимают ее!⁷ Оказывается, *чувство* контроля над ситуацией важнее реального контроля. Если вы уверены, что можете на что-то повлиять, вы испытываете меньший стресс. И наоборот: слабое чувство контроля вполне может оказаться самой стрессовой вещью во вселенной.

На каком-то уровне вы, наверное, это знаете. Вы можете использовать это чувство как толчок для расчистки стола перед тем, как взяться за какую-нибудь трудную

задачу. Многие люди ощущают себя в большей безопасности, когда управляют автомобилем, чем тогда, когда летят на самолете (хотя должно быть наоборот), поскольку считают, что они лучше контролируют ситуацию. Одна из причин, почему пробки вызывают сильный стресс, в том, что вы ничего не можете поделать с этой проблемой.

Возможно, вы уже испытывали действие чувства контроля и в отношении своих детей. Если ребенок очень болен или переживает трудности и вам кажется, что вы никак не можете помочь ему, ваш уровень стресса может возрасти. Даже менее тревожные события — например, наблюдение за тем, как ваш ребенок впервые выезжает на машине самостоятельно, выступает на спортивном мероприятии или в школьном спектакле, тоже вызывают стресс. Вы находитесь в роли зрителя и мало что можете сделать — только надеяться, что все пройдет хорошо.

Возможно, один из важнейших факторов человеческого счастья и благополучия — это способность влиять на ситуацию. Нам нравится чувствовать, что мы сами отвечаем за свою судьбу. То же самое касается наших детей. Вот почему двухлетние дети говорят: «Я сам!» — а четырехлетние настаивают: «Ты мне не начальник!» Именно поэтому мы должны позволить детям самостоятельно делать то, что им по силам, даже если опаздываем и это займет вдвое больше времени. Именно поэтому самый верный способ заставить привередливого пятилетнего ребенка съесть овощи — это разделить порцию пополам и позволить ему выбрать, какую

половину съесть. Одна из клиенток Неда, Кара, высказала невероятно пронизательную мысль: «Когда я была ребенком и мои родители говорили: „Надо съесть ту или иную еду“, я ненавидела ее. Поэтому, если они заставляли меня съесть что-то, чего я не хочу, я выплевывала это обратно на стол». Кара заметила, что ярким событием ее детства стал детский лагерь, потому что отдохавшие там дети выбирали из нескольких вариантов, чем будут заниматься весь день и что будут есть. И, получив свободу действовать самостоятельно, она ела осознанно.

Увы, мир, в котором мы живем, — это не детский лагерь. Когда Каре было около двенадцати или тринадцати лет, она начала испытывать тревогу. «Думаю, беспокойство впервые возникло в тот момент, когда мне стали указывать, что делать, — делится Кара, — когда я перестала чувствовать, что решаю сама. А потом, когда я сменила школу и стала волноваться, вольюсь ли в новый коллектив и что думают другие, мне показалось, что это только усугубило ситуацию. Мне очень важно ощущать чувство контроля, ответственности за собственную жизнь. Даже сейчас мне нравится, когда родители дают мне выбор. Мама моей подруги говорит: „Давайте поиграем в эту игру, а затем будем печь печенье“. И это здорово и круто, но когда мне постоянно говорят: „Вот план“, вместо того чтобы спросить, чего хочу я, это сводит меня с ума».

Именно в такой ситуации находятся большинство детей каждый день. Чтобы вы не сомневались в том, насколько дети и подростки, подобные Каре, мало контролируют свою жизнь, задумайтесь, как проходят их

дни: детям приходится сидеть неподвижно на занятиях, которые они не выбирали, им преподают случайно назначенные им учителя и сидят они рядом со случайно доставшимся им соседом. Они вынуждены строиться ровными рядами на линейках, питаться по расписанию и зависеть от капризов учителей, когда им требуется разрешение выйти в туалет. И еще задумайтесь, как мы оцениваем наших детей: не по прилагаемым ими усилиям или тому, какого прогресса они достигли, а по тому, что на соревнованиях в прошлую субботу другой ребенок плавал или бегал быстрее. Мы измеряем не их понимание периодической таблицы, а то, какие показатели они демонстрируют по случайному набору параметров.

Когда чувствуешь свою беспомощность, это повергает в отчаяние и вызывает стресс, и многие дети находятся в таком состоянии все время. Мы, взрослые, иногда говорим детям, что они сами отвечают за свою жизнь, но затем начинаем вмешиваться и контролировать их уроки, внеклассную деятельность и отношения со сверстниками. Или мы говорим, что на самом деле не они, а мы в ответе за их жизнь. В любом случае внушаем им чувство бессилия и тем самым подрываем отношения с ними.

Но есть и другой путь. За последние шестьдесят лет исследования одно за другим показывали, что здоровое чувство контроля над ситуацией неразрывно связано практически со всеми положительными вещами, которых мы хотим для своих детей. Воспринимаемый контроль над ситуацией — уверенность в том, что мы можем

управлять ходом своей жизни собственными силами, — ведет к улучшению физического здоровья, снижению употребления наркотиков и алкоголя и увеличению продолжительности жизни, а также снижает уровень стресса, улучшает эмоциональное состояние, повышает внутреннюю мотивацию и развивает умение контролировать свое поведение, способствует лучшей успеваемости и успеху в карьере⁸. Так же как физические нагрузки и сон, контроль полезен практически для всего — вероятно, потому, что является глубинной потребностью человека.

Нашим детям необходимо чувство контроля ситуации, где бы они ни росли — в Южном Бронксе, Кремниевой долине, Бирмингеме или Южной Корее. Роль взрослых не в том, чтобы заставлять детей идти той дорогой, которую мы для них наметили. Мы должны помочь детям развить навыки, необходимые для того, чтобы самостоятельно определить путь, подходящий именно им. Им нужно будет найти собственную дорогу и самостоятельно вносить коррективы — на всю оставшуюся жизнь.

ПОПАДАНИЕ В ЯБЛОЧКО: КАК ПРАВИЛЬНО ПОНИМАТЬ СТРЕСС

Позвольте уточнить одну вещь: мы не считаем, что можно защитить детей от всех стрессовых ситуаций, и не собираемся этого делать. На самом деле, когда дети постоянно защищены от обстоятельств, вызывающих тревогу, как правило, беспокойство лишь усиливается. Мы хотим, чтобы они научились успешно справляться

со стрессовыми ситуациями, — это значит, что у детей будет высокая стрессоустойчивость. Именно так у них вырабатывается сопротивляемость. Если ребенок чувствует, что контролирует ситуацию в стрессовых обстоятельствах, то в дальнейшей жизни, даже когда он *не* будет фактически контролировать ситуацию, его мозг будет способен лучше справляться со стрессом⁹. По сути, формируется иммунитет.

Каждый день первой недели учебы в первом классе Билл плакал, потому что не знал никого из одноклассников. Учительница мягко поддерживала его, и, когда другие дети шептали: «Миссис Роу, он плачет», она отвечала так, чтобы Билл слышал: «Все будет хорошо. Ему здесь понравится, не волнуйтесь». И он действительно разобрался, как справиться со стрессом в незнакомой обстановке, и, очевидно, этот навык распространился на другие ситуации, так как больше Билл никогда не плакал, попав в незнакомую среду. (По крайней мере пока.) Учительница оказалась права, позволив маленькому Биллу решать самому, вместо того чтобы начать диктовать и внушить ему чувство, что он не сможет справиться самостоятельно.

Национальный научный совет по вопросам развития ребенка выделил три вида стресса¹⁰.

1. Позитивный стресс. Этот вид стресса мотивирует детей (и взрослых) расти, рисковать и показывать высокие результаты. Представьте себе детей, которые нервничают и испытывают легкий стресс, готовясь ставить школьный спектакль, зато потом

ощущают удовлетворение и гордость. Можно назвать это трепетом, радостным волнением или предвкушением. Если трепет не слишком сильный, он только поможет ребенку хорошо исполнить свою роль. Дети, испытывающие позитивный стресс, знают, что в конечном счете сами решают, выступать ли им вообще. Как правило, они чаще проявляют упорство и стремятся реализовать свой потенциал до конца, если знают, что не *обязаны* это делать.

2. Терпимый стресс. Переживаемый относительно недолгое время, терпимый стресс тоже может повысить сопротивляемость. Крайне важно, чтобы взрослые оказывали поддержку, а у детей должно быть время справиться с проблемой и со стрессом. Допустим, ребенок наблюдает, как его родители много ругаются в процессе развода. Но родители разговаривают с ним, и ссоры случаются не *каждый* вечер. У ребенка есть время, чтобы прийти в себя. Это терпимый стресс. Другим примером терпимого стресса могут быть насмешки сверстников, но только если это продолжается не слишком долго, повторяется не слишком часто, а ребенка поддерживают заботливые взрослые. Терпимым стрессом может стать даже смерть в семье. В одном важном исследовании студенты-аспиранты отнимали у крыс-матерей детенышей, возились с ними по пятнадцать минут в день (что вызывало стресс у крыс-матерей), а затем возвращали крысят матерям, которые облизывали и приглаживали их.

Процедуру повторяли первые две недели жизни детенышей. Маленькие крысы, которых на короткое время отнимали у матерей, во взрослом возрасте продемонстрировали гораздо более высокую сопротивляемость, чем детеныши, все время оставшиеся в клетке с матерью¹¹. Ученые назвали их «расслабленными калифорнийскими крысами», поскольку во взрослом возрасте их было сложно чем-нибудь ввергнуть в стресс. Вероятно, это связано с тем, что в подобных ситуациях мозг *приобретает способность* справляться с трудностями, и эта способность закладывает основу для сопротивляемости¹².

3. Токсичный стресс. Этот вид стресса определяется как частая или длительная активация механизма стресса при отсутствии поддержки. Токсичный стресс либо вызывается сильным переживанием (например, если человек стал свидетелем нападения), либо повторяется изо дня в день (в этом случае он носит хронический характер). Заботливые взрослые, сводящие к минимуму воздействие факторов, с которыми ребенок не готов справиться на своем возрастном этапе, отсутствуют. Ребенок понимает, что он слабо контролирует происходящее. Ему кажется, что нет ни единого шанса отсрочить неприятности, получить помощь со стороны или дождаться конца. В таких условиях сегодня живут многие дети: и школьники из группы риска, как Адам, и внешне благополучные высокоэффективные, как Зара. Токсичный стресс

не готовит детей к реальному миру. Он подрывает их способность быть успешными¹³. Вернемся на минутку к исследованию на крысах. Когда крысят отбирали у матерей не на пятнадцать минут, а на три часа в день, это вызывало такой стресс, что после возвращения к матери детеныши не реагировали на нее. И до конца своей жизни такие крысы легко поддавались воздействию стрессовых факторов¹⁴.

Так как же извлечь выгоду из позитивного или терпимого стресса, избегая при этом токсичного? Это просто в теории, но сложно на практике: детям нужна поддержка взрослых, нужно время, чтобы оправиться от стрессового события, и нужно иметь чувство контроля над своей жизнью.

ВСЕ ДЕЛО В ГОЛОВЕ

Чтобы понять, как это работает, полезно кое-что знать о том, как устроен мозг. В моменты острой неуверенности в себе понимание работы мозга поможет детям осознать, что их поведение — это в большей степени проявление *химической реакции*, а не *характера*. Дети сегодня разбираются в информационных технологиях, но, как правило, почти ничего не знают об устройстве головного мозга и о законах, по которым он работает. Надеемся, вы откроете для себя, что некоторые знания о мозге объясняют многое про мысли и эмоции, которые

нам бывает трудно контролировать. Тем из вас, кто уже представляет, как работает наш мозг, придется потерпеть, пока мы обозначим основные моменты.

В развитии и поддержании здорового чувства контроля (или владения ситуацией) участвуют четыре основные системы мозга: система исполнительного контроля, система реагирования на стресс, система мотивации и система состояния покоя. Кратко поясним, как действует каждая из них.

ПИЛОТ

(СИСТЕМА ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОНТРОЛЯ)

Системой исполнительного контроля в значительной степени управляет префронтальная кора — участок, отвечающий за планирование, организацию, контроль импульсов и принятие решений. Когда мы спокойны, бодры и владеем собой — находимся в здравом уме, — префронтальная кора контролирует, организует и регулирует большую часть мозга. В действительности ключевая переменная в определении того, насколько сильный стресс причиняют нам жизненные переживания, это то, в какой степени префронтальная кора воспринимает себя контролирующей ситуацию.

Префронтальную кору называют Златовлаской мозга, поскольку для эффективной работы ей нужна «правильная» комбинация химических веществ — нейротрансмиттеров дофамина и норадреналина¹⁵. Стресс легко отключает префронтальную кору. Возбуждение, слабый стресс, радостное волнение или незначительная тревога перед экзаменом могут повысить уровень этих

нейротрансмиттеров, что приведет к большей концентрации внимания, более четкому мышлению и лучшим результатам. Однако при недосыпании или чрезмерном стрессе префронтальная кора переполняется дофамином и норадреналином и практически отключается. В такие моменты мозг просто не способен учиться и ясно мыслить. Когда префронтальная кора головного мозга отключается, вы начинаете действовать импульсивно и принимаете необдуманные решения. Мы вернемся к этой теме в восьмой главе.

ОХОТНИК НА ЛЬВОВ

(СИСТЕМА РЕАГИРОВАНИЯ НА СТРЕСС)

Система реагирования на стресс начинает действовать, когда вы сталкиваетесь с серьезной угрозой (например, нападением хищника) или просто воображаете такую угрозу. Функция системы реагирования на стресс — уберечь вас. Компоненты системы реагирования на стресс — это мозжечковая миндалина, гипоталамус, гиппокамп, гипофиз и надпочечники.

Ключевая часть системы обнаружения угроз в мозге — это мозжечковая миндалина, примитивный центр обработки эмоций, очень чувствительный к страху, гневу и тревоге. Она не умеет мыслить: она чувствует и реагирует. При сильном стрессе именно миндалина отвечает за реакцию. Когда она начинает нами руководить, мы обычно демонстрируем защитную реакцию, наши действия носят реактивный, негибкий и агрессивный характер¹⁶. Мы действуем привычным образом или следуем инстинктам, пока природа готовит нас

к борьбе, бегству или замиранию, подобно оленю в свете фар.

Когда миндалина чувствует угрозу, она посылает сигнал гипоталамусу и гипофизу. Затем требуется срочно разбудить надпочечники, которые выделяют адреналин. Адреналин — это гормон, благодаря которому мы способны поднять автомобиль, если наш ребенок попал под него. Эта сложная последовательность тревожных уведомлений происходит быстрее, чем возникает мысль на сознательном уровне. Когда надвигается угроза, нужна энергичная реакция на стресс. Наше выживание может зависеть от скорости инстинктивной реакции, и эволюция сформировала нас так, что, находясь в стрессе, мы *не в состоянии* ясно мыслить.

Здоровая реакция на стресс определяется стремительным всплеском гормонов стресса, за которым следует быстрое восстановление. Проблемы возникают, если это восстановление задерживается. При длительном стрессе надпочечник выделяет кортизол, который медленнее вступает в реакцию (его сравнивают с вводом войсковых частей для длительной военной кампании). Если на зебру нападает лев, но она остается живой, уровень кортизола у зебры нормализуется через сорок пять минут. Напротив, у людей повышенный уровень кортизола может сохраняться в течение нескольких дней, недель или даже месяцев. Иногда это становится проблемой, отчасти потому, что хронически повышенный кортизол повреждает и в итоге убивает клетки гиппокампа — того места, где создаются и хранятся

воспоминания. Вот почему школьникам трудно учиться, когда они испытывают сильный стресс.

Гиппокамп играет еще одну роль: помогает отключить стрессовую реакцию. Он как бы говорит: «Слушай, помнишь, как ты в прошлый раз переживал из-за опоздания, а потом оказалось все не так страшно? Расслабься». Он похож на спокойного верного друга, который приходит, чтобы убедить вас, что волноваться не нужно. Он имеет отношение к *перспективе* — а это необходимо во всех аспектах жизни. У людей, страдающих от посттравматического стрессового расстройства (ПТСР), гиппокамп не функционирует нормально, у них нет такой перспективы. Когда они находятся в ситуации, хотя бы отдаленно напоминающей какую-то ситуацию из прошлого, — скажем, в переполненном торговом центре, а не на многолюдном рынке в Багдаде, где сработало самодельное взрывное устройство, — их гиппокамп не может переложить прошлые воспоминания на текущий контекст, и они впадают в панику.

Стресс дезорганизует мозг. Он снижает когерентность мозговых волн, желание исследовать новые идеи и находить нестандартные решения. Стресс вытесняет префронтальную кору с «водительского» места и снижает гибкость, помогающую нам брать себя в руки или учиться. Когда в дело вступает охотник на львов, у вас могут обостриться инстинкты в кишашей львами саванне, но на уроке английского он вряд ли поможет. Как можно сосредоточиться на Шекспире или усвоить математическую формулу, если организм сообщает вам, что вы боретесь за выживание?

Это не значит, что система реагирования на стресс так уж плоха, просто она слегка напоминает качка, которого вы зовете, когда вам угрожают. Он нужен вам в тяжелые времена, но вы же не хотите, чтобы он был с вами всегда. Хронический стресс *увеличивает* мозжечковую миндалину, усиливая реакцию «охотника на львов» и, следовательно, повышая вашу уязвимость перед страхом, беспокойством и гневом.

Следующие две системы мы обозначим здесь в общих чертах, а подробнее рассмотрим в других главах.

ЧИРЛИДЕР (МОТИВАЦИОННАЯ СИСТЕМА)

Мотивационная система — часть «центра вознаграждения» мозга, высвобождающая нейротрансмиттер дофамин. Все, что вызывает в вас ощущение вознаграждения — победа в спортивном состязании, денежная премия, хороший секс, признание со стороны окружающих, — приводит к повышению уровня дофамина. Напротив, низкий уровень этого гормона связан с низким уровнем энтузиазма, нежеланием прилагать усилия и скукой. Оптимальный уровень дофамина способствует ощущению потока, к которому мы вернемся в пятой главе, когда перейдем к важнейшему вопросу мотивации. По словам известного исследователя стресса Роберта Сапольски, «дофамин больше относится к желанию, чем к получению желаемого»¹⁷. Это ключ к энтузиазму. Если вы находитесь в состоянии хронического стресса, уровень дофамина со временем снижается. Вам труднее захотеть что-то сделать, и в результате вы теряете мотивацию.

БУДДА (СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ)

За многие годы исследований мозговой активности с помощью магнитно-резонансной томографии ученые пытались выяснить, как *активируется* мозг, когда ему дают конкретную задачу (например, обратный счет от тысячи). Но на рубеже XXI века ученые обратили внимание на то, что происходит, когда мы просто предаемся своим размышлениям. Они обнаружили, что в мозге существует сложная и высокоинтегрированная сеть, которая активируется только тогда, когда мы «ничего не делаем». Это называется сетью режима по умолчанию. Мы пока еще не очень хорошо изучили, как она работает, но знаем, что она действительно очень важна, поскольку на нее расходуется от 60 до 80% энергии мозга¹⁸.

Когда вы сидите в приемной или отдыхаете после ужина, если при этом вы не заняты чтением, просмотром телевизора или разговором по телефону, ваша сеть режима по умолчанию начинает рисовать картины будущего и разбираться в прошлом. Она *обрабатывает* вашу жизнь. Она активируется, когда мы мечтаем, медитируем или лежим в постели перед сном. Это система размышлений о себе и о других, область мозга, которая очень активна, когда мы не сосредоточены на какой-нибудь задаче. Это часть нас, которая «отключается» от внешнего мира. Сеть, работающая в режиме по умолчанию, необходима для того, чтобы мозг человека мог омолаживаться, размещать информацию для длительного хранения, оценивать картину в целом, обрабатывать сложные идеи и быть настоящим творцом.

У молодых людей сеть режима по умолчанию также связана с чувством принадлежности к какому-то социальному кругу и способностью к сопереживанию¹⁹. Неудивительно, что стресс ослабляет способность этой сети творить свое волшебство. Ученые обеспокоены тем, что из-за распространения новых технологий у молодых людей слишком мало возможностей активировать свою сеть режима по умолчанию и, как следствие, слишком мало возможностей для саморефлексии.

Знаний о мозге очень много, и трудно охватить все сразу. Главное, что следует помнить сейчас: у детей с хроническим стрессом в мозг постоянно поступают гормоны, ослабляющие его функции и тормозящие эмоциональные реакции. Части мозга, которые отвечают за память, умозаключения, внимание, принятие решений и контроль эмоций, замедляют работу и в конечном счете повреждаются. Со временем эти участки могут уменьшиться в размере, тогда как участки, отвечающие за обнаружение угроз, увеличиваются. В итоге сверхактивная система стресса значительно повышает вероятность развития у ребенка тревожных расстройств, депрессии и множества других психических и физических проблем.

Один из моих учеников пришел однажды после экзамена и сообщил, что провалил его.

— У меня был приступ паники, и я опять ушел из класса, — сказал он. — Каждый раз я задерживаюсь на одном вопросе и теряю время. Затем, когда

подходит учитель и говорит: «Осталось пять минут», как будто срабатывает спусковой механизм, и я теряюсь. Все шло очень хорошо, а потом я просто задумался над одним вопросом, и это вывело меня из равновесия.

— Так что же происходило у тебя в голове, когда возникла эта проблема? — спросил я.

— Когда я пытался решить следующую задачу, я почти уже не мог логически мыслить. Как будто не понимал, что читаю. Или как решать задачу.

В мальчишке возобладал охотник на львов, а пилот, знающий ответы на все вопросы, пропал.

— Нед

СТРЕСС, ТРЕВОГА И ДЕПРЕССИЯ

В богатых, престижных районах от Вашингтона до Пало-Альто слишком хорошо знают о волнах самоубийств среди школьников. Когда такое происходит, в статьях в СМИ горе сочетается с отчаянием и ощущением безнадежности. В комментариях часто пишут: «Просто в голове не укладывается. Он был одним из лучших учеников в классе, занимался по углубленной программе по четырем предметам, был отличником. Он был лидером нашей компании, одним из лучших игроков университетской сборной. Почему он покончил с собой?»

Эти слова выражают убежденность в том, что покончить жизнь самоубийством хотят только те, кто на том или ином поприще чувствуют себя лузером.

Мозг, задействованный на полную силу и постоянно занятый, очень отличается от того, который обладает

высокой производительностью, но пребывает под воздействием токсичного стресса. Хронический стресс может перерасти в беспокойство, когда вы не даете своему мозгу и телу шанса восстановиться. Львы мерещатся вам не только в саванне — кажется, что они повсюду, даже когда их и близко нет и гораздо лучше было бы расслабиться и спокойно понежиться на травке. Мозжечковая миндалина увеличивается и реагирует сильнее, чем следует, и при отключенной префронтальной коре вам трудно различать, что действительно представляет угрозу, а что нет²⁰. Знакомьтесь: это тревожное расстройство.

Хронический стресс может вызвать ощущение беспомощности. Если, что бы вы ни делали, ситуация не улучшается, зачем вообще пытаться? Это чувство заставляет вас думать, что вы не в силах справиться с задачей, хотя на самом деле вы вполне качественно могли бы ее решить²¹. Хронический стресс приводит к проблемам со сном, перееданию, прокрастинации и нежеланию заботиться о себе. Снижается уровень дофамина, а также норадреналина и серотонина²². Вот так стресс может перерасти в депрессию.

Главное здесь то, что в значительной степени эти умственные и душевные страдания можно предотвратить. В отличие от подросткового диабета или аутизма (которые могут носить наследственный характер), в тревожном состоянии, депрессии и различных зависимостях ключевую роль играет жизненный опыт. Это значит, что, если мы изменим свои привычки, появится шанс решить проблему.

ПОЧЕМУ ЭТО ТАК ВАЖНО

Токсичный стресс вреден в любом возрасте, но в жизни бывают определенные моменты, когда этот вред особенно губителен. Подобно тому, какое глубокое влияние оказывает на растущий организм нарушение пищевого поведения, хронический стресс может иметь разрушительные последствия для молодого развивающегося мозга.

Вот периоды, когда наш мозг наиболее чувствителен к стрессу: 1) внутриутробный (если беременная женщина подвержена сильному стрессу, как правило, рожденный ею ребенок более восприимчив к нему); 2) раннее детство, когда нервные цепочки особенно податливы; 3) подростковый возраст — важный, но уязвимый переход от детства к взрослой жизни²³.

Давайте внимательнее рассмотрим мозг подростка, потому что именно в нем происходят бурные процессы. У детей в возрасте от двенадцати до восемнадцати лет мозг развивается активнее, чем в другие периоды, кроме первых нескольких лет жизни. В мозге формируются новые важные взаимосвязи, однако когнитивные функции префронтальной коры — места, отвечающего за рассудок, — созревают только к двадцати пяти годам. (А функции контроля эмоций — приблизительно к тридцати двум годам!) Когда система реагирования на стресс длительное время находится во включенном состоянии, префронтальная кора не может развиваться должным образом. И это большая проблема, потому что подростки сильнее подвержены стрессу, чем дети или взрослые.

Нормальные подростки, даже те, кто не находится под воздействием какого-то конкретного фактора стресса, демонстрируют преувеличенную реакцию на стресс. В исследовании ученых из Корнеллского университета под руководством Джорджа Кейси, где подросткам показывали изображения испуганных лиц, мозжечковые миндалины подростков реагировали гораздо интенсивнее, чем у детей и взрослых. Кроме того, у подростков отмечается более сильная, чем у других возрастных групп, реакция на стресс при публичных выступлениях. Исследования на животных показали, что после продолжительного стресса мозг взрослого человека приходит в норму за десять дней, а мозг подростка — примерно за три недели. У подростков ниже *стрессоустойчивость* и гораздо больше шансов страдать от связанных со стрессом болезней — например, от простуды, головных болей или расстройства желудка²⁴.

Тревога порождает тревогу независимо от вашего возраста, но проведенное в 2007 году исследование говорит, что для подростков это, вероятно, еще более актуально²⁵. В ответ на стресс обычно высвобождается стероид под названием ТГП, помогающий успокоить нервные клетки и снизить тревогу. Но если у взрослых мышей этот стероид хорошо работал в качестве мозгового транквилизатора, то у мышей-подростков ТГП практически не имел эффекта. Это означает, что у подростков трудная ситуация: выше зависимость от стресса и меньше инструментов для борьбы с ним. Тревога нарастает сама по себе, как снежный ком, и надежды на облегчение нет.

Справедливо это и в случае с депрессией, которая оставляет «шрамы» в мозге, поэтому для запуска нового цикла требуется все меньший стресс. В итоге депрессия может развиться и без внешнего стресса. У взрослых, переживших хотя бы один приступ глубокой депрессии в подростковом возрасте, могут возникнуть проблемы на работе, в семейных отношениях, им труднее получать удовольствие от жизни²⁶. Даже после того, как подросток вроде бы полностью справился с депрессией, у него с большой долей вероятности будут проявляться легкие, но устойчивые симптомы, например пессимизм или проблемы со сном и аппетитом, из-за которых он будет больше подвержен депрессии во взрослой жизни²⁷.

Билл впервые протестировал Джареда, когда тому было десять лет. Целью теста было исключить синдром дефицита внимания и гиперактивности — СДВГ (однако диагноз подтвердился). Мальчик был забавным, добродушным и очень приятным. Родители и учителя были в восторге от позитивного настроения, благодаря которому его любили окружающие. Все называли его тефлоновым мальчиком: казалось, проблемы просто отскакивали от него. А затем Билл протестировал Джареда уже в возрасте шестнадцати лет. Джаред прекрасно учился и очень хотел поступить в Университет Дюка. Однако Билла поразила новость, что, став старшеклассником, Джаред впал в депрессию и с тех пор принимает антидепрессанты. Мальчик рассказал Биллу, что сильный стресс из-за учебы в сочетании с постоянной усталостью в итоге «перелился через край», и он утратил прежний энтузиазм и оптимизм. Помогало лекарство,

однако, по словам Джаредда, он все-таки чувствовал сильный стресс и усталость, отчасти потому, что обычно делал уроки до часу ночи. Он считал, что должен так поздно ложиться спать: «Я боюсь, что, если лягу спать раньше, другой мальчик где-нибудь в Айдахо будет учиться до часу ночи и получит мое место в университете».

Джаред не обречен на пожизненную тяжелую депрессию, но он всегда будет более уязвим для депрессивных переживаний. Его история — яркое напоминание о том, какие резкие перемены иногда происходят, если ребенок устал и испытывает длительный стресс, и о том, какой отпечаток может оставить стресс даже у ребенка с легким покладистым характером. На самом деле именно благодаря работе с такими детьми, как Джаред, Билл пришел к выводу, что слишком длительное воздействие чрезмерной усталости и стресса и есть причина тревожного расстройства и депрессии.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ О КОНТРОЛЕ

В нашем обществе принято считать, что все возможно, если приложить достаточно усилий. *Если у тебя не получилось, ты, наверное, недоработал* — гласит это опасное поверье. Существуют огромные различия между природными способностями людей и тем, как работает их мозг. (У разных людей разная скорость обработки информации, память и стрессоустойчивость.) И вы сколько угодно можете усердно трудиться, но при этом

не добьетесь желаемого. На самом деле вопрос в том, какие выводы вы сделали из своей неудачи. Считаете ли вы ее вердиктом относительно того, чего стоите? Решаете ли выработать другую стратегию? Или выдерживаете удар и намечаете другую цель?

Это наиболее ярко проявляется при поступлении в вуз. Мысль о том, что прием в колледж зависит от знаний абитуриента, может привести к стрессу — и она в корне неверна. Конечно, в институтах ценят рвение к наукам, но в большинстве из этих учебных заведений отдают предпочтение приглашенным спортсменам и тем, кто олицетворяет собой всевозможное разнообразие (социально-экономическое, географическое, этническое, а также студенты в первом поколении*). В Гарварде, скорее всего, могли бы целиком набрать первый курс из абитуриентов из богатых белых семей Массачусетса со средним баллом 4,0** и результатами SAT более 1400 баллов***. Но они этого не делают. Если человек не поступил в тот вуз, куда больше всего хотел,

* Студентом в первом поколении считается тот, у кого ни один из родителей не имеет степени бакалавра; такие дети имеют льготное право на обучение согласно федеральному закону. Однако конкретные условия, от преимущества при зачислении до частичной денежной компенсации или полностью бесплатного четырехлетнего курса обучения, зависят от вуза. *Прим. перев.*

** Средняя оценка за два последних класса школы; 4 — максимально возможный балл. *Прим. перев.*

*** SAT — стандартизированный платный экзамен для приема в вузы США; состоит из трех частей — математики, письма и анализа текста, каждая из частей максимально дает 800 баллов. *Прим. перев.*

значит ли это, что он недостаточно усердно работал? Конечно нет. Есть множество факторов, которые вы не можете контролировать, — например, список абитуриентов в этом году, настроение членов приемной комиссии в этот день или то обстоятельство, что работники приемной комиссии уже по горло сыты заявлениями о приеме от выпускников частных школ из Айовы, которые обладают черным поясом по карате и изучали русский язык в качестве иностранного. Взваливая все это на себя и считая, что можно контролировать то, что контролю не поддается, мы попадаем на зыбкую почву.

Одна из главных целей этой книги — помочь родителям повысить стрессоустойчивость своего ребенка (то есть способность хорошо справляться со стрессовыми ситуациями) и научить своих детей «отбрасывать» стресс, а не накапливать его. Стрессоустойчивость тесно связана с успехом во всех аспектах жизни. Мы хотим, чтобы наши дети решали трудные задачи, но без перегрузок. Мы хотим, чтобы они переживали определенный положительный и терпимый стресс, но должным образом и с необходимой поддержкой. Мы хотим оказать мозгу наших детей максимальную помощь и дать им столько пространства, чтобы они выросли сильными. И, думая, как это сделать, мы снова и снова возвращаемся к чувству контроля. Что входит в это понятие для вас как для родителя, рассмотрим в следующей главе, где мы предлагаем вам стать консультантом для своего ребенка, а не его начальником или менеджером.

ЧТО ДЕЛАТЬ СЕГОДНЯ ВЕЧЕРОМ

- Составьте список того, что ваш ребенок контролирует сам. Что можно добавить в этот список?
- Спросите у ребенка, есть ли что-то такое, за что он сейчас не отвечает, но хотел бы взять на себя ответственность за это.
- Обдумайте, как вы будете выразаться, обсуждая планы. Скажете ли вы: «Сегодня мы будем делать это, а потом вот это» — или предложите выбор?
- Скажите ребенку (если ему десять лет или больше) что-то подобное этому: «Я прочитал кое-что интересное — оказывается, в жизни есть четыре типа ситуаций, из-за которых мы нервничаем: новые ситуации; непредсказуемые ситуации; ситуации, когда нам могут причинить боль, подвергнуть нас критике или смутить; наконец, ситуации, когда мы чувствуем, что не в силах контролировать происходящее. Это интересно, потому что я на работе испытываю больше стресса, когда понимаю, чего от меня ждут, но не могу контролировать все необходимое для достижения результата. А есть ли что-то такое, что причиняет стресс тебе?» Выявляя стрессовые факторы в своей жизни и рассказывая об этом, вы моделируете механизм осознания стресса — критически важный шаг в устранении его последствий. Как говорится, чтобы решить проблему, надо сначала ее проговорить.

- Если ваш ребенок действительно испытывает тревогу, поговорите об этом с его педиатром. Определите, нужно ли какое-то профессиональное вмешательство. Исследования показывают, что лечение тревожности на ранних этапах значительно снижает риск рецидива.
- Можно сообщить своему встревоженному ребенку, что он в безопасности, что вы всегда рядом, но не слишком его успокаивайте. Скажите, что вы уверены в его способности справиться с любым стрессом в своей жизни. Но не стоит преуменьшать его переживания или пытаться решить проблему за него.
- Подумайте о том, каким образом вы (намеренно или невольно), возможно, пытаетесь оградить своего ребенка от легкого стресса, благодаря которому ребенок мог бы научиться преодолевать этот стресс. Не слишком ли вы сосредоточены на безопасности? Есть ли ситуации, когда можно было бы предоставить ребенку больше самостоятельности или выбора?
- За годы исследований были разработаны десятки шкал для измерения чувства контроля ситуации. Их предшественница — шкала Роттера, разработанная Джулианом Роттером в 1966 году. Мы настоятельно рекомендуем вам взять ее за основу для оценки собственных сильных и слабых сторон в вопросе самостоятельности. Что касается детей, нам нравится шкала, разработанная Стивеном Новицки и Бонни Стрикленд, куда включены следующие

вопросы: «Считаете ли вы, что можете уберечь себя от простуды?», «Если вам кто-то не нравится, можете ли вы сделать что-нибудь с этой ситуацией?». Результат ребенка может очень вас удивить.

ГЛАВА 2

«Я слишком сильно тебя люблю, чтобы ругаться из-за уроков»

Родитель как советник

Однажды Билл работал с мальчиком по имени Джона: ему было пятнадцать лет, и он ненавидел делать уроки. Но еще сильнее Джона ненавидел постоянную ругань и контроль родителей. Когда Билл попросил Джону описать обычный семейный вечер, мальчик ответил: «Обычно мы ужинаем с шести до половины седьмого. Потом мне можно посмотреть телевизор с половины седьмого до семи. Затем с семи до восьми тридцати я притворяюсь, что делаю уроки».

Полтора часа *притворяется*, что делает уроки? Слишком много усилий, чтобы ничего *не* делать. Только представьте: Джона сидит за столом, перед ним лежит домашнее задание, и он придумывает оправдания, чтобы его не выполнять. Почему бы просто не сделать эти



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks