

# Содержание

Введение.....	7
---------------	---

## Часть I

<b>Переосмысление стресса.....</b>	<b>21</b>
------------------------------------	-----------

### **Глава 1**

Как изменить отношение к стрессу?.....	23
--	----

### **Глава 2**

Не только драка или бегство .....	61
-----------------------------------	----

### **Глава 3**

Осмысленная жизнь — это жизнь со стрессом.....	91
--	----

## Часть II

<b>Преобразование стресса.....</b>	<b>119</b>
------------------------------------	------------

### **Глава 4**

Целеустремленность Как волнение помогает вам бороться с трудностями.....	127
---	-----

### **Глава 5**

Привязанность Как забота порождает стойкость.....	167
--	-----

### **Глава 6**

Рост Как трудности делают вас сильнее.....	215
---	-----

### **Глава 7**

Заключительные размышления .....	255
----------------------------------	-----

Благодарности .....	261
---------------------	-----

Примечания.....	265
-----------------	-----

Примечание американского издателя.....	301
--	-----

Примечание автора.....	303
------------------------	-----



## Введение

**К**акое из утверждений больше соответствует вашему взгляду на стресс?

А. Стресс вреден, следует пытаться избегать его любыми способами или управлять им.

Б. Стресс полезен, и его нужно принимать и использовать во благо.

Пять лет назад я бы выбрала вариант «А» не задумываясь. Я — врач-психолог и за время обучения в медицинской школе прочно усвоила: стресс очень вреден для человека.

Потом я сама преподавала, проводила исследования, писала статьи и книги, руководствуясь именно этой идеей. Теперь уже я говорила людям о том, что стресс опасен, поскольку увеличивает риск разнообразных заболеваний — от обычной простуды до болезней сердца, депрессии и алкоголизма, — убивает нервные клетки, повреждает ДНК и ускоряет процессы старения. На страницах самых разных изданий, от *Washington Post* до *Martha Stewart Weddings*, я давала советы по борьбе со стрессом, наверняка знакомые вам. Дышите глубже, спите больше, соблюдайте режим. И старайтесь, чтобы стрессов в вашей жизни было как можно меньше.

Я сделала стресс своим врагом, и не одинока в этом. Я была всего лишь одним из множества психологов, врачей и биологов, организовавших крестовый поход против стресса. Так же, как и все они, я верила, что негативные эмоциональные переживания — это опаснейшее состояние, которого необходимо избежать.

Но я изменила свое отношение к стрессу и теперь хочу изменить ваше.

Для начала расскажу вам об удивительном научном открытии, которое заставило меня взглянуть на данный феномен по-новому. В 1998 г. в США 30 000 взрослых людей был задан вопрос: насколько сильный стресс они испытывали в последний год? Кроме того, их спросили, считают ли они, что стресс вредит их здоровью?

Восемь лет спустя ученые изучили данные о смертности среди этих людей и сопоставили их с полученными ранее ответами. Итак, плохая новость: оказалось, что высокий уровень стресса [1] увеличивает риск преждевременной смерти на 43%. Однако это относится только к тем людям, которые убеждены в том, что стресс отрицательно воздействует на их здоровье. Люди, признавшие, что испытывали сильные негативные переживания, но при этом не считали их вредными, умирали реже, чем те, кто не подвергался стрессу или подвергался ему в незначительной степени!

Исследователи заключили, что людей убивает не стресс сам по себе, а в сочетании с *убежденностью* в его опасности для здоровья и жизни. По оценкам ученых, за восемь лет, что продолжалась их работа, около 182 000 американцев преждевременно скончались из-за того, что верили во вредное воздействие стресса.

Это число потрясло меня. Ведь речь идет о более чем 20 000 смертей в год! Получается (если опираться на официальную статистику), что «вера во вред стресса» — пятнадцатая по распространенности причина людской смертности в США, опережающая рак кожи, СПИД и убийства!

Сколько времени и сил я потратила, убеждая людей, что стресс опасен, будучи уверенной, что тем самым я помогаю им! А если нет? Да, я обучала своих пациентов действительно полезным техникам — физическим упражнениям, медитации, умению налаживать социальные связи. Но что, если их ценность снижалась потому, что я связывала их с идеей о вреде стресса?

Признаюсь, мне хотелось забыть об этом исследовании. В конце концов, в нем не было ничего сенсационного. Да, ученые изучили множество факторов, которые могли объяснять полученные результаты, в том числе половую, расовую и этническую принадлежность, возраст, образование, доход, место работы, семейное положение, пристрастие к курению, физическую активность, наличие хронических заболеваний и качество медицинской страховки респондентов. Но ничего из этого не могло объяснить, почему риск смерти зависит от отношения к сильному стрессу. Может быть, люди, считавшие, что стресс вредит им, испытывали тип переживаний, которые действительно были более опасными для здоровья? Или же какие-то их личностные особенности делали их особо уязвимыми для стресса?

Мне никак не удавалось выбросить это исследование из головы. Я всегда говорила моим студентам в Стэнфордском университете, что самые замечательные научные открытия — это те, которые заставляют вас переосмыслить свои взгляды на себя и мир вокруг. Но в данном случае я не была вполне уверена, что готова к полному изменению своей картины мира.

Но все же я решила использовать новые знания как возможность посмотреть новым взглядом на то, чему сама всегда учила людей.

Было два момента, которые позволили мне допустить, что отношение к стрессу важно и что внушение людям мысли о том, что стресс убивает, может иметь непредсказуемые последствия.

Во-первых, я знала, что определенные убеждения действительно могут влиять на продолжительность жизни. Например,

люди с позитивным восприятием старения [2] живут дольше, чем те, кто придерживается негативных стереотипов о пожилом возрасте. Это было показано в классическом исследовании ученых из Йельского университета, которые наблюдали за группой людей среднего возраста в течение 20 лет. Оказалось, что люди с позитивным отношением к старению жили в среднем на 7,6 года дольше, чем те, кого оно угнетало. Сравните: многие факторы, которые мы привыкли считать серьезно влияющими на продолжительность жизни, — такие, как физическая активность, отказ от курения, нормальный уровень артериального давления и холестерина, — прибавляют к ней в среднем менее четырех лет.

Еще один пример важности взгляда человека на жизненные переипетии — это вопрос доверия. Те, кто считает, что большинству людей можно доверять, в среднем живут дольше. Ученые из Университета Дюка провели опрос среди людей в возрасте старше 55 лет и собрали данные о них через 15 лет. Оказалось, что среди тех, кто был склонен доверять окружающим, к этому моменту были живы 60%, в то время как среди людей с более циничным взглядом на человеческую природу 60% скончались [3].

Подобные данные убедили меня в том, что убеждения действительно способны влиять на здоровье и долголетие. Открытым для меня оставался лишь вопрос о том, относится ли к таким убеждениям отношение к стрессу.

Второе, что могло заставить меня признать свою неправоту, — это факты из истории пропаганды в области здравоохранения. Если обучение людей тому, что стресс вреден, ошибочно, то это далеко не первый случай, когда популярная стратегия в этой области терпит крах. Многие из подобных благих начинаний в итоге оказали на здоровье населения воздействие ровно противоположное тому, на которое надеялись специалисты.

Вот пример. Иногда, беседуя с врачами, я интересуюсь их мнением о том, как влияют на курильщиков предостерегающие

картинки на сигаретных пачках. Обычно мне отвечают, что такие изображения снижают тягу к курению и подталкивают людей к отказу от этой вредной привычки. Однако исследования показывают, что такие предостережения имеют обратный эффект. Самые страшные картинки (например, изображение пациента, умирающего на больничной койке от рака легких) на самом деле *усиливают* тягу к курению [4]. Почему? Они запускают реакцию страха, а что способно успокоить лучше, чем сигарета? Врачи предполагают, что страх должен положительно влиять на поведение, но в данном случае он только порождает стремление избавиться от негативных эмоций.

Еще одна совершенно не оправдывающая себя стратегия — высмеивать и стыдить людей за нездоровые привычки. В эксперименте, проведенном в Калифорнийском университете в Санта-Барбаре [5], двум группам женщин с избыточным весом дали прочесть две газетные статьи. В одной из них рассказывалось о предвзятом отношении работодателей к соискателям с избыточным весом. Женщины, прочитавшие эту статью, стали потреблять в два раза больше калорий, чем те, кто читал статью о другой проблеме, не имеющей отношения к весу.

Страх, социальная стигматизация, самокритика, стыд — многие специалисты по здравоохранению считают их мощными факторами, способствующими работе человека над собой. Однако при более пристальном взгляде выясняется, что подобные состояния, напротив, способны подтолкнуть человека к поведению, которое призваны искоренить [6]. На протяжении многих лет я неоднократно наблюдала, как это происходит: врачи и психологи пытаются внушить людям то, что, по их мнению, принесет им пользу, результатом этих манипуляций становятся растерянность и депрессия пациентов.

После того как я познакомилась с результатами исследования, связывающего отношение к стрессу со смертностью, я начала

внимательно наблюдать за тем, как люди реагируют на мои слова о его опасном воздействии на их здоровье. Обнаружилось, что они вызывают у них те же негативные эмоции, что и медицинские предупреждения, призванные напугать или пристыдить. Когда я рассказывала измученным студентам о негативных последствиях стресса прямо накануне сессии, они покидали аудиторию подавленными. Когда я демонстрировала пугающую статистику, связанную со стрессами, работникам детских и медицинских учреждений, иногда я видела слезы. Какой бы ни была аудитория, никто ни разу не подошел ко мне после лекции и не сказал: «Спасибо большое за то, что рассказали мне, как вредна моя полная стрессов жизнь. Я знаю, что могу от них избавиться, просто никогда раньше не задумывался об этом!»

Я поняла, что действовала не вполне правильно. Все, что я рассказывала об управлении негативными эмоциями, основывалось на предположении о том, что стресс опасен и люди должны об этом знать. Когда они поймут, что стресс — это плохо, они будут бороться с ним и станут здоровее и счастливее. Но теперь я уже не была в этом уверена.

Моя заинтересованность заставила меня отправиться на поиски новых доказательств. Я хотела знать, действительно ли отношение к стрессу так важно? И если думать, что стресс вредит, — вредно, то какая этому может быть альтернатива? Есть ли в стрессе что-то хорошее, чем имеет смысл воспользоваться?

Изучая результаты экспериментов и научные обзоры за последние 30 лет, я старалась смотреть на данные непредвзято. Мне удалось найти подтверждения не только отрицательных воздействий стресса, но и пользы. Я узнала больше о том, как врачи и психологи пришли к убеждению о том, что стресс вреден. Кроме того, я беседовала с представителями нового поколения исследователей стресса, работы которых открывают нам его светлую сторону. Сегодняшняя наука заявляет, что стресс может

сделать вас умнее, сильнее и успешнее. Он помогает вам учиться и развиваться, воспитывает смелость и развивает эмпатию.

Новые данные говорят также о том, что изменение отношения к стрессу может сделать вас здоровее и счастливее. То, как вы воспринимаете стресс, влияет на очень многое — от состояния вашей сердечно-сосудистой системы до способности понять смысл жизни. Лучший способ управления стрессом заключается не в борьбе с ним и не в попытках его избежать, а в том, чтобы переосмыслить и принять его.

Поэтому моя цель как медицинского психолога изменилась. Я больше не хочу помогать вам избавляться от стресса — я хочу научить вас извлекать из него пользу.

## Об этой книге

Эта книга опирается на курс, который я читаю в Стэнфорде, под названием «Новая наука о стрессе». Он призван изменить отношение к стрессу и жизнь под его влиянием.

Знать о том, что стоит за принятием стресса, полезно по двум причинам. Во-первых, это просто интересно. Когда предмет касается человеческой природы, любое научное исследование дает возможность лучше понять себя и близких. А во-вторых, наука о стрессе скрывает в себе сюрпризы. Гипотезу о том, что стресс может быть полезен, непросто принять, особенно если не видеть ее реальных доказательств. Научное обоснование этих идей поможет вам относиться к ним серьезнее и применить их в жизни.

Практические советы без обоснований обычно не работают. Нужно знать, что стоит за каждой методикой, чтобы осмысленно применять ее. В этой книге приведен краткий обзор новейших научных данных о стрессе и о том, что психологи называют *образом мышления*. Если же вы хотите вникнуть в детали, обратитесь

к примечаниям в конце книги, где даны ссылки на источники, которые будут вам полезны.

Но все же главная цель этой книги — дать вам практические рекомендации о том, как извлечь пользу из стресса. Если вы сможете принять его, вы обретете дополнительные силы для преодоления сложных жизненных ситуаций. Вы сможете эффективно использовать энергию стресса, не давая ей сжечь вас. Сложный жизненный опыт сможет превратиться в источник обретения социальных связей, а не изоляции.

В этой книге вы найдете практические упражнения двух типов.

Упражнения из части I направлены на то, чтобы изменить ваше отношение к стрессу. Вы можете обдумывать их, тренируясь на беговой дорожке или в автобусе по дороге на работу. Можете размышлять о них в одиночестве или обсудить с кем-нибудь — со своей второй половиной или друзьями. Напишите пост для Facebook и попросите друзей прокомментировать. Эти упражнения не только помогут вам переосмыслить понимание стресса в целом, но и заставят задуматься о той роли, которую он играет в вашей жизни.

В части II вы найдете конкретные стратегии для применения в момент стресса, а также упражнения для аутотренинга, которые помогут вам справиться с определенными сложными жизненными ситуациями. Они помогут вам найти силы в минуты волнения, разочарования, гнева или растерянности. Эти упражнения я называю «умственной перезагрузкой». Такая перезагрузка может изменить вашу физиологическую и эмоциональную реакцию на стресс в тот самый момент, когда вы его испытываете. Эти упражнения основаны на научных исследованиях, и я бы посоветовала вам относиться к ним как к экспериментам.

Все упражнения и методики из этой книги были оптимизированы под отзывы и комментарии моих учеников, а также под опыт, который я приобрела, делаясь этими идеями с людьми

по всему миру — педагогами, врачами, топ-менеджерами, тренерами, семейными психологами и родителями.

Все, что вы прочтете далее, поможет вам изменить отношения со стрессом. Возможно, сама идея «отношений» кажется вам странной, особенно если вы привыкли думать, что стресс — это просто что-то, что происходит с вами. Но эти отношения действительно существуют, и их можно выстраивать. Может быть, вы чувствуете себя жертвой стресса. А может быть, ваше «общение» с ним больше напоминает отношения любви и ненависти: стресс может помогать вам в достижении ваших целей, но при этом вас беспокоят долгосрочные последствия. Вы можете находиться в состоянии вечной войны со стрессом, пытаясь избежать его или управлять им, но так и не научившись контролировать его. Или вам кажется, что стрессовый опыт прошлого до сих пор влияет на вашу жизнь. Стресс может быть для вас врагом, непрошеным гостем или партнером, в котором вы не до конца уверены. Но какими бы ни были ваши отношения с ним, влияние стресса на вас в значительной мере зависит от того, как именно на него реагируете. Переосмыслив и приняв стресс, вы сможете изменить его влияние на самые разные аспекты вашей жизни — от физического и психического здоровья до удовлетворения, которое приносит вам работа, и надежд на будущее.

В этой книге мы также поговорим о том, как наука о стрессе и образ мышления поможет вам оказывать помощь людям, сообществам и организациям, судьба которых вас волнует. Как сделать стойкими тех, кого мы любим? Как принятие стресса может повлиять на рабочую обстановку? Как создать систему поддержки для тех, кто пережил травму или потерю? Я знакомя вас с некоторыми из моих любимых программ, которые, опираясь на достижения науки, помогают людям создавать сообщества, способные превратить боль в развитие. Вы можете извлечь из этих программ полезный опыт и вдохновение, увидев,

как наука и абстрактные идеи способны служить людям и реально воздействовать на их судьбы.

## Поможет ли эта книга лично мне?

До сих пор я избегала давать определение *стрессу* — отчасти потому, что это слово стало обобщающим для всех негативных переживаний. Люди используют его для всего подряд — начиная от пробок и заканчивая смертью кого-то из родных. Мы говорим, что у нас стресс, когда нас что-то волнует, мы очень заняты, нас что-то разочаровало, нам что-то угрожает или мы испытываем давление. Каждый день стресс из-за электронной почты, политики, новостей, погоды или бесконечно растущего списка дел. Главным источником стресса могут быть работа, дети, здоровье, кредит, развод... и вообще все что угодно. Иногда мы используем слово «стресс», чтобы описать то, что происходит внутри нас, — наши мысли, эмоции, физиологические реакции, — а иногда для того, чтобы описать внешние проблемы, с которыми сталкиваемся.

Обычно словом «стресс» определяются стандартные раздражающие факторы, но иногда под ним подразумеваются по-настоящему депрессивные и тревожные состояния.

Такое широкое применение термина «стресс» — это и хорошо и плохо. Плохо потому, что это значительно усложняет разговор о научных обоснованиях восприятия стресса. Даже ученые, которые обычно склонны давать всему очень четкие определения, используют этот термин по отношению к весьма широкому спектру ситуаций. В одном исследовании может говориться о стрессе как о давлении, порожденном большим количеством обязанностей, в другом — как о напряженной обстановке на рабочем месте. Одни ученые описывают словом «стресс» повседневные жизненные трудности, а другие — долговременные

последствия различных травм. Когда о подобных исследованиях начинают рассказывать в СМИ, журналисты часто используют слово «стресс» в заголовках, но не способны внятно объяснить, что именно было объектом изучения в данном случае, так что вам остается только гадать, насколько результаты применимы к вашей жизни.

Однако в таком широком понимании есть и свои плюсы. Из-за того что словом «стресс» описываются очень многие аспекты жизни, наше отношение к нему очень сильно влияет на интенсивность и вектор наших эмоций. Изменение отношения к стрессу может изменить наш взгляд на все — от повседневных неприятностей до тяжелейших жизненных испытаний. Поэтому, вместо того чтобы пытаться дать узкое и удобное определение стресса, я предпочитаю придерживаться широкого его понимания. Да, было бы проще сказать: «Эта книга поможет вам справиться с давлением на рабочем месте» или «Из этой книги вы узнаете, что делать с физиологическими проявлениями беспокойства». Но испытать на себе позитивное влияние стресса можно, только если вы сможете изменить отношение ко всему спектру его проявлений.

Я предлагаю следующую концепцию: *стресс — это состояние, которое возникает, если на карту поставлено то, что вам небезразлично*. Это определение достаточно широко, чтобы включать в себя и раздражение из-за пробок на дорогах, и горе из-за потери близкого человека. Под него подпадают ваши мысли, ваши эмоции, физиологические реакции, а также и ваше сознательное отношение к ситуациям, которые вы называете стрессовыми. В этом определении также заключается одна важная информация о стрессе: он неразрывно связан со значимостью чего-либо для вас. Вы не испытываете стресс из-за того, что вас не волнует, и вы не можете жить осмысленной жизнью, не испытывая стрессов хотя бы в какой-то мере.

Мы рассмотрим стрессы, связанные с учебой, работой, семьей, здоровьем, финансами и общением, а также проблемы тревожных состояний, депрессий, потерь и травм — то, что обычно называют «страданиями». Также я включила в книгу рассказы моих студентов о практическом применении изложенных здесь идей. Я изменила имена и некоторые другие личные данные тех людей, которые пожелали остаться анонимными. Во всем остальном — это реальные истории людей, которые надеялись на то, что пережитый ими опыт может помочь и вам. Я очень благодарна им за то, что они помогли мне больше узнать о том, что значит принятие стресса в обстоятельствах, которые отличны от моих.

Наверняка вы уделите больше всего внимания тем историям, которые сходны с вашей собственной жизнью. То же самое относится и к упражнениям из этой книги. Ни одно исследование не охватывает все формы стресса, и точно так же ни одна стратегия обращения со стрессом не универсальна. Техники, которые помогут вам преодолеть страх публичных выступлений или лучше справляться с конфликтами в семье, не годятся для выработки правильной линии поведения при финансовых трудностях или потере близкого. Я хочу, чтобы вы выбирали те методы, которые лучше всего подходят для вашего конкретного случая.

Когда я начинаю говорить с людьми о позитивной стороне стресса, кто-нибудь обязательно спрашивает: «А если у меня *действительно* очень сильный стресс? Неужели он способен принести мне пользу?» Людям проще согласиться с тем, что можно принять и извлечь пользу из незначительных стрессов — напряженного рабочего графика, небольших переживаний в преддверии важного события. Но как насчет чего-то более серьезного? Применима ли эта концепция к травмам, потерям, болезням или хроническому стрессу?

Я действительно не могу гарантировать, что любая идея из этой книги поможет вам справиться со всеми без исключения

формами стресса или страданий. Однако, к моему собственному удивлению, новый взгляд на стресс помог мне пережить и преодолеть труднейшие ситуации в жизни — смерть любимого человека, хронические боли и даже сильнейшую аэрофобию. То же самое я слышала и от моих учеников. Обычно в конце курса они делятся историями не о том, как все успевать на работе или общаться с надоедливым соседом. Их рассказы о том, как пережить смерть супруга. Справиться с тревожностью, которая преследует всю жизнь. Примириться с прошлым, в том числе и с серьезными детскими психологическими травмами. О потере работы. О лечении от рака.

Зачем видеть светлую сторону в таких ситуациях? Это необходимо для того, чтобы преодолеть их. Сосредоточившись на позитивной стороне стресса, вы начинаете по-другому чувствовать себя физически и эмоционально и по-другому смотреть на трудности. Я писала эту книгу, надеясь достичь главной цели — помочь вам найти в себе силы, отвагу и сострадание. Дело не в том, вреден стресс или полезен. Просто если мы сознательно будем стараться обратить его себе на пользу, справляться с жизненными трудностями станет легче.



**ЧАСТЬ I**

ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ

**СТРЕССА**



## ГЛАВА 1

# Как изменить отношение к стрессу?

**Я** стояла в лаборатории исследования поведения Колумбийского университета, вытянув правую руку в сторону. Психолог Алия Крам пыталась опустить мою руку вниз. Мы боролись несколько секунд. Несмотря на свою кажущуюся хрупкость, Алия оказалась на удивление сильной. (Потом я узнала, что в колледже она играла в хоккей, а в настоящее время участвует в международных соревнованиях по триатлону.)

Моя рука не выдержала.

«А теперь, вместо того чтобы просто сопротивляться, попробуйте представить, что вы протягиваете руку к кому-то или чему-то, что вам дорого», — сказала Крам. Она попросила меня попытаться мысленно направить ту энергию, с которой она воздействует на мою руку, к тому, до чего я хочу дотянуться. Это упражнение было подсказано ей отцом, мастером айкидо — боевого искусства, основанного на принципе преобразования вредоносной энергии в позитивную. Я последовала совету Крам, и мы предприняли вторую попытку. На этот раз я была гораздо сильнее, и она так и не смогла справиться с моей рукой. Чем больше она давила, тем более сильной я чувствовала себя.

«Вы правда в этот раз приложили столько же сил?» — спросила я.

Крам просияла. Она только что продемонстрировала мне на практике идею, вдохновляющую ее, — то, как развитие ситуации зависит от нашего к ней отношения.

Я встретила с Алией в ее лаборатории, чтобы поговорить о ее исследованиях, посвященных стрессу. Для такого молодого специалиста у нее очень много научных работ. Они привлекли к себе пристальное внимание ученого мира, потому что в них показана зависимость наших физиологических реакций на ситуацию от ее восприятия. Изменяя отношение людей к происходящему, мы можем менять их реакции на него. Открытия Крам настолько уникальны, что заставляют многих восклицать: «Разве такое вообще возможно?»

Подобная реакция знакома всем ученым, занимающимся *менталитетом*, или *образом мышления*. Это те убеждения, которые определяют ваше существование, в том числе объективные физиологические проявления (например, силу моей руки при воздействии Крам на нее) и даже долгосрочный прогноз состояния здоровья, счастья и успеха. И, что самое интересное, исследования в этой области демонстрируют, что даже однократное недолговременное вмешательство, направленное на изменение отношения к чему-либо, может сделать человека более здоровым, счастливым и успешным на протяжении многих лет в будущем. Отношение имеет значение — все мы слышали об эффекте плацебо и самоисполняющихся пророчествах. Пройдя краткий курс этой науки, вы поймете, почему так важно ваше личное отношение к стрессу и как его можно изменить.

## Вы получаете то, что ожидаете

«Раздумайте быть толстым». «Поверьте в то, что вы здоровы» [7]. Это лишь два заголовка из тех, что предваряли публикации результатов одного из первых исследований Алии Крам.

Для изучения влияния убеждений на здоровье и массу тела Крам привлекла горничных из семи американских отелей. Работа горничной достаточно тяжела физически, на нее расходуется более 300 ккал/час. По физическим нагрузкам ее можно приравнять к поднятию тяжестей, аквааэробике или ходьбе со скоростью около 6 км/ч. Для сравнения: на работу в офисе (сидение на встречах и работу за компьютером) тратится всего лишь около 100 ккал/час. Тем не менее две трети из горничных, с которыми работала Крам, считали, что их образ жизни недостаточно активен, а одна треть — что его вообще нельзя назвать активным. Их физическое состояние отражало эти убеждения: уровень артериального давления, отношение объема талии к объему бедер и масса тела соответствовали показателям людей, ведущих сидячий образ жизни.

Крам создала постер, объясняющий, почему работу горничной можно приравнять к занятиям фитнесом. Переворачивание матрасов, подбирание полотенец с пола, толкание тяжелых тележек, уборка при помощи пылесоса — все эти действия требуют силы и выносливости. На постере был показан даже расход калорий при каждом из этих видов деятельности: к примеру, женщина весом 64 кг тратит на чистку ванной в течение 15 минут 60 ккал. В четырех из семи отелей Крам устроила для горничных пятнадцатиминутную презентацию, где познакомила их с этой информацией. Кроме того, она повесила копии своего постера на английском и испанском языках на досках объявлений в комнатах отдыха горничных. Она рассказала им, что их физическая активность соответствует рекомендациям врачей или даже превосходит их и они должны видеть преимущества такого образа жизни для своего здоровья. Горничные из трех оставшихся отелей были контрольной группой. Они получили информацию о том, что физическая активность является очень важной составляющей здорового образа жизни,

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)