

[Главная](#) » [Библиотека](#) » Нейронаука помогает справиться со стрессом: раз и навсегда!

Нейронаука помогает справиться со стрессом: раз и навсегда!

15.02.2016

Стресс будет всегда, он будет только увеличиваться. Наша задача — научиться тонко чувствовать, адекватно реагировать и быстро восстанавливаться в тех случаях, когда вы все-таки вовлечетесь эмоционально.

Сделать это можно своей собственной практикой осознанности, которая использует свойство нейропластичности мозга. А понять суть и идею управления можно благодаря нейрокогнитивному и поведенческому подходу (l'Approche Neurocognitive et Comportementale), разработанному Жаком Фраданом (Jacques Fradin) и его сотрудниками в Институте нейрокогнитивизма (Institute de NeuroCognitivisme).

Четыре отдела нашего мозга

Наш мозг совершенствовался миллионы лет, и очень полезно знать, как он устроен, хотя бы в общих чертах. Модель, о которой мы говорим здесь, — это именно модель, и важно понимать, что карта — это не территория. Тем не менее, карта очень полезна при освоении территории. Итак, функционально мы можем выделить четыре отдела мозга.



Рептильный отдел

Эволюционно он самый древний, он отвечает за важные функции, связанные с выживанием, такие как дыхание, работа сердца, обеспечение защитных рефлексов. Для ствола мозга нет разницы, опасность реальная или придуманная нами самими, все это воспринимается как угроза, как стресс. Когда мы думаем «такое невозможно пережить, я не вынесу этого...», рептильный отдел отвечает простейшим образом, одной из трех реакций:

- бежать, чтобы избежать опасности;
- драться, если есть шанс победить;
- замереть, чтобы не заметили или посчитали мертвым и прошли мимо.

У цивилизованного человека эти реакции проявляются специфическим образом, например, возбуждением и повышением голоса, более четкими, рублеными фразами, соответствующими «драться», или нервными движениями рук и бегающим по сторонам взглядом — так мы хотим «убежать». И, если мы не можем ни драться, ни убежать, то адреналин в крови, повышенный кортизол и весь букет последствий для здоровья в этом случае одинаков.

В общем, рептильный отдел отвечает за индивидуальное выживание, за простые реакции борьбы, бегства или замирания. Он сформировался очень давно, но и сейчас, в современном мире, это очень важная область нашего мозга. Если вы слышите внутренний сигнал «Спасайся кто может» — это сигнал из рептильного отдела.

Управляя этой «автоматической» частью мозга, мы можем изменить наши стрессовые реакции.

Палео-лимбический отдел

Эта также довольно древняя часть мозга, соответствующая лимбической системе, она отвечает за эмоциональные реакции, отношения в группе, и за уверенность в себе. Этот же отдел отвечает за групповое выживание и стайные инстинкты. Такие ментальные установки как «Один в поле не воин» или средневековый страх отлучения от церкви, да и многие современные социальные страхи — все они живут там.

Палео-лимбический отдел, как и рептильный, работает на «автомате» и управляя этим отделом мы можем изменить свой статус в группе, например, из изгоя (того, кто живет на периферии племени, и является более легкой добычей) превратиться в полноценного члена группы и даже лидера.

Нео-лимбический отдел

Это более новое образование, включающее в себя часть лимбической системы и кору больших полушарий. Это то место, где хранится наша культура, привычки и эмоции, которые напрямую зависят от наших культурных установок. В общем, все наше социальное научение находится здесь. Этот отдел определяет нашу личность и наши мотивации — то, что мы называем личностью и индивидуальностью.

Как и предыдущие два, нео-лимбический отдел также является своеобразным «автопилотом», чуть более продвинутым, но тоже запрограммированным. Все наши реакции на то, что нам уже известно, идут из него. **Управляя этим отделом мы можем управлять всей полнотой нашей человеческой жизни.**

Возникает вопрос, а как управлять всеми этими чудесными структурами? Ответ лежит в следующем отделе мозга.

Префронтальный отдел

Знакомьтесь! Вот он, осознающий и управляющий отдел мозга, имея доступ к которому мы можем произвольно управлять своей жизнью. Управление неизвестным, управление эмоциями (в том числе и нашими страхами), эмпатия и сонастройка с другими людьми, сознательная регуляция организма, творчество и инновации живут здесь. Эта область примерно соответствует лобным долям, она активируется и развивается в деятельности, требующей пристального внимания и различения, распознавания.

Именно префронтальный отдел является управляющим для предыдущих трех структур мозга, и поэтому он представляет наибольший интерес как для нейронауки последних десятилетий, так и для практиков осознанности. Если мы получаем «ключи доступа» к префронтальному отделу, мы можем полностью управлять своим мышлением, эмоциями и поведением. Современные исследования показывают, что такие практики как медитация осознанности, медитация принятия и другие техники «вхождения» в свои страхи, буддийские практики любящей доброты и обмена себя на других **реально меняют наш мозг.**

У нас могут появляться новые нейроны (нейрогенез) и образовываться новые нейронные связи (неропластичность). Например, из префронтального отдела нейроны могут напрямую управлять рептильным и лимбическим отделами мозга, в частности, тормозить реакции страха или агрессии. Вот что пишет Д.Сигел в своей новой книге «Внимательный мозг» (2016):

«Модуляция страха осуществляется, по всей вероятности, за счет высвобождения тормозного медиатора ГАМК в нижних участках лимбической области, где актуализируется страх, — например, в ядрах миндалевидного тела.

Таким образом, если мы учимся страху благодаря лимбической системе, то отучиться от него мы можем при разрастании волокон из срединной префронтальной области, сигналы которых модулируют страх»

А чтобы появились и выросли правильным образом эти управляющие нервные волокна — надо уделять время и внимание своим проблемам, опасениям и страхам. И вот здесь становится необходимой практика осознанности.

Практика осознанности для управления стрессом

Мы можем реагировать на стресс по-разному. Можем продолжать драться, бегать или замирать (как еще говорят сегодня — «тупить»). Практика осознанности учит нас быть более внимательными к своим состояниям и... управлять ими.

В частности, если нам страшно, мы можем медитировать, то есть, направить свое внимание (это совсем не сложно и занимает 2–3 минуты), **войти в свой страх, принять его, позволить ему быть и изучать его, с любовью, добротой и безоценочно**. Главное, делать это правильно, и здесь вам понадобится точная инструкция, а еще лучше — инструктор.

У нас много предубеждений и искаженных идей по поводу медитации. Но, если вспомнить последнее десятилетие, совсем недавно йога была чем-то странным, и ассоциировалась с полубольными на голову людьми. Сейчас йога вполне светское и уважаемое занятие, хотя многие относятся к йоге только как к физкультуре для здоровья. Но, почему бы и нет, сначала здоровье, а затем и другие смыслы откроются.

Точно так же и с медитацией. Существует несколько видов медитации, и в научной литературе их принято разделять на три основные группы (в скобках мы приведем названия на санскрите, отдавая дань уважения историческим корням этих практик).

- Медитации сосредоточения (санскр. шаматха), когда внимание концентрируется и направляется на какой-то один выбранный объект: дыхание, тело, точка в пространстве, образ, мантра, состояние сознания.
- Медитации осознанности (санскр. випашьяна), когда внимание расширяется и регистрирует все, что происходит внутри и снаружи: видимое, слышимое, ощущаемое в теле, переживаемое в чувствах и т. д.
- Медитации любящей доброты и сострадания (санскр. майтри), когда внимание направлено на эти чувства и они преднамеренно вызываются в сознании, например, через образ матери или ребенка.

В любом случае, все **медитативные практики — это разные способы работы с нашим вниманием**. В медитации осознанности мы начинаем с концентрации внимания на дыхании, затем расширяем внимание на тело, затем почти полностью отпускаем концентрацию, и воспринимаем все происходящее, как внутри, так и снаружи. Важным моментом является то, что часть внимания всегда наблюдает за дыханием. Именно поэтому мы говорим о медитации осознанности как об искусном сочетании сосредоточения и осознанности, позволяющем сформировать навык управления своим вниманием в повседневной жизни, и самостоятельно выбирать наиболее подходящий для ситуации тип внимания.

Медитация на дыхании

Если вы хотите начать практику управления стрессом, начните с самой простой медитации на дыхании. Если вам нужно научное обоснование, эта **практика развивает префронтальный отдел мозга и формирует новые, прямые связи с рептильным отделом.**

Она занимает несколько минут, но дает глубокое расслабление. Описание взято из книги Видьямалы Берч и Денни Пенмана «[Осознанная медитация. Практическое пособие по снятию боли и стресса](#)» (2015).

- Если вам позволяет ваше состояние, **сядьте на стул с прямой спиной** и поставьте ноги на пол. Сидите прямо, но без напряжения. Если вы не можете сидеть, постелите на пол коврик или одеяло или лягте на кровать. Руки должны быть максимально расслаблены.
- **Закройте глаза и сосредоточьтесь на дыхании:** почувствуйте, как воздух наполняет ваше тело и покидает его. Обратите внимание на ощущения, которые сопровождают движения воздуха через рот, нос, горло и легкие. Почувствуйте, как в процессе дыхания расширяются и опускаются грудная клетка и живот. Сконцентрируйтесь на тех местах, где ощущения сильнее всего. Сохраняйте связь с каждым вдохом и выдохом. Наблюдайте за ними, удерживаясь от желания изменить их и не ожидая чего-то особенного.
- Если вы отвлеклись, **мягко верните внимание обратно к дыханию.** Постарайтесь не критиковать себя. Это нормально: нашему сознанию свойственно отвлекаться. Умение заметить, что вы отвлеклись, и попытки вернуться к дыханию составляют основу практики медитации.
- Ваше сознание может в конце концов успокоиться, а может и нет. Даже если оно успокоилось, не исключено, что это кратковременно. Не исключено, что оно быстро заполнится мыслями или сильными эмоциями — страхом, злостью, нервным напряжением или любовью, — ощущениями, которые могут вскоре исчезнуть. Что бы ни происходило у вас внутри, **просто наблюдайте за этими процессами**, никак не реагируя на них и не пытаясь ничего изменить. Снова и снова возвращайте внимание к дыханию.
- Через несколько минут **откройте глаза** и оглянитесь. Если хотите, посидите еще какое-то время с закрытыми глазами.

Практиковать эту медитацию можно несколько раз в день, и первые результаты появляются довольно быстро. Спокойствие и эмоциональное восстановление вы почувствуете сразу, а устойчивые результаты появятся через 3–4 недели регулярной практики — все-таки новым нейронам нужно время, чтобы появиться, вырасти и образовать новые управляющие связи.

И последнее, но крайне значимое! Те **новые нейронные связи, которые возникнут у вас в ходе регулярной практики, останутся с вами навсегда.** Разница между «я понял» и «я сделал это» огромна, это как разница между миллионом долларов в фантазии и реальными деньгами.

Помните, что развивается лишь то, что мы тренируем, поэтому — удачи вам в практике!

[Александр Сташенко](#), тренер-консультант, коуч, [практик ОСОЗНАННОСТИ](#)