

НЕЙРОСОФИЯ

ПЛАН ПО
снижению кортизола

ШКОЛА УПРАВЛЕНИЯ МОЗГОМ

Содержание:

- 1. Что такое кортизол: его проявления**
- 2. Как правильно реагировать на объективные причины стресса**
- 3. Почему кортизол выделяется всегда, а гормоны счастья — нет?**
- 4. Как привести жизнь в состояние гормональной осознанности**
- 5. Как уменьшить уровень кортизола?**
 - 5.1 Кортизол и физические факторы**
 - 5.2 Кортизол и питание**
- 6. Что вызывает всплески кортизола?**
 - 6.1 Письма**
 - 6.2 незапланированные задачи**
 - 6.3 Отсутствие плана на день**
 - 6.4 незавершенные дела**
 - 6.5 Тяжелые физические нагрузки**
 - 6.6 Негативные отношения с людьми**

1. Что такое кортизол: его проявления

Кортизол — это гормон стресса, который не позволяет нам постоянно чувствовать себя отлично. И в этом есть большая задумка природы. Дело в том, что кортизол — это гормон, который синтезируется в нас постоянно. Если мы в какой-то момент испытываем дискомфорт, это говорит о внутренней или физической проблеме. У вас будут периодически возникать скачки настроения. И тогда вы начинаете переживать. Это нормально.

Каждый раз, когда у вас будет падать уровень гормонов счастья, у вас будет падать и настроение. Почему в тот момент, когда у вас падает уровень гормонов счастья, вы начинаете больше ощущать кортизол? Нейротрансмиттеры, которые выделяются в вашем мозге, очень быстро уходят. Поэтому мы не можем постоянно испытывать подъем. Нам приходится «создавать» себе настроение. А кортизол синтезируется у нас постоянно.

Мы ассоциируем себя с неокортексом, который не понимает, как устроены все эти глубинные системы, приводящие к выделению кортизола и падению гормонов счастья. Поэтому он начинает искать объяснения.

В действительности есть определенные физические причины, из-за которых мы начали испытывать стресс. Но ваш неокортекс ищет следующие объяснения: *«Так, что-то мне плохо, понятно, завтра мне нужно идти на работу. А там Вася. С Васей у меня постоянные конфликты, Вася на меня давит, он хочет, чтобы меня уволили с работы».*

Или: *«У меня болит правый бок, что это может быть? Может у меня болит печень, а может у меня опухоль в печени...»* И т.д. Таких вариантов, которые рождаются у вас в голове, будет огромное множество.

Итог: вам кажется, что вы переживаете о каких-то действительно важных для вас вещах. А в действительности — это ваш неокортекс пытается объяснить, почему вы сейчас испытываете стресс.

2. Как правильно реагировать на объективные причины стресса

Могут быть объективные причины боли в правом боку — аппендицит, например. Самое интересное, что даже если у вас есть физическая боль, и реально есть аппендицит, то к этому можно относиться совершенно по-разному. Наверняка вы в своей жизни встречали людей, которые даже в самых сложных критических ситуациях как будто бы не испытывают особо сильного напряжения. Внешне они нормально живут, нормально себя чувствуют, не проявляя признаков беспокойства.

Наша задача перепрограммировать наш мозг таким образом, чтобы любые такие стрессовые ситуации, даже как аппендицит, приводили к следующему **выводу:** «Да, у меня сейчас есть определенный уровень кортизола в связи с этой ситуацией. Понятно, что это все не хорошо для моего здоровья. Но это ничего страшного, мы это все пройдем. В принципе, я себя чувствую

хорошо, у меня классная жизнь, я испытываю энтузиазм». Это очень важный пример, и люди этим очень отличаются друг от друга.

3. Почему кортизол выделяется всегда, а гормоны счастья — нет?

Кортизол выделяется всегда, а гормоны счастья нет — это факт, необходимый для того, чтобы нас постоянно двигать к чему-то. Если вы испытываете стресс, ваш неокортекс начинает рационализировать. Это должно привести вас жизненным переменам, в основе которых — ваши действия.

Есть две основные причины выработки кортизола:

- **Первая:**

Человек не может выжить, если он находится в рамках одних и тех же условий. Допустим, он живет в одной и той же пещере, где растут три дерева, на которых всегда одни и те же фрукты. Там уже давным-давно собраны все ягоды, и нет никаких зверей. Всех переели. В такой ситуации мозг должен человека двигать его к каким-то новым свершениям. Он должен вырабатывать кортизол, чтобы человек думал, что надо что-то делать, что-то менять в своей жизни. Это одна из тех причин, почему мы выжили.

- **Вторая:**

Это связано с нашей сегодняшней современной жизнью, с тем, как устроен информационный поток. Кортизол не должен выделяться в таких объемах, в которых выделяется сейчас: это превышает норму. Поэтому большинство из людей постоянно живут в стрессе.

Вывод таков. То, что кортизол выделяется, в этом нет ничего плохого. Это наш биологический механизм, который двигает нас, чтобы мы достигали чего-то.

Итак, ваш неокортекс будет постоянно искать объяснения, как уже говорилось. Каждый раз, когда будет происходить какая-то стрессовая ситуация, он будет искать объяснения, которые напрямую связаны с реальной ситуацией. Если вы находитесь не в состоянии повышенного кортизола, то любая, даже очень неприятная ситуация не вызовет в вас такого большого количества стресса. Вы просто подумаете: *«Ладно, не очень хороший подарок судьбы, но с этим мы что-нибудь сделаем»*. Либо: *«Что делать, как мы будем дальше жить с этим?»*

Есть разные способы реакции, и наша задача — разобраться с механизмами для того, чтобы наша реакция была эффективной для нашей жизни.

4. Как привести жизнь в состояние гормональной осознанности

Пока вы не освоите этот механизм, вы будете искать причины во внешних обстоятельствах, в других людях. Такое состояние будет длиться, пока не поймете, что все происходит внутри вас. Но если каждый раз вы будете ловить себя на мысли, что сейчас поднялся уровень кортизола, и не хватает гормонов счастья, чтобы перекрыть его влияние, то скоро вы начнете осознавать влияние гормонов счастья и стресса.

Что важно? Прийти в состояние, в котором четко ощущается уровень кортизола и выделение любого из гормонов счастья. То есть, когда вы начинаете постоянно с этим жить и постоянно с этим сталкиваться, объяснять себе, что и где происходит, вы начнете физически ощущать все эти гормоны. И тогда не будет состояния: *«Ужас, как сегодня все плохо!»* Это привычная реакция нашего мозга. Но в этот момент поймайте себя на мысли и скажите: *«Стоп! Что плохо? Почему вдруг такая мысль возникла? Кортизол выделился по таким-то причинам. Что нужно сделать? Повысить уровень гормонов счастья».*

По сути это выведет вас на совершенно новый уровень самоощущения и осознанности. Осознанность — это понимание причины и следствия всего. Понимание того, что это не люди вокруг все плохие и виноваты перед вами. Что это реакция обычных биологических механизмов на события, которые происходят. Вы неизбежно будете ощущать гормоны стресса. Не будет такой ситуации, что вы уехали жить куда-то на Бали, и они пропали: вы по-прежнему будете их чувствовать. Ловите себя в этом состоянии и говорите себе: *«Это кортизол, успокойся».* И после этого вы можете поднять свой уровень гормонов счастья.

Давайте рассмотрим такую ситуацию. *Коллеги, партнеры собираются обсудить очень важный вопрос, от которого зависит стратегия работы компании на месяц, на три месяца, на шесть и т.д. И случается, что кто-то приходит с высоким уровнем кортизола. Тогда лучше все важные вопросы отложить. А если у руководителя кортизолит, его решение сейчас не будет адекватным. Потому что его неокортекс пытается найти логическое объяснение состоянию, и это мешает принятию правильных решений.* Когнитивная система, кора больших полушарий не может сразу решать много сложных задач. **Поэтому, если вы находитесь в состоянии стресса, никогда в этой ситуации не принимайте решения.**

У немецких военных было так: *если ты пишешь какую-то накладную на кого-то, то ты приходишь, отдаешь ее вышестоящему начальству. И тебя спрашивают, когда произошла ситуация. Ты говоришь, что несколько часов назад. Тебе говорят, что возьми ее обратно, мы не будем ее смотреть, завтра ты можешь принести ее еще раз.* Почему так? Уже тогда люди понимали, что в состоянии стресса мы совершаем необдуманные поступки, о которых сами потом будем жалеть.

5. Как уменьшить уровень кортизола?

Каждый хотел бы испытывать влияние кортизола по-минимуму. При этом важно помнить, что на самом деле наши эмоции, наш кортизол, наш стресс вызваны не ситуацией, а мыслями по ее поводу.

Есть такая притча.

Давным-давно в одной деревне жил старик. Его гордостью и радостью был белый конь, достойный королевского внимания. Знатные вельможи из соседних деревень хотели выкупить коня, предлагая за него большие деньги. Старик неизменно отказывался:

— Этот конь — друг для меня. Как можно продать друга?

Старик жил в большой бедности, но коня не продавал.

Однажды утром коня не оказалось в стойле. Вся деревня ругала старика:

— Старый дурень! Мы так и знали, что это случится. Лучше бы ты продал его!

— Лучше скажите, что коня нет в стойле — ведь это факт, — отвечал старик. — А все остальное — суждение. Неизвестно, несчастье это или благословение для меня. Я вижу часть ситуации. Что будет дальше — увидим.

Люди посчитали старика сумасшедшим и начали смеяться над его словами.

А через две недели конь вернулся. Но не один. Вместе с ним — дюжина лошадей! Снова собрались люди.

— Старик оказался прав! Теперь мы видим, что это не несчастье, а благословение.

— Опять вы судите. Скажите, что конь вернулся — ведь это факт. И кто знает, несчастье это или благословение? — отвечал старик. — Вы прочли одно предложение. Как по нему можно говорить о целой книге?

Люди не стали спорить, но каждый в душе решил, что старик неправ. Не благословение ли — двенадцать лошадей!

У старика был один-единственный сын, который занялся лошадьми. Во время объезда одной из них он упал и сломал две ноги. Люди собрались снова и сказали:

— Ты был прав! Твой единственный сын теперь хромым — лошади были к несчастью. Теперь ты стал беднее, чем был до этого.

— Вы опять судите. Скажите просто, что мой сын сломал обе ноги. И кто знает, несчастье это или благословение? Мы видим лишь часть, целое откроется после.

Через несколько дней началась война. Все молодые люди пошли на фронт. А сын старика остался, потому что он теперь был не способен воевать. Деревня была в панике, потому что провожала детей, зная, что они могут не вернуться. Люди пришли к старику и сказали:

— Видим мы, что это было твоим благословением. Пусть сын и калека, зато живой и никогда тебя не покинет. А наши сыновья ушли навсегда.

Старик отвечал им на это:

— Все вы судите! Факт, что ваши сыновья оказались пригодными для армии, а мой — нет. И кто знает, несчастье это или благословение?

Вывод таков, что когда происходит какая-то ситуация, действительно есть факт и есть отношение к этой ситуации. И ваше отношение, особенно если вы испытываете кортизол, очень часто будет не верным.

Эмоциональная реакция возникает как ответ на интерпретацию события, а не на само событие. И, следовательно, выброс кортизола является следствием негативной эмоциональной реакции. Давайте разберем еще один пример. *Школа. Идет урок математики. Ученики внимательно слушают учителя: они готовятся к контрольной работе. Но там же сидит и Ваня. Ему 12 лет, и он постоянно отвлекается, ведет себя шумно, постоянно обращается к одноклассникам и отвлекает их. В общем, занимается совершенно посторонними вещами и не обращает внимания на учителя.*

Что в этот момент происходит?

Учитель, видя такую реакцию ученика, думает: «Он совсем неуважительно относится ко мне, ему плевать на мой предмет». И начинает его ругать.

Известный тренер Стивен Кови говорил, что есть события и есть реакция на эти события. У многих людей реакция проявляется на следующий этап после события. Произошло событие, и вы сразу на него среагировали. И вот в этой ситуации учитель обращается к своему ученику и ругает его. Это происходит от того, что он уже подумал об этом ученике, что ему все равно на предмет, на самого учителя. Произошел выброс кортизола, и человек находится в стрессе.

Можно привести и другой пример. *Другой учитель, видя точь-в-точь такую же ситуацию, наблюдая за проблемным Иваном на уроке математики, думает: «Почему то Иван отвлекается. Интересно, почему? Возможно, ту информацию, которую я доношу, ему сложно воспринимать. Мне нужно придумать, каким способом я могу увеличить внимание Ивана, чтобы он заинтересовался предметом».*

Ситуация одинакова, но мысли по поводу данного события разные и приводят к разной реакции. Здесь нет выброса кортизола, а есть правильное, рациональное решение. Очень важно разобраться с тем, как работают процессы, чтобы вести себя не иррационально, а разумно и правильно.

5.1 Кортизол и физические факторы

Избыток кортизола — это стресс. А стресс ведет к болезням. Поэтому нужно себя от стресса ограничивать.

Как же снизить влияние источников стресса? Уровень кортизола зависит не только от внешних обстоятельств, которые происходят в вашей жизни, и от вашей реакции на эти обстоятельства, но еще и от других вещей. Он зависит и от вашего питания, и от состояния здоровья внутренних органов, от качества и продолжительности сна. То есть нужно полностью изменить не только свое отношение к жизни, но и привычки.

Для мозга есть все необходимые вещи — это вода, питание и воздух. Для уменьшения стресса нужно сделать перманентный доступ к питанию. Что это значит? *Если у вас в холодильнике закончилась еда, и вы думаете: «Сегодня не буду кушать, поем завтра». Когда нет еды в холодильнике, сразу вырастает уровень стресса. Это все происходит эволюционно и бессознательно, мозг начинает думать так: «Кажется, ситуация плачевная. Еды нет, идти он/она за едой не собирается. Энергии у нас нет, а выживем ли мы, а сможем ли распространить свой ген, может быть, все для нас закончиться очень и очень плохо?»*

Поэтому в первую очередь сделайте так, чтобы у вас был постоянный доступ к питанию. Второе, что логично, это доступ к воде. Третье — доступ к хорошему свежему воздуху. Если вы работаете дома или в офисе, должны понять, что в помещении уровень углекислого газа очень высокий, качество воздуха очень сильно снижается. Мозг посылает сигналы в неокортекс, который пытается их рационализировать. Неокортекс не может понять, что проблема сейчас в воздухе, увеличилась доза углекислого газа. Он анализирует другие вещи.

Поставьте себе за правило: раз в час на десять минут открывать окно, проветривать помещение или даже полностью всю квартиру. Если вы работаете в офисе, нужно выходить на улицу хотя бы раз в два часа. Либо часто проветривать. Это критически важно. Если вы этого не делаете, то ваш мозг недополучает кислород и начинает искать причину проблемы. Когда начнете это делать, увидите, насколько изменится все, начиная от уровня вашей когнитивной энергии.

5.2 Кортизол и питание

Настроение и уровень стресса зависят от того, что происходит в кишечнике, а также от баланса микроэлементов. Дело в том, что кишечник — это как второй мозг. Это доказано. Кишечник выделяет до 70% серотонина — гормона счастья. Это один из самых важных гормонов. Поэтому, если у вас есть проблемы с пищеварением, вы будете чувствовать стресс в тех моментах, где у вас его никогда не было.

Пища, которую вы сегодня потребляете, которую покупаете в магазинах, в кафе, лишена, как правило, необходимых витаминов. Дело в том, что сейчас вся пища перерабатывается иначе, чем 100 лет назад. Раньше пища поставлялась из различных сельских поселений, где все росло естественным путем и не обрабатывалось, как сейчас. Люди получали, достаточный уровень витаминов, питаясь обычными продуктами. Сейчас мы этих витаминов недополучаем. Вывод ясен, что нужно сделать: увеличить количество витаминов.

6. Что вызывает всплески кортизола?

Больше всего стресса у нас возникает от незапланированных и неожиданных обстоятельств, которые возникают в течение дня. К тому же сейчас количество информации очень большое, чего раньше не было. Множество источников потенциального стресса окружает вас. Из-за этого стресс накапливается, и вы начинаете ощущать кортизол.

6.1 Письма

Неожиданные обстоятельства — это письма, которые приходят вам на мессенджеры. То есть вы работали, примерно распланировали, как вы будете вести сегодняшний день. Но пришло какое-то письмо и теперь надо на него отвечать, выскакивать из своей текущей деятельности вливаться в новую. Это всегда вызывает стресс.

Кто-то может вообще перестать отвечать на письма, кто-то может их читать в другое время. Но если событие, которое вы потенциально ощущаете хорошим, получаете от него удовольствие, не случается, это увеличивает уровень стресса, происходит выброс кортизола.

6.2 Незапланированные задачи

Кроме писем появляются незапланированные задачи. И, как следствие, повышается кортизол. Если вы выстраиваете свою работу, исходя из того, как работает мозг, и вы хотите снизить уровень стресса, который вы испытываете ежедневно, то у вас не должно быть поступающих задач, которые вы делаете сегодня. Постарайтесь выстроить свою работу таким образом, что в ответ на поступающую задачу вы просто откроете свой ежедневник и запишете ее там. Не стоит выполнять ее в тот же день, если только эта задача не критически важная. Но потом, когда вы планируете следующий день, вы эту задачу вписываете себе в график.

6.3 Отсутствие плана на день

Дело в том, что план на день нужен для того, чтобы вы постоянно испытывали дофамин. Когда вы живете в ситуации постоянного ожидания событий, то вы будете постоянно подвержены кортизолу. А если вы сами управляете событиями, то влияние кортизола минимально, и за каждую закрытую задачу вы получаете порцию дофамина, гормона счастья, который вызывает чувство комфорта.

6.4 Незавершенные дела

Чем больше у вас появится висящих задач, тем больше будет выделяться кортизола. Вы будете его испытывать в фоновом режиме, и с этим надо обязательно работать. Понятно, что многие из этих задач — большие. И вы переживаете, не знаете как сделать лучше.

Есть одна практика, опробованная огромным количеством людей. Самое сложно — это сделать первый шаг. *Например, вам надо убрать большую квартиру, и там очень грязно. Задача висит, вас напрягает отсутствие порядка. Но в этот момент вы думаете: «Нет, я потом как-нибудь это сделаю». Как совершить прорыв? Начните с минимальных действий: возьмите два носка, которые валяются у вас в спальне, и положите их в стиральную машину.*

Если говорить об этой практике, вы должны выделять на висящие задачи 10 минут в день. Просто напишите себе: 10 минут в день — разбор висящих задач. И выполняйте маленькие действия, тратя минимум времени. Через неделю или две недели вы разберете все свои висящие задачи. Это очень важно, потому что если висящие задачи у вас есть, то кортизолить вас будет постоянно.

6.5 Тяжелые физические нагрузки

Многие из вас сталкивались с этим, когда, решая пойти в зал, сразу начинаете себя изнурять непосильными нагрузками. Сильно утомляете себя, после чего в зал идти уже не хочется. Это все из-за того, что вы слишком жестко подошли к вопросу тренировок. И ваш организм сказал: «Это плохо для нашего выживания, опасно и страшно». Поэтому делайте тренировки, которые будут вам в меру.

6.6 Негативные отношения с окружающими

Плохие отношения с людьми сильно выматывают. Здесь тоже практика работы с окситоцином, который тоже может помочь решить эти вопросы. Но тут уже на более глубоком уровне надо понимать каждую конкретную задачу. Плохие отношения тоже выделяют у нас кортизол, и с этим тоже надо работать.

Очень многие различные профессиональные коучи, различные тренеры по бизнесу говорят: «Всегда ставьте себе большую амбициозную цель». Что такое амбициозная цель? Вот, например, хотите зарабатывать 300 000 рублей в месяц, тогда поставьте себе цель 1,5 млн. в месяц. В действительности вы только увеличиваете свой уровень кортизола и ставите себя только дальше от цели. Потому что это полностью нарушает все принципы нейробиологии. Если вы ставите перед собой завышенную цель и не достигаете ее, то вы испытываете кортизол. Вы стремились и не достигли результата. То есть вами двигал дофамин, и вы должны были получить результат, но вместо него вы только получили выброс кортизола.