

Посвящение

Бэт, моей жене и лучшему другу, и нашим детям Джошу и Кэти, которые всегда радуют нас.

Предисловие

Все люди подвержены стрессам, но никто так и не знает толком, что же это такое. Почему? Потому что стресс индивидуален для каждого отдельного человека. У одних американские горки вызывают ужас, у других — приятную дрожь, на третьих же они вообще никак не действуют. Стресс может стать изюминкой жизни или поцелуем смерти: пищей для одного и ядом для другого.

Стресс не обязательно плох. Победа в гонке или на выборах может вызвать не меньший стресс, чем поражение. Страстный поцелуй и близость любимого человека тоже могут стать причиной стресса, но вряд ли они вызовут те же ощущения, что и визит к дантисту. Стресс повышает производительность, но, превысив определенные пределы, может все испортить. Границы же эти индивидуальны для каждого из нас. Стресс можно сравнить с натяжением струны скрипки. Недотянутая струна будет дребезжать, а перетянутая будет звучать резко и неприятно, не говоря уже о том, что она просто может порваться. Правильно же настроенная, она будет издавать невероятно красивый звук. Наша задача — определить для себя тот объем стресса, который превратил бы нашу жизнь в песню. И предлагаемая вам книга поможет в этом.

На основании своего многолетнего опыта работы в этой области я могу заявить, что дать научное определение стрессу так же трудно, как и прибить к дереву кусочек мармелада. Слово “стресс” — одно из тех, которые не требуют перевода. В европейских языках оно встречается как *the stress*, *le stress*, *el stress*, *der stress* и *lo stress*. В таком же виде оно появляется и в японских, китайских и арабских публикациях. С уверенностью можно сказать лишь то, что причиной стресса всегда становится отсутствие контроля над происходящим. Часто мы сами подвергаем себя стрессу тем, что неадекватно относимся к ситуации и, следовательно, делаем ошибочные выводы. Прочитав эту книгу, вы узнаете, как этого избежать.

Появление стрессов в нашей жизни неизбежно. В одних ситуациях вы можете с ними справиться, в других же не стоит и надеяться на это. Вам нужно научиться различать их, чтобы, подобно Дон Кихоту, не растрачивать силы на схватки с ветряными мельницами. С помощью этой книги вы научитесь так использовать свое время и способности, что обратите стресс из своего врага в союзника.

Пол Дж. Рош, доктор медицины,
президент Американского института по изучению стресса,
профессор медицины и психиатрии Медицинского колледжа Нью-Йорка