

# Почему нервничать – только зря время терять

Эволюция встроила в нас подсознательные механизмы для беспокойства, но по большей части они лишь разбазаривают силы.

На свете нет ни одного человека, который бы никогда не волновался. Родители беспокоятся за детей, жены за мужей. Барак Обама, должно быть, много месяцев нервничал из-за Хиллари Клинтон, и всех нас нервирует стремительное вздорожание продовольствия и топлива.

Но так ли уж необходимо беспокойство? Традиционно считается, что люди ничего не делают безосновательно. Пусть нам самим не нравится нервничать, но, гласит теория, беспокойство наверняка чем-то полезно для выживания человечества.

Так ли это? Пожалуй, лишь в 10% случаев мы нервничаем из-за того, что действительно важно; остальное – это опасения, которые не оправдываются (небо падает!) либо грустные переживания из-за того, что уже случилось и никак не может быть исправлено нашими собственными силами (например, из-за денег, потерянных в биржевой игре).

Как показывают исследования, люди, которые много беспокоятся, в среднем действуют менее эффективно, чем беспечные: они меньше успевают сделать и часто меньше довольны жизнью. Когда экспериментаторы давали испытуемым задания, беспокойные реагировали медленнее, чем беспечные (предположительно причина в том, что на переживания тратятся душевные силы, которые эффективнее использовать в других целях).

Из одного недавнего эксперимента, проведенного учеными из Йельского и Пенсильванского университетов, следует, что всего лишь пятиминутное беспокойство портит человеку настроение.

## Плоды эволюции не так уж умны

Обобщенно говоря, ошибочно предполагать, что все плоды эволюции сконструированы разумно. Эволюция не способна предвидеть – и что-то прикидывать задним числом тоже. Спонтанно обнаружив решение, она предпочитает держаться за него, даже если решение далеко не блестящее.

Взять, например, спинной хребет человека. Мы обречены довольствоваться позвоночником, который состоит, так сказать, из одной "колонны" – не потому, будто он идеален, а всего лишь потому, что эволюция открыла для себя посредственное конструктивное решение, и оно устоялось. В глазах инженера позвоночник человека неуклюж и неэкономичен: он выполняет возложенную на него функцию, но далеко не наилучшим образом из возможных. На жаргоне программистов это называется клудж (устройство или часть программы, которые никак не должны работать, но почему-то работают). Возможно, столь же неуклюжи цепи нейронов мозга, побуждающие нас беспокоиться, испытывать стресс и тревогу: с работой они справляются, но у них много слабых сторон.

Когда беспокойство полезно? Когда оно мобилизует нас, побуждает к активным действиям. Мы распознаем угрозу – возможно, замечаем вдали хищника – в крови увеличивается содержание кортизола (гормона, который выделяется в ответ на стресс), и мы готовимся бежать либо наступать.

Беда в том, что эволюция забыла предусмотреть кнопку "Выкл.". Подготовка к отступлению или наступлению имеет смысл, когда речь идет о наших предках, которым приходилось решать, что делать с непосредственными угрозами типа хищников, – а не с такими длительными тяготами, от которых у современного человека ум за разум заходит.

Люди, по крайней мере в наше время, по большей части переживают не из-за непосредственных, а из-за грядущих опасностей. Что со мной станет, если меня уволят с работы? Полюбит ли мой возлюбленный/возлюбленная меня по-настоящему? Такие вопросы заслуживают размышления, но с налету

их не решишь.

В подобных обстоятельствах повышенный уровень кортизола в крови не приносит нам ничего хорошего. Гормон готовит наш организм к физической активности, словно нам вот-вот придется спастись бегством. Однако он также ослабляет иммунную систему, что может сделать нас уязвимыми к инфекциям. В действительности нам нужно расслабиться и подумать как следует, но эволюция часто тянет нас в противоположном направлении; беспокойство часто порождает неотступную тревогу, парализует волю, вызывает депрессию вместо того, чтобы подсказывать оригинальные решения. По данным недавнего исследования, которое провел лондонский Университетский колледж на материале 542 взрослых, средний возраст которых 60 лет, оказалось: у тех, кто старается решить свои проблемы и ищет помощи в обществе, уровень кортизола в крови ниже, чем у тех, кто этого не делает.

Английское слово worry – "беспокоиться" – происходит от среднеанглийского wurgan, означающего "душить". Собственно, именно так на нас часто действует беспокойство: хватает за горло и стискивает, и мы уже больше ни о чем думать не можем. Когда беспокойство подчиняет нас себе, оно превращается в колоссальную и часто бессмысленную трату времени и сил. Более того, хроническая тревога может отразиться на состоянии сердца. В начале текущего года ученые из Кембриджского университета выявили взаимосвязь между банковским кризисом и учащением случаев сердечных приступов. Возможно, причина в том, что хроническое беспокойство и стресс порой побуждают людей пить больше спиртного, больше курить и есть вместо того, чтобы подвигаться.

Тревоги часто сравнивают с креслом-качалкой: качаться и волноваться – вроде бы занятие, но ты остаешься на одном месте. Если эволюция наделила нас умением нервничать, это еще не значит, что мы должны поддаваться этому соблазну.

### Как совладать с тревогами

Большую часть тревог можно разделить на три группы: требующие немедленной реакции ("тревожные звоночки"), те, которые заставляют нас сосредотачиваться на неустранимых проблемах, и те, которые связаны с предчувствием угроз в будущем.

Тревожные звоночки – дело серьезное. Если ты видишь дым и беспокоишься, нет ли пожара, немедленно все брось и разберись, что надо предпринять.

Тревогам-напоминаниям – например, "не забыть отвести детей на плавание", "послать папе открытку на День Отцов" – место в ежедневнике. Пользуйтесь компьютерами или записными книжками, чтобы не забивать себе голову.

Грядущие проблемы заслуживают того, чтобы о них подумать, но не допускайте, чтобы они подчинили себе вашу жизнь. Выделите определенный час, когда вы каждый день будете беспокоиться о долговременных рисках типа трудностей с деньгами, а заодно искать выход. В другое время не разрешайте себе мусолить эти темы.

Готовьтесь, но не паникуйте. Продумывать все наперед полезно, но глупо переживать из-за того, что не в вашей власти. Не тратьте умственные силы на проблемы, которые вы никак не можете устранить.

Контролируйте свои мысли. Обычно толчком для переживаний становятся идеи, которые сами собой приходят на ум, не контролируются нашим сознанием. Если вы обнаружили, что второй раз на дню нервничаете из-за одного и того же, спросите себя, в силах ли вы изменить ситуацию. Если нет, заставьте себя забыть об этом и жить дальше. Переключитесь на что-нибудь другое.

Принятие решений. Не перенапрягайтесь, пытайтесь принять самое верное решение. На каждое решение затрачиваются интеллектуальные ресурсы. Это нормально, если вы долго и тщательно обдумываете вопрос о заключении брака, переезде в другой город или рождении ребенка. Но если вы выбираете между "саабом" и "вольво", не выделяйте себе на размышления больше нескольких дней. Шоколадное и ванильное мороженое одинаково вкусно, и, в конечном счете, неважно, какого сорта мороженое вы съели.

Автор: Гэри Маркус  
The Times

© InoPressa

НАУКА И ТЕХНИКА, МИР

👁 2614

20.06.2008, 15:29

👍 205

URL: <https://babr24.com/?ADE=46248>

Bytes: 7221 / 7207

Версия для печати

Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)