

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

краткий курс

История понятия и рекомендации,
которые сделают жизнь проще



Об этой книге. Книга создана [Reminder](#) и [«Проще говоря»](#). Reminder — издание о здоровье, саморазвитии и практической философии, а «Проще говоря» — это новое медиа о качестве жизни и о том, как его повысить.

Контакты для обратной связи

Reminder: newsletter@reminder.media

«Проще говоря»:

proshegovorya@samolet.ru

Реклама. Рекламодатель ООО «Самолет-Резерв». ERID: 2RanykZGPUL

Оглавление

Вступление

Часть первая. Теория

Немного истории

Разные подходы к определению

Итого

Часть вторая. Практика

1. Физическое здоровье

2. Психическое состояние

3. Уровень независимости

4. Социальные связи

5. Окружающая среда

6. Духовность и личные убеждения

Вместо итога

Вступление от [Reminder](#)

Как сделать жизнь лучше? Этим вопросом мы задаемся в [Reminder](#) каждый день. Наше издание существует с 2019 года и уже накопило целый массив знаний о здоровье, психологии и саморазвитии.

Для этой книги, подготовленной совместно с изданием «Проще говоря», мы собрали все, что нужно знать про качество жизни. Оно зависит не только от уровня развития городской среды и климатических условий — на качество жизни влияет состояние здоровья, в том числе, ментального, прочность дружеских связей, ощущение независимости и даже убеждения. Изменить климат там, где вы живете, невозможно, но можно изменить отношение к себе и окружающим, к своим мыслям и эмоциям. Тому, как это сделать, и посвящена книга.

Максим Кашулинский
Основатель [Reminder](#)

Вступление от Проще Говоря

Чистый воздух, низкая безработица, шум за окном, наличие служб социальной помощи — все это влияет на то, насколько здоровыми, защищенными и счастливыми мы себя чувствуем, то есть буквально на качество нашей жизни. Многие внешние факторы мы не в состоянии изменить — по крайней мере пока не планируем смену места жительства, увы. Однако не лучше ли сконцентрироваться на тех вещах, которые нам подвластны? Добавить овощей в обед, сделать шумоизоляцию, узнать мнение второго врача перед операцией, поговорить с партнером о том, что беспокоит — это действия, которые доступны каждому и все они могут постепенно изменить жизнь к лучшему. «Качество жизни: краткий курс» может стать хорошим подспорьем на этом пути. А [медиа «Проще говоря»](#) пусть будет рядом.

Юлия Рузманова

Главный редактор «Проще говоря»

Теория

На бытовом уровне мы хорошо чувствуем, что такое качество жизни, и можем, например, сказать: «Переезд к морю повысил качество моей жизни» или «Отсутствие пандусов влияет на качество жизни отдельных групп населения». Но что такое «качество жизни» с точки зрения науки, можно ли дать ему точное определение?

Оказывается, это не так уж просто: при попытке втиснуть качество жизни в формулы и категории что-то обязательно ускользает. Подзаголовок одной из научных статей на эту тему так и сформулирован: «Найти определение качеству жизни: миссия невыполнима?».

Немного истории

Качество жизни — относительно новое понятие. Его начали употреблять только после Второй мировой войны и то сперва философы, социологи и врачи. Почему именно в это время? С одной стороны, жизнь в странах Европы и США в середине XX века стремительно улучшалась. С другой — стало более заметно имущественное расслоение, и нужно было понимать его причины. Наконец, с появлением антибиотиков, вакцин и прочих медицинских достижений выросла продолжительность жизни — соответственно **внимание начало смещаться с количества прожитых лет на их качество.**

Считается, что в политике выражение «качество жизни» первым использовал американский президент Линдон Джонсон. В одной из своих [речей](#) в 1964 году он заявил, что целью построения справедливого общества должен быть не размер банковского

счета гражданина, а «качество жизни, которую ведет наш народ». Можно сказать, с того момента фраза вошла в массовую культуру.

С научной точки зрения, качество жизни в первое время интересовало в основном врачей. Для медицины это понятие не абстракция: качество жизни пациента — это то, о чем врачи думают при принятии серьезных решений.

Например, врач может решать: стоит ли делать сложную операцию, которая ненадолго продлит пациенту жизнь, но критично ухудшит ее качество? Другой пример: насколько стоит доверять оценке, которую дает пациент своему состоянию, если его слова расходится с тем, что известно врачу из предыдущего опыта? Не лучше ли использовать стандартную анкету для более объективной оценки?

Впрочем, оценить физическое и душевное состояние человека с известным диагнозом кажется еще выполнимой задачей. Придумать

универсальный подход к оценке качества жизни каждого человека куда сложнее.

Не зря некоторые ученые [предлагают](#) вовсе не использовать «качество жизни», называя его пустым понятием, которое слишком уж зависит от субъективного восприятия. Другие не сдаются, но настаивают, что при оценке качества жизни нужно принимать в расчет лишь объективные факторы, даже если это, например, особенности культурной среды, в которой человек живет и которая формирует его взгляды.

Личный взгляд ведь зависит от ожиданий, которые заложены обществом: так, американским профессорам жизнь их коллег из СССР могла показаться ниже всяких стандартов, в то время как сами преподаватели советских вузов могли считать иначе. При этом, побывав за границей, они могли поменять свое представление — то есть **оценка качества жизни еще и нестабильна.** ✦

Разные подходы к определению

Не удивляйтесь, если увидите разные трактовки понятия «качество жизни». Оно исследуется в самых разных сферах — медицине, социологии, экономике.

Компания «Самолет», к которой относится медиа «Проще говоря», чью книгу вы читаете, тоже проводит свое исследование на тему качества жизни, чтобы предложить покупателям недвижимости сценарии по его улучшению.

Поэтому и акценты в исследованиях бывают разные: для кого-то важнее влияние здоровья на качество жизни, а для кого-то — духовные ценности, окружающая среда или работа.

В социологии и политических науках акцент делается на среду, в которой человек живет: экологическую ситуацию, состояние экономики, уровень коррупции и гражданских

свобод. К этому, безусловно, добавляется и культура — принятые в обществе правила, способы действовать. **В психологии и медицине** фокус смещается на самоощущение человека и качество контакта с окружающими: одиноким, например, может быть тяжелее чем тем, кто окружен заботой близких.

Есть и объединяющие разные сферы подходы. В одной из работ ученые **включили** в качество жизни три области:

- «встроенную» — жилье, рестораны, магазины, клиники, спортзалы и транспортная инфраструктура;
- социальную — друзья, семья, индустрия развлечений, уровень образования и здоровья;
- экономическую — наличие средств к существованию, возможности их потратить, уровень безработицы.

К финальному результату они предлагают также добавить субъективную оценку, которая зависит от ценностей человека и культурных

культурных различий, получив обобщенный показатель качества жизни.

Несмотря на множество подходов для определения субъективной составляющей качества жизни **эталон**ом считается метод, разработанный Всемирной организацией здравоохранения в 1990-х годах. Оценка ВОЗ дается по результатам анкетирования — это 100 вопросов, которые распределены по шести широким сферам жизни человека.

Физическое здоровье: болевые ощущения или их отсутствие, дискомфорт; уровень энергии и усталости; достаточное количество отдыха и сна.

Психическое состояние: наличие позитивных эмоций; способность думать, запоминать, учиться; уверенность в себе; представление о своем внешнем образе, теле.

Уровень независимости: мобильность; зависимость от лекарств и лечения; способность работать.

Социальные отношения: семья и друзья; социальная поддержка; сексуальная жизнь.

Окружающая среда: физическая безопасность; жилище; финансовые возможности; доступность и качество медицины; возможность приобретать новые знания и навыки; возможности для досуга и отдыха; состояние среды; транспортная доступность.

Духовность: религия, убеждения. ✦



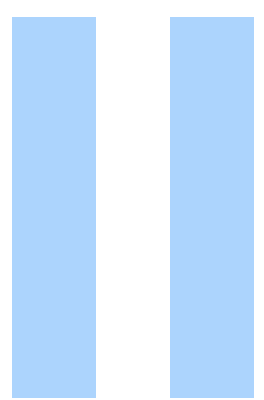
Итого

В формуле оценки качества жизни почти всегда есть две составляющие: объективные (статистические) факторы и субъективное ощущение человека.

Примеры объективных индикаторов: ВВП, продолжительность жизни, уровень перинатальной смертности, преступности, суицидов, безработицы и бедности, посещение школ, количество рабочих часов в неделю.

Субъективные индикаторы: счастье и удовлетворенность жизнью в целом, удовлетворенность работой, отношения с семьей, ощущение общности, а также материальное благополучие, ощущение безопасности, сексуальная жизнь, восприятие распределительной справедливости, хобби, участие в клубах.

Во второй части мы расскажем о том, **что можно сделать, чтобы улучшить качество жизни.** ✦



Практика

В этой части шесть глав по числу сфер, которые выделяет Всемирная организация здравоохранения в опроснике на тему качества жизни. Каждую сферу мы разбираем детально и даем практические рекомендации, которые помогут ее улучшить. В начале каждой главы — примеры вопросов из анкеты ВОЗ. Прежде чем перейти к чтению главы, поразмышляйте над ними — это как минимум интересно.

1

Физическое здоровье

ВОЗ считает, что здоровье это «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». То есть хорошие анализы не равны счастью, и, наоборот, плохое физическое здоровье не всегда вгоняет человека в уныние. **Есть даже «парадокс инвалидности»: согласно одному из исследований, половина людей с умеренной и сильной инвалидностью говорят, что качество их жизни «хорошее» или «превосходное».**

И все же проще чувствовать себя здоровым, когда тело получает необходимую заботу.



Анкета

Как часто вы испытываете физическую боль?

До какой степени физическая боль мешает вам делать то, что вы делаете?

Хватает ли вам энергии для повседневной жизни?

Насколько легко вы устаете?

Испытываете ли вы трудности со сном?

Здесь и далее мы приводим отдельные вопросы из анкеты ВОЗ для определения качества жизни. Можно не считать точное количество набранных баллов: просто отметьте для себя, какие компоненты у вас в порядке, а над какими стоит поработать.

Пройдите чекап

Чтобы сохранить здоровье, стоит для начала узнать, в каком состоянии ваш организм находится сейчас.

Медицинский чекап позволяет выявить риски основных хронических и смертельных заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркт, инсульт), онкологических, метаболических (диабет) и нейродегенеративных (деменция). Почти все эти болезни, за исключением некоторых агрессивных форм рака, развиваются годами и даже десятилетиями. Идея чекапа — в том, чтобы отловить патологические изменения в организме на ранней стадии и либо поменять образ жизни, либо начать лечение.

Имейте в виду: медицинский чекап — профилактическая мера, он не предназначен для ситуации, когда есть жалобы на плохое самочувствие.

В таком случае имеет смысл для начала обратиться к профильному специалисту. ✨

Добавьте физическую активность

Физическая активность все еще лучший способ поддержать здоровье и продлить жизнь. [ВОЗ рекомендует минимум 150–300 минут умеренных нагрузок в неделю](#). Это может быть быстрая ходьба, прогулочная езда на велосипеде или даже работа в саду. Те, кто следует рекомендации, [добавляют 3,5–4,5 года к продолжительности жизни](#), показало исследование с участием 650 000 человек.

Короткие тренировки тоже считаются — лучше набрать требуемые 150 минут за семь раз, чем за одну тренировку в выходной день. Имейте также в виду, что есть не только польза от активности, но и вред от неактивности: длительные периоды сидения за компьютером [приводят](#) к ухудшению показателей здоровья. Поэтому делайте перерывы, двигайтесь в течение дня.

Рекомендация ВОЗ касается не только кардионагрузок вроде быстрой ходьбы: организация также **советует добавлять минимум две силовые тренировки в неделю.** Мышечная сила и мышечная масса напрямую связаны с продолжительностью жизни.

Результаты простого теста на сжатие кисти, показывающего силу человека, обнаруживают корреляцию: чем меньше сила сжатия, тем выше риск умереть от сердечно-сосудистых заболеваний.

Какой спорт выбрать? Самый простой совет: тот, который вам по душе, — так вы с большей вероятностью его не забросите. **Вам может помочь тест на тип фитнес-личности,** он выделяет семь характеристик, которые стоит учитывать при выборе спорта. ✦



Пересмотрите питание

Базовые правила здорового питания достаточно просты.

Не переедайте. Регулярное избыточное потребление калорий вредит метаболизму, повышает риск развития диабета и сердечно-сосудистых заболеваний. Как [пишет](#) ВОЗ, «должен быть баланс между потреблением энергии и ее расходом».

Определить вашу норму помогут фитнес-трекеры и умные часы. Также можно воспользоваться онлайн-калькуляторами, которые показывают, сколько калорий необходимо человеку с учетом роста, веса, возраста, пола и уровня физической активности. Что же касается калорий, поступающих с пищей, то не обязательно считать их постоянно: достаточно понаблюдать за количеством потребляемой энергии в течение нескольких дней, чтобы получить общее представление о том,

сколько калорий в привычной вам пище, и какая сумма получается в конце дня.

Ешьте достаточно белка. Белок (протеин) — строительный материал наших клеток. Рекомендация ВОЗ — употреблять 0,8 г на кг веса в сутки. Но многие исследователи [считают](#), что такого количества белка мало. Более разумной выглядит [рекомендация](#) от 1 до 1,7 г на кг веса в зависимости от возраста и физических нагрузок.

Для справки: в 100 г творога — 16 г белка, в 100 г курицы — около 23 г белка.

Ешьте достаточно овощей и фруктов. Они содержат клетчатку, которая поддерживает здоровую микрофлору кишечника, а также витамины и другие вещества, необходимые для исправной работы организма. Минимальная норма, предлагаемая ВОЗ, — 400 г в сутки. Включите в этот объем листья салата и зелень.

Сократите потребление сахара. ВОЗ [рекомендует](#): количество энергии, поступающей в виде свободных

сахаров должно быть в пределах 5-10% от дневного потребления энергии (5% примерно равны шести чайным ложкам сахара без верха). Свободный сахар — это тот, который добавили в пищу при готовке или на производстве, а также сахар в меде, сиропе и фруктовых соках. Содержащие сахар фрукты и овощи сюда не входят: в них сахар заключен внутри растительных клеток. ✦



Настройте сон

Роль ночного отдыха в поддержании здоровья и долголетия ученые в полной мере стали понимать только в последние десятилетия. Связь плохого сна с развитием болезни Альцгеймера, например, обнаружили только в 2000-х. А популярные книги ученых про то, что плохой сон повышает риск многих других заболеваний вроде диабета стали выходить уже в 2010-х.

Согласно современным представлениям, сон — не просто «подзарядка»: пока мы спим, отдельные системы организма напряженно работают, чтобы перестроить связи между нейронами, очистить мозг от продуктов жизнедеятельности (он буквально омывается спинномозговой жидкостью), восстановить баланс гормонов. Дайте этим процессам реализоваться в полную меру, для этого необходимо 7–9 часов.

Первое правило улучшения сна — наладить регулярность, то есть

ложиться и вставать примерно в одно и то же время даже в выходные. «Будучи рабом привычки, человек с трудом приспосабливается к изменениям в модели собственного сна», — пишет в книге «Зачем мы спим» Мэттью Уолкер, профессор неврологии Калифорнийского университета Беркли.

Еще один совет: освободить время перед сном, занять его спокойными, расслабляющими делами. Другие рекомендации: не пить кофе во второй половине дня, обеспечить темноту и прохладу в спальне, чаще быть на улице в течение дня, особенно утром, так как солнечный свет помогает регулировать биологические ритмы.

И не стоит лишний раз переживать из-за отдельных эпизодов плохого сна и уж, тем более, диагностировать у себя бессонницу. У бессонницы как болезни довольно [жесткие критерии](#): это состояние, при котором человек испытывает проблемы со сном три раза в неделю и более на протяжении трех месяцев. В этом случае рекомендуется

обратиться к врачу-сомнологу или психиатру. Бессонница часто связана с ментальными болезнями: депрессией и тревожным расстройством. Следовательно, их нужно лечить вместе. ✦



Откажитесь от вредных привычек

Курение и чрезмерное употребление алкоголя увеличивают риски хронических заболеваний и сокращают продолжительность жизни.

Если вы курите, то имеет смысл как минимум сократить количество выкуренных сигарет, как максимум — бросить. Исследования показывают, что, чем раньше вы бросите, тем лучше: например, если вы курили со школы и бросили в 30 лет, то потенциально [продлите](#) себе жизнь на 10 лет.

В отношении алкоголя у современной медицины мнение [однозначное](#): здоровой дозы алкоголя не существует. В небольших количествах влияние на здоровье не так заметно, но стоит иметь в виду, что небольшим количеством считают семь и менее доз в неделю, где доза — 14 г чистого спирта.

Столько содержится в бутылке пива 0,33 л или в бокале вина на 100 мл — это меньше бытового представления о дозе.

Если при таком количестве выпиваемого алкоголя риски сердечно-сосудистых заболеваний (инфаркт, инсульт) и смерти остаются невысокими, то уже при 21 дозе они выше в 10 раз и растут дальше в геометрической прогрессии. ✦



2

Психическое состояние

Говоря о психическом состоянии, ВОЗ выделяет несколько направлений: наличие или отсутствие позитивных и негативных эмоций, состояние памяти и мышления, самооценку и удовлетворенность своей внешностью. В каждом из этих пунктов можно что-то улучшить, следуя нашим советам.

Анкета

Насколько позитивно вы смотрите в будущее?

Как часто вы испытываете позитивные чувства в своей жизни?

Как бы вы оценили свою память?

Насколько хорошо вы умеете концентрироваться?

Насколько вы удовлетворены своими способностями?

Есть ли в вашей внешности что-то, что заставляет вас чувствовать себя неловко?

Ищите ПОЗИТИВНЫЕ ЭМОЦИИ

Можно ли чаще испытывать позитивные эмоции, если объективная реальность не дает повода? Короткий ответ: да. Есть всем знакомая стратегия: планировать что-то приятное, радовать себя. **А еще психологи рекомендуют искать позитив и там, где его на первый взгляд не так много.**

Возьмите на вооружение идею психолога Мартина Селигмана, который уверен: позитивный настрой — это во многом наш личный выбор (см. его [книгу](#) «В поисках счастья»). В большинстве случаев мы испытываем не чистые, а смешанные чувства, в которых позитивные элементы сочетаются с нейтральными и негативными. **Так, встреча с друзьями или близкими рождает целый спектр чувств, а итоговое переживание зависит от их баланса.**

И мы можем его регулировать, сознательно делая акцент на позитивных эмоциях — например, если выделить и прокрутить в памяти эпизоды, которые были действительно приятны. Еще один способ — «смаковать» позитивные эмоции; исследования показывают, что это повышает уровень счастья. Хорошая практика: вспоминать перед сном светлые, радостные моменты уходящего дня, как бы заново переживая их.

Попробуйте упражнение «Три хороших события». Запишите на бумаге три события прошедшего дня, которые были приятными или нейтральными. Дайте событию название, добавьте деталей, добавьте чувства. Напишите, почему это произошло.

Пример:

1. Начальник похвалил меня за отчет.
2. Он сказал, как хорошо я выполнил(а) отчет, а особенно отметил пункт N.

3. В этот момент я почувствовал(а) радость и свою ценность в команде.

4. Я долго работал(а) над этим отчетом, поэтому получил(а) похвалу.

Сфокусируйтесь только на позитивных сторонах. Не обращайтесь внимания на правильность написания слов. Не обесценивайте свои достижения.

Старайтесь поддерживать интерес к миру. Любознательность насыщает жизнь впечатлениями, а разнообразие переживаний — важный компонент хорошей жизни, согласно одной из современных теорий. Отличный способ стимулировать любознательность — завести хобби. ✦



Посмотрите на негативные эмоции иначе

ВОЗ относит к негативным эмоциям уныние, печаль, чувство вины, отчаяние, беспокойство, тревогу и отсутствие удовольствия. Зачастую мы справляемся с негативными эмоциями не самыми здоровыми методами: заедая их или злоупотребляя алкоголем.

Узнать, какие у вас паттерны при стрессе, можно с помощью [теста](#).

А вот как можно снизить влияние негативных эмоций на здоровье.

Избегайте очевидных источников стресса: физического и психического перенапряжения, агрессивной и негативной информации в медиа и социальных сетях. Не нужно закрываться от внешнего мира, но, если кадры драматических событий вызывают у вас слишком сильную реакцию, отдавайте предпочтение чтению статей: текст воспринимается легче, чем видео- или фотосъемка.

Компенсируйте негативные эмоции позитивными, чтобы сдвигать баланс переживаний. Психолог Майк Рукер предлагает считать веселье примерно такой же человеческой потребностью, как сон, и не забывать радоваться или даже дурачиться время от времени.

Добавьте в жизнь физическую активность — от ходьбы, бега и катания на велосипеде до командных видов спорта — все это повышает способность регулировать эмоции за счет того, что снижается уровень гормонов стресса и увеличивается выработка гормонов хорошего настроения. ✦



Попробуйте психотерапию

Один из самых эффективных способов повысить качество жизни в сфере ментального здоровья — психотерапия. Она может быть полезна в трех случаях.

При ментальных расстройствах: тут врач должен поставить диагноз и рекомендовать лечение.

При психологических проблемах: заниженная самооценка, тревожность или невозможность разобраться в своих эмоциях.

При ощущении застоя: если вы сталкиваетесь с непреодолимым препятствием в карьере, не можете раскрыть свой потенциал или найти источники мотивации.

За последние десятилетия методы терапии много раз менялись и развивались, адаптируясь к новым знаниям и нуждам современных людей. Чтобы отдача была максимальной, ориентируйтесь на наиболее

исследованные виды терапии: например, когнитивно-поведенческую терапию, терапию принятия и ответственности или психодинамическую терапию.

Терапия сейчас существует и офлайн, и онлайн, также можно найти бесплатные варианты помощи в фондах или у специалистов, которые набирают практику.

Если у вас не получится с одним терапевтом, попробуйте с другим — менять специалиста совершенно нормально. Согласно [исследованиям](#), наличие взаимопонимания между терапевтом и клиентом влияет на результат не меньше, чем выбранный метод терапии. ✨



Поддерживайте мышление и память

Развивайте нейропластичность — это способность мозга меняться, обновляться и восстанавливаться после стрессов. Здесь лучше всего поможет изучение чего-то нового, будь то стиль плавания или игра на музыкальном инструменте.

«Сейчас есть куча научных работ про то, что самое лучшее, чем вы можете заняться в старости, — это танцы. Запишите в дневник своей жизни: в 70 лет иду в танцевальный кружок и уже сейчас осваиваю пасадобль, бачату и так далее. Это лучшая активность для мозга: вы двигаетесь, двигаетесь по-новому и двигаетесь среди людей», — [говорит](#) доктор биологических наук нейрофизиолог Вячеслав Дубынин.

Пополняйте когнитивный резерв — так называют уровень развития и функцио-

нальности нейронных сетей мозга, обеспечивающий ему запас прочности. Чем больше ваш когнитивный резерв, тем дольше когнитивные функции остаются в норме. **Лучший способ его накопления — нагружать мозг новыми впечатлениями: читать, путешествовать, находить увлечения, общаться с людьми.**

Поддержанию деятельности мозга также помогает физическая активность: бег и ходьба. А затяжные стрессы, вредные привычки, недосыпание и социальная изоляция, наоборот, снижают когнитивные способности. ✦





«Чем выше человек
по умственному
и нравственному
развитию, тем больше
удовольствия доставляет
ему жизнь».

А. П. Чехов

3

Уровень независимости

Независимость в понимании ВОЗ — это то, насколько человек способен передвигаться и выполнять домашние дела без помощи других, зависит ли он от лекарств или необходимости постоянно проводить медицинские процедуры. Эта область особенно актуальна для пожилых и людей с инвалидностью, но позаботиться о ней стоит и тем, кто полностью здоров.

Анкета

В какой степени трудности с передвижением влияют на ваш образ жизни?

В какой степени вы способны справляться с повседневными делами?

Насколько вам трудно выполнять повседневные дела?

Насколько вы нуждаетесь в приеме лекарств, чтобы функционировать в повседневной жизни?

Насколько вы нуждаетесь в медицинском обслуживании, чтобы функционировать в повседневной жизни?

Тренируйте баланс

По [данным](#) ВОЗ, падение от потери равновесия — вторая по частоте причина смерти в результате несчастного случая (после автомобильных аварий). Полностью уберечь себя от повреждений нельзя, но можно снизить их вероятность, если тренировать устойчивость и баланс.

Способность держать равновесие [коррелирует](#) с продолжительностью жизни. **Попробуйте простоять 15–20 секунд на одной ноге с закрытыми глазами** — это тест на баланс. Если вы падаете при его выполнении, то вам пора тренировать равновесие. Чтобы увидеть результат, [достаточно](#) делать упражнения на баланс три раза в неделю в течение 10–15 минут.

Развитием баланса не обязательно заниматься в спортзале. Можно чаще стоять на одной ноге, например, пока чистите зубы, вставать с кресла или с пола без помощи рук. А специальные упражнения легко найти в интернете. ✦

Ищите второе мнение в медицине

Иногда способность двигаться и жить активной жизнью утрачивается не из-за травмы, а из-за неправильно выбранного лечения. Нужно ли делать операцию? Насколько сильны побочные эффекты лекарств? Необходимо ли ложиться в больницу? В любой сложной медицинской ситуации, особенно если речь идет о потенциальном ограничении мобильности, имеет смысл обратиться за вторым мнением. **Согласно исследованиям, диагнозы и методы лечения, предложенные двумя разными врачами, могут расходиться в 15-37% случаев.**

В сложных вопросах важно искать не менее квалифицированного врача, чем первый, и лучше честно рассказать второму доктору о ситуации. Внимательно выслушивайте специалистов, задавайте все волнующие вопросы. Помните: вы всегда вправе повлиять на выбор лечения. ✦

4

Социальные связи

Люди — социальные существа. Для нас важны отношения, вовлеченность в групповые активности, взаимопомощь и многое другое, из чего сплетена ткань общества. В этой главе мы пишем о том, что можно сделать для развития социальной сферы жизни.

Анкета

Насколько одиноким вы чувствуете себя?

Удовлетворены ли вы отношениями с членами семьи?

Насколько вы удовлетворены своими личными отношениями?

Получаете ли вы от окружающих поддержку, в которой нуждаетесь?

В какой степени вы можете рассчитывать на своих друзей, когда вам нужна их помощь?

Беспокоят ли вас какие-либо трудности в сексуальной жизни?

Поддерживайте теплые отношения

В первую очередь со своим партнером. Самое длинное в истории исследование счастья и благополучия ведется в Гарвардском университете с 1938 года. Его вывод: на протяжении всех этих лет **доминирует один фактор, влияющий на долголетие, и это не успехи в карьере, физические упражнения или здоровое питание, это — крепкие отношения.**

«Близкие личные отношения настолько важны, что если нужно было бы сжать весь собранный за 85 лет исследований материал до одного принципа, то он был бы таким: “Крепкие отношения делают нас здоровыми и счастливыми. Точка”. Если вам нужно принять одно решение для поддержания здоровья и счастья, стоит поддерживать теплые отношения всех возможных видов», — [пишут](#) нынешние руководители гарвардского исследования. Заботьтесь о партнере, чаще делайте что-то вместе, ставьте общие цели. ✦

Заводите **НОВЫХ** друзей

Последние исследования, проведенные в США и Европе, [показали](#), что число друзей у современного человека достигает пика примерно к 25 годам, а после 30 лет начинает снижаться. При этом отсутствие друзей или, точнее, чувство социальной изоляции в буквальном смысле вредит здоровью: как показывает большой научный [обзор](#) на эту тему, чувство одиночества сокращает продолжительность жизни так же, как тяжелая степень ожирения или выкуривание 15 сигарет в день. **Не нужно иметь слишком много друзей: трех вполне достаточно, чтобы защититься от стресса и улучшить самочувствие,** — говорится еще в одном [исследовании](#). ✦



Попробуйте волонтерство

Делиться и помогать — не просто благородная идея. Вне зависимости от страны и культуры помощь другим делает людей счастливее. Как показывает сканирование мозга в режиме реального времени, когда мы помогаем или жертвуем деньги, в нем активизируется область, регулирующая ощущение удовольствия.

Помощь по хозяйству, бесплатное оказание профессиональных услуг нуждающимся, участие в жизни сообщества — все считается. ✦



Говорите о желаниях

Партнеры могут жить вместе десятки лет и знать друг о друге все, кроме представлений о сексе, [рассказывает](#) сексолог и соосновательница клиники Mental Health Center Амина Назаралиева. Для многих людей разговоры о сексе неприятны, болезненны или могут вызывать чувство стыда, но, если вы действительно хотите улучшить свою сексуальную жизнь, готовьтесь пережить дискомфорт, говорит Назаралиева. Постепенно вы перестанете стыдиться, найдете свой язык и обретете навык свободных разговоров про секс. ✨





«Хороший брак — это когда каждый партнер втайне думает, что ему или ей повезло с вами больше, чем вам с ним или ней. Так же и в дружбе».

Энн Ламотт
писательница

5

Окружающая среда

Окружающая среда в понимании ВОЗ включает многие компоненты, которые не зависят от нас: экологическую обстановку, наличие в месте жительства качественной медицины и транспорта, безопасность. На все это мы обращаем внимание, когда переезжаем в другой район, город или даже страну. Но многое можно улучшить оставаясь там, где вы уже живете.

Анкета

Насколько вы удовлетворены своей физической безопасностью и защищенностью?

Испытываете ли вы финансовые трудности?

Трудно ли вам получить хорошее медицинское обслуживание?

Насколько вы удовлетворены тем, как вы проводите свободное время?

Насколько вы удовлетворены климатом в месте, где вы живете?

Обратите внимание на воздух

В воздухе большого города всегда присутствуют вредные вещества и частицы включая сажу, пыль, мелкие фрагменты асфальта и автомобильных покрышек. Исследования [говорят](#), что чем дольше воздействие загрязнителей воздуха и чем больше их концентрация, тем выше риски сердечно-сосудистых заболеваний и болезней легких.

Жителям Москвы не стоит волноваться. Согласно рейтингу швейцарской компании IQ Air, российская столица [находится](#) внизу первой, благополучной группы городов. Столицы Западной Европы, правда, стоят выше, так как большую часть года соответствуют требованию ВОЗ, согласно которому содержание мелких частиц в воздухе должно быть меньше 10 мкг/куб. м. Информацию о качестве воздуха в Москве и других городах можно [мониторить онлайн](#).

Исследования [отмечают](#), что загрязнение воздуха внутри помещения может быть даже сильнее, чем на улице. Поэтому имеет смысл установить хорошую вытяжку на кухне — чад от приготовления пицци тоже относится к загрязнителям. А еще можно приобрести очиститель воздуха с фильтром HEPA — это класс современных фильтров, в переводе с английского: «высокоэффективное удержание частиц». Такие фильтры почти полностью удаляют из воздуха мелкие частицы. ✦



Сократите уровень шума вокруг

Стройка, сирены, транспорт — в больших городах постоянно что-то грохочет, гудит или воет. «Шумовое загрязнение» ВОЗ считает серьезной проблемой и даже выпустило [руководство по борьбе с ней](#). Громкие звуки могут [вызывать](#) бессонницу, быть причиной депрессии и сердечно-сосудистых заболеваний.

По действующим в России санитарным [нормам](#), постоянный **уровень шума в дневное время в жилых помещениях не должен быть больше 40 дБ днем, а ночью — до 30 дБ** — это как звук обычной речи и шепот, соответственно. Допустимы незначительные превышения, но они должны быть не частыми и кратковременными. В шумном городе имеет смысл установить окна, блокирующие внешние звуки. В помещении с громкими звуками можно пользоваться наушниками с подавлением шума. ✦

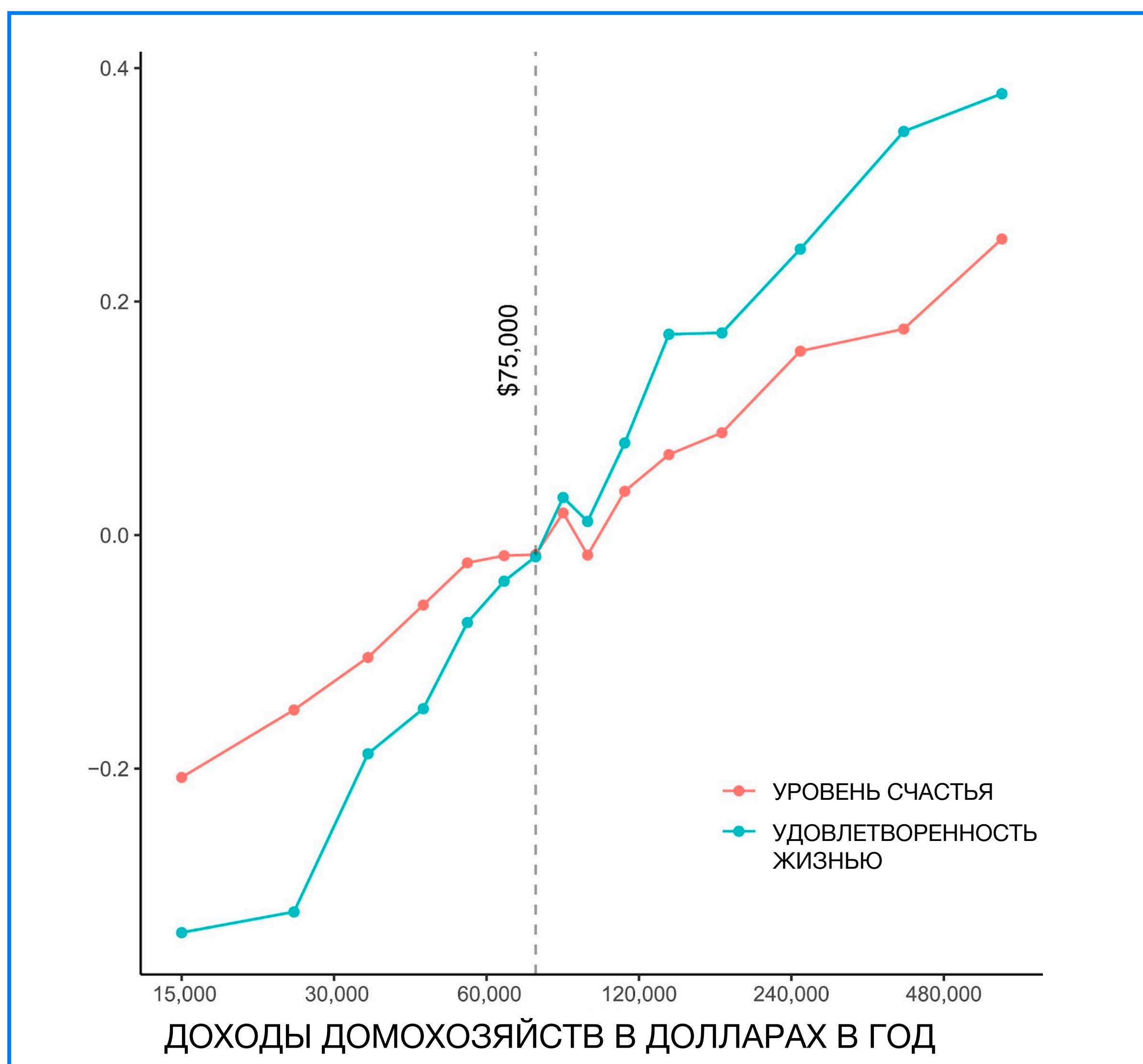
Оборудуйте место для работы

Если вы работаете из дома, стоит с умом отнестись к обустройству рабочего места. За последние годы накопилась [масса данных](#) о том, что мешает, а что, наоборот, помогает продуктивной работе в домашних условиях. Ключевые выводы:

- рабочее пространство должно быть изолировано от пространства для сна, еды и отдыха, идеально, если оно находится в отдельной комнате;
- изолированным должно быть и время работы: не смешивайте общение с семьей и ответы на рабочие сообщения, закончив работу, отложите телефон и компьютер и спокойно занимайтесь домашними делами;
- полезно выходить на улицу до и после работы (на 10-15 минут), имитируя традиционный поход в офис, ко всему прочему это еще и дополнительная физическая нагрузка. ✦

Изучите свое отношение к деньгам

«Достаточно ли у вас денег для удовлетворения ваших потребностей?» — спрашивает анкета ВОЗ. С одной стороны, наличие достаточного количества денег существенно облегчает жизнь, с другой — деньгами не закроешь все проблемы, «счастье не купишь».



Уровень удовлетворенности жизнью растет вместе с доходами, но долгое время считалось, что лишь до определенного предела. Однако, используя более совершенные методы анализа, ученые в 2021 году [установили](#), что потолка нет: уровень удовлетворенности жизнью продолжает расти и расти (см. график на предыдущей странице).

С уровнем дохода связана и продолжительность жизни: если брать [данные по Великобритании](#), то каждая дополнительная тысяча фунтов в год «прибавляет» 3,5 месяца к жизни, посчитали специалисты из благотворительной организации The Health Foundation. Это легко объяснить: **обеспеченные люди имеют доступ к более качественной медицине, потребляют более качественные продукты и, как правило, лучше образованны, а, значит, более осознанно относятся к своему здоровью и заботятся о нем.**

Стоит ли сокрушаться, если вы не миллионер? Конечно же нет. Обратите



внимание на диаграмму из упомянутого исследования: да, «средняя по больнице» продолжительность жизни растет вместе с доходом, но если посмотреть на центральную часть облака данных, то можно увидеть, что отдельные точки расположены выше других. Секрет счастливой и долгой жизни нужно искать у людей, которые представлены именно этими точками. Имея средний доход, они живут дольше, чем люди с такими же финансовыми возможностями. И дело не в генетике, так как точки на этом графике — это не отдельный человек, а район где живут респонденты. Почему в каких-то

районах люди даже с не очень высоким доходом живут дольше? Возможно, там чище воздух, или доступнее медицина, или принято больше заниматься спортом, или сильна поддержка общины. А это все факторы, на которые в отличие от генов вы можете повлиять. ✨



6

Духовность и личные убеждения

Этот пункт не только про религиозность, но и про веру в широком смысле. Религия, личные убеждения и духовность могут служить источником благополучия. Как развить эту сторону качества жизни?



Анкета

Придают ли ваши личные убеждения смысл вашей жизни?

В какой степени вы считаете свою жизнь осмысленной?

В какой степени ваши личные убеждения дают вам силы противостоять трудностям?

В какой степени ваши личные убеждения помогают вам понять жизненные трудности?

Подумайте о смысле жизни

Быть может, философы-экзистенциалисты правы, и у жизни как таковой смысла нет. Но если так, то его можно придумать самому.

Наличие смысла напрямую [влияет](#) на уровень счастья, [снижает риск](#) инсульта и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний и даже [сказывается](#) на благосостоянии. Но как найти смысл жизни?

Один из способов — опереться на черты характера. Существует научно проверенный тест на сильные черты характера VIA-IS. [Бесплатное исследование](#) выдаст список из 24 черт, расположенных в порядке убывания. Получив результат, вы можете соотнести список ваших сильных черт с тем, что вы делаете в жизни, и, например, сфокусироваться на аспектах деятельности, которые соотносятся с одной из топ-5 характеристик.

Предположим, вы юрист и тест показал, что у вас выражены такие черты, как любознательность и чувство справедливости. Тогда вам стоит больше уделять внимания изучению новых дел или устройству документооборота в других компаниях (удовлетворять любопытство), а в текущей работе особо отмечать случаи, когда вы добились справедливого решения. Вы лишь немного поменяете фокус внимания, но заметите, что работа приносит больше удовлетворения.

Другой способ — соотнести то, что вы делаете в жизни, с вашими

ценностями. Можно взять список всех ценностей (например, [тут](#)) и для начала выделить в нем 15, которые вам ближе всего. Затем вычеркните еще восемь — пусть останется всего семь. Попробуйте понять, насколько ваша жизнь соответствует этим ценностям, можно ли что-то поменять, чтобы было больше связи между ними. ✦

Попробуйте КОУЧИНГ

Разобраться в своих убеждениях, понять, насколько они помогают вам справляться с жизненными трудностями (см. вопрос из анкеты), можно, обратившись к специалисту-коучу.

Коуч — вид помогающей профессии, близкий к психотерапевту. Но в отличие от терапевта коуч не работает по медицинским показаниям (депрессия, тревожное расстройство и т.п.). Он занимается решением конкретных запросов, помогает достигать целей, распутать клубок мыслей, указать на убеждения, которые мешают двигаться к намеченному.

Как и в психотерапии, в коучинге большое значение имеют опыт и этические стандарты специалиста. Можно ориентироваться, например, на наличие сертификата Международной федерации коучинга (ICF). ✦

Придумайте свои ритуалы

Любые религиозные практики включают в себя ритуалы. Но ритуалы могут быть и светскими. Вратарь касается обеих стоек ворот перед пенальти. Школьник кладет под подушку учебник накануне экзамена. Семейная пара заваривает по вечерам травяной чай. Подобные повторяющиеся действия, наделенные смыслом только для их авторов, собственно, и называются ритуалами в научной литературе.

Исследования показывают, что ритуалы — заложенный в нас эволюционно механизм, выполняющий три полезные функции.

Управление эмоциями. Отвлекая на себя внимание, ритуал гасит активность навязчивых тревожных мыслей и дает ощущение контроля в ситуации неопределенности.

Управление продуктивностью.

Ритуалы помогают четче наметить

цели, усиливают мотивацию, повышают уверенность в себе и укрепляют веру в успех.

Управление социальными связями.

Совместные ритуалы создают ощущение единства, взаимного доверия, поддержки. Причем для этого даже не нужно физически участвовать в коллективном ритуале. Достаточно знать, что такой же ритуал совершается другими людьми или всего лишь еще одним человеком.

Обратите внимание, есть ли ритуалы в вашей жизни. В ситуации неопределенности (например, оказавшись в эмиграции) попробуйте добавить в свой день приятные, повторяющиеся действия. Даже если это всего лишь прогулка в парке или ванна при свечах. ✦





«То, как вы проводите
каждый день, и есть то,
как вы проводите
ЖИЗНЬ».

Энни Диллард
писательница

Вместо итога

Подумайте, какие три открытия или совета запомнились вам больше всего. Попробуйте что-то из этого внедрить в свою жизнь уже сегодня.

Если хотите углубиться в тему улучшения качества жизни, подпишитесь на [«Проще говоря»](#).

Лучшая жизнь начинается прямо сейчас.



reminder*

ИЗДАТЕЛЬСТВО И СООБЩЕСТВО