

*З любов'ю і вдячністю за зірки, які освітлюють
мій шлях, Метт, Медді і Віллі.*

Jill Weber, PhD

OVERCOMING STRESS- INDUCED BRAIN FOG

**10 Simple Ways to Find Focus,
Improve Memory & Feel Grounded**

Джилл Вебер

ПОДОЛАЙ

СТРЕС

ВІД МОЗКОВОГО

ТУМАНУ

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

Переклад з англійської Аліси Бондар

Житомир
«Морфеус»
2023

УДК 159.9
В41

Вебер Джилл

В41 Подолай стрес від мозкового туману. 10 простих рішень, щоб зосередитися, поліпшити пам'ять та відчути себе стійким. – Житомир : Морфеус, 2023. – 192 с.

ISBN 978-617-95297-2-6

Мозковий туман – це психічний стан, в якому людина втрачає звичну здатність зосереджуватися, запам'ятовувати, підтримувати зв'язок із собою та людьми. До такого стану призводять стреси, напружений графік і дедлайни, численні родинні та службові обов'язки.

Докторка Джилл Вебер, ліцензована клінічна психологиня (США), багато років консультує з цієї проблематики. Свій багатоманітний та успішний досвід вона підсумувала в книзі «Подолай стрес від мозкового туману. 10 простих рішень, щоб зосередитися, поліпшити пам'ять та відчути себе стійким» (2022).

Скористайтеся її покроковими порадами – і поверніть собі ясне мислення, віру в себе, відчуття внутрішньої опори, щирі стосунки з людьми.

Книжку вперше перекладено українською мовою. Вона стане в пригоді всім, хто цікавиться прикладною психологією, а насамперед людям, які, хочуть подолати мозковий туман і повернутися до повноцінного життя.

УДК 159.9

ISBN 978-617-95297-2-6

© Jill Weber, 2022

© Морфеус, 2023

© Бондар А.О., переклад, 2023

Зміст

Вступ		8
Рішення 1.	Подолай розсіяність за допомогою усвідомленості	14
Рішення 2.	Подолай безпорадність за допомогою глибокого розуміння	28
Рішення 3.	Подолай соціальну ізоляцію за допомогою прив'язаності	48
Рішення 4.	Подолай режим виживання за допомогою емоційної обізнаності	66
Рішення 5.	Подолай погані звички за допомогою здорової рутини	82
Рішення 6.	Подолай почуття поразки за допомогою мислячого мозку	102
Рішення 7.	Подолай дратівливість і стрес за допомогою усвідомленості та прийняття	120
Рішення 8.	Подолай низьку самооцінку за допомогою співчуття до себе	138
Рішення 9.	Подолай стан безрадісності за допомогою творчості та розваг	156
Рішення 10.	Подолай стан мозкового туману, зробивши конкретні кроки	172
Література		186



Прониклива розповідь Джилл Вебер про мозковий туман, викликаний стресом, знайде відгук у багатьох читачів, особливо в умовах хронічного стресу, спричиненого пандемією COVID-19. Щоб допомогти нам впоратися з цим виснажливим і деморалізуючим станом та оговтатися від нього, вона надає практичні, всебічні, науково обґрунтовані поради, як подбати про своє психічне і фізичне благополуччя та отримувати більше радості від нашого життя.



Девід А. Ф. Гаага, доктор філософії, професор психології, директор клінічної підготовки в Американському університеті



Джилл Вебер написала дуже важливу книгу в критичний час — час, коли багато людей страждають від викликаного стресом туману в голові та втоми. У цій вдумливій, глибокій і заснованій на дослідженнях книзі Вебер виходить за рамки пояснення епідемії мозкового туману і пропонує конкретні стратегії для негайного полегшення стану. Ця книга є безцінним сучасним ресурсом як для клініцистів, так і для неспеціалістів.



Тані Міллер Кабала, докторка філософії, ліцензована психологиня, авторка книги «The Weight Loss Surgery Coping Companion» і творець книги «Rest and Restore»

““

У цій чудовій книзі Джилл Вебер розгадує феномен мозкового туману, викликаного стресом. Її доречні приклади та вправи, що спонукають до роздумів, допомагають проілюструвати, як стрес може впливати на здатність людини ясно мислити. Вебер є проникливою наставницею, яка допомагає відновити відчуття зосередженості і благополуччя. Перед тим, як прожити ще один день, я дуже рекомендую прочитати цю книгу, щоб відчувати більший контроль над своїм розумом і своїм життям.

””

*Емілі Арон, докторка медичних наук,
психіатриня; доцентка Школи медицини
Джорджтаунського університету
(Georgetown University School of Medicine)*

““

Оскільки все більше людей страждають від когнітивних наслідків стресу, Джилл Вебер пропонує маяк надії, з дієвими стратегіями для відновлення розумової ясності.

””

*Андреа Боніор, докторка філософії,
ліцензована клінічна психологиня, авторка
книги «Detox Your Thoughts»*

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 почуваєшся млявим, або марно намагаєшся зосередитися, сконцентруватися і згадати, що ти мусиш 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 відчують 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 почувашся 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, невинно 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 на 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, вечерея, прання, соціальні зобов'язання, домашні справи. Я почала проймаючись її втомою і тривогою.

Коли Наталчині діти нарешті вкладалися 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