

# Содержание

Предисловие к русскому изданию.....	6
Предисловие .....	8
1. Почему у зебр не бывает язв? .....	13
2. Железы, гусиная кожа и гормоны .....	33
3. Инсульт, сердечные приступы и смерть от колдовства .....	52
4. Стресс, метаболизм и ликвидация активов .....	74
5. Язва, гонка в саванне и горячий шоколад .....	88
6. Карликовость и роль матери .....	110
7. Секс и репродуктивная система .....	141
8. Иммуитет, стресс и болезни.....	167
9. Стресс и боль.....	214
10. Стресс и память.....	232
11. Стресс и сладкий ночной сон .....	258
12. Старение и смерть .....	272
13. Почему психологический стресс вызывает стрессовую реакцию?.....	286
14. Стресс и депрессия.....	307
15. Личность, темперамент и их влияние на стресс.....	351
16. Наркоманы, адреналиновые наркоманы и удовольствие.....	380
17. Взгляд снизу .....	401
18. Управление стрессом.....	438

# Предисловие к русскому изданию

Книга Роберта Сапольски, безусловно, удивит и увлечет отечественного читателя, мало знакомого с современной специальной литературой о стрессе. Подавляющее число источников, используемых в отечественной популярной литературе, посвященной этой проблеме, — это в той или иной мере перепечатки из изданий 80-х годов прошлого века, прежде всего, из работ Г. Селье. До сих пор его концепция того времени зачастую рассматривается как общепринятая. Отдавая дань этому замечательному ученому, Р. Сапольски заостряет внимание на тех его представлениях, которые не всегда разделяются современными специалистами в данной области.

Книга точно отвечает на вопрос, поставленный в заголовке английского издания: почему у зебр не бывает язв? Человек в ней представлен как продукт эволюционного развития, а потому его методы реагирования на сверхсильные раздражители соответствуют времени их формирования.

За последние 100 тысяч лет тело человека практически не изменилось, хотя в значительной мере изменились условия его функционирования. Вызовы же, с которыми сталкивается мозг, стремительно меняются даже не в течение столетий, но в течение лет. Это означает, что современный мозг находится в теле неандертальца, которое реагирует так, как реагировало бы на стресс тело «пещерного человека». Но неандерталец бы во время стресса либо дрался, либо убегал. Именно поэтому Р. Сапольски постоянно обращается к образу зебры, стремительно бегущей по саванне вперед от опасности, преследующей ее. Все механизмы стресса направлены на обеспечение этого стремительного бега.

Однако современный человек, переживая стресс, не бежит, подобно своему предшественнику или зебре, он смиренно стоит перед начальником, безысходно лежит на диване, мучительно пытаясь разрешить проблему, сидит перед телевизором, активно сопереживая предлагаемым ему событиям. И весь комплекс гормонов и химических веществ, призванных обеспечить выживание неандертальца, обрушивается на неподвижные мышцы. Они не поглощают эти вещества, поскольку не работают и не нуждаются в них. И тогда с током крови они попадают в разные органы и в той или иной мере их повреждают.

Это не происходит мгновенно. Раз за разом эта волна нереализованных крайне активных химических веществ, будучи не востребованной нашими мышцами, оседает в самых важных органах — сердце, мозге, желудочно-кишечном тракте.

Р. Сапольски ювелирным образом справляется с тяжелейшей задачей — назвать весь этот комплекс веществ, описать их действие и не утомить читателя, а, напротив, сделать его соучастником научного исследования сложнейших физиологических и генетических механизмов стресса, поиска причин заболеваний.

Легкость изложения самых сложных современных моделей физиологических процессов вызывает восхищение. Хочется подчеркнуть, что простота описания не обусловлена упрощением смысла и логики научного исследования генетических, молекулярных и психофизиологических механизмов. Она идет от умения автора говорить о сложном просто, находить яркие образы и сравнения, помогая читателю не только воспринимать прочитанное как текст, но и рисовать в воображении яркие картины процессов, происходящих как на поведенческом, так и на молекулярном уровне.

Наконец, стоит сказать о структуре книги. Автор очень подробно описывает механизмы, с помощью которых длительный хронический стресс вызывает то или иное заболевание, или усугубляет его течение, или усиливает действие других негативных факторов. Однако в последней главе даются четкие и обоснованные рекомендации для тех, кто хочет управлять своим здоровьем, а не плыть по течению жизни, направляемому другими людьми и событиями. Эта глава, безусловно, закладывает основу для оптимизма. Она завершает и описание эволюционного цикла, благодаря которому мозг современного человека, не имея возможности поменять способ реагирования тела неандертальца, может обрести собственный стиль управления этим телом в стрессовых ситуациях. В этом случае в кровь либо вообще не выбрасывается весь комплекс веществ, запрограммированный для участия в гонке по саванне, либо мозг заставляет мышцы вспомнить их биологическую функцию, приводит их в движение тем или иным способом, и они поглощают все эти элементы. Это, с одной стороны, ведет к укреплению здоровья, с другой — к повышению устойчивости организма к будущим вызовам.

*Е. И. Николаева,*  
профессор кафедры возрастной психологии  
и педагогики семьи РГПУ им. А. И. Герцена, профессор кафедры  
прикладной психологии Санкт-Петербургского государственного  
университета путей сообщения императора Александра I