

Без паніки!

БЕЗ ПАНІКИ!

12 книжок в одній
про те, як зберігати ментальну
рівновагу у важкі часи



«Моноліт Bizz»
Харків — 2026

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

УДК 159.9.07
Б 39

Б 39 Без паніки! 12 книжок в одній про те, як зберігати ментальну рівновагу у важкі часи / упор. ТОВ «Моноліт Бізз». — Харків : Моноліт Бізз, 2026. — 208 с.

ISBN 978-617-8278-15-1

Цей збірник самарі навчить вас керувати своїми емоціями та залишатися спокійним у стресових ситуаціях. Автори світових бестселерів діляться перевіреними техніками для зниження тривоги та паніки, щоб зберігати ясність мислення та ухвалювати зважені рішення. Книжка стане корисним помічником для тих, хто шукає способи залишатися стійким у будь-якій ситуації.

УДК 159.9.07

АУДІОВЕРСІЯ



Щоб завантажити аудіоверсію збірника, скористайтеся QR-кодом.

Код для завантаження:
ZERgfy33

© ТОВ «Видавництво “Моноліт Бізз”», 2026 (PAN)

Усі права застережено, зокрема й право часткового або повного відтворення у будь-якій формі.

ISBN 978-617-8278-15-1

Зміст

1

Джордж Вайянт

Тріумф досвіду. Історії учасників Гарвардського дослідження 11

Чудове дослідження
Що науковці зрозуміли про щастя
Найважливіший урок
10 найліпших думок

2

Ренді Комісар

Чернець і загадка. Мистецтво жити повним життям, заробляючи гроші. 21

Драйв, пристрасть і відкладене життя
Чого ми хочемо від життя?
10 найліпших думок

3

Нік Трентон

Зберігайте спокій. 23 техніки життя без стресу 33

Мучити свої нерви не означає обмірковувати
Джерела тривоги
Технологія усвідомлення і зниження стресу
Як генерувати корисні думки
П'ять настанов спокійної людини
Рятівний самоконтроль
10 найліпших думок

4

Скидання стресу. Як заспокоїтися за лічені хвилини 59

Дженніфер Тайц

- Зберіть «тривожну валізку»
- Стратегії приручення стресу
- Практика перезавантаження під час стресу
- Практика підвищення життєвої сили
- 10 найліпших думок

5

Керолайн Ліф

Наведіть лад у хаосі своїх думок: 5 простих науково доведених кроків, щоб позбутися тривоги, стресу й токсичного мислення. 79

- Лад у голові — це порядок у житті
- Шлях до змін
- П'ять кроків для контролю розуму
- Використання нейроциклу для різних цілей
- 10 найліпших думок

6

Майкл Дітріх-Честейн

Зміни. Посібник для надто працьовитих людей, аби знизити стрес, досягти цілей і опанувати мистецтво адаптації. 93

- Значні зміни можливі
- 10 найліпших думок

7

Мо Гавдат, Еліс Лоу

Стрессова стійкість. Посібник для життя, вільного від стресу 109

Стрес: корисний і шкідливий
 Макростресори: травма й нав'язливі ідеї
 Мікростресори: побутові неприємності та психічний шум
 «Антистрессова валізка»: корисні інструменти
 Емоційний інтелект
 Фізичні симптоми стресу
 10 найліпших думок

8

Джон О. Гордон

За кермом свого життя. 10 правил досягнення успіху в особистих стосунках 121

Автобус енергії
 Правило 1. Тільки ми ведемо свій автобус
 Правило 2. Управляємо автобусом, фокусуємось на своїх бажаннях
 Правило 3. Заряджаємо поїздку позитивною енергією
 Правило 4. Запрошуємо інших до свого автобуса
 Правило 5. Не витрачаємо енергію на тих, хто не сів до автобуса
 Правило 6. Не пускаємо до автобуса енергетичних вампірів
 Правило 7. Залучаємо людей ентузіазмом і енергією
 Правило 8. Вчимося любити пасажирів
 Правило 9. Пам'ятаємо про мету
 Правило 10. Насолоджуємось поїздкою
 10 найліпших думок

9

Джон Кабат-Зінн

**Куди б ти не йшов, ти завжди тут і тепер.
Як пізнати себе, практикуючи
усвідомленість щодня..... 133**

Як утекти від себе?
Практики медитації
Шість практик медитації
Розуміння у житті
10 найліпших думок

10

Емі Шах

**Ми такі задовбані. Перевіреним способом
подолати вигорання й відновити енергію 145**

Три системи, відповідальні за енергію
Ендокринна система
Імунна система
Травна система
Розум і тіло
10 найліпших думок

11

Маркус Довсон

**Системне мислення та ментальні моделі.
Як ухвалювати рішення та розв'язувати
складні проблеми 159**

Як мислити системно
Стратегічне й усвідомлене мислення
Реальність проти ментальних моделей

Ментальні моделі про всі випадки
Принципи роботи з ментальними моделями
Погляньте на світ інакше
10 найліпших думок

12

Енн Петерсон

**Більше не можу. Як міленіали стали
найутомленішим поколінням 183**

Вигорання міленіалів:
як вийти з пастки нескінченних перегонів
Що не так із міленіалами
Освіта: розвінчування культу
Виробництво:
реформування капіталізму
Забагато праці:
переосмислення підходу
Покликання: уникніть пастки
Технології: вирвіться з полону
Відпочинок: дайте собі право
Батьківство: розслабтесь і насолоджуйтеся
10 найліпших думок

1

Джордж Вайянт

Тріумф досвіду

Історії учасників
Гарвардського дослідження

Triumphs of Experience:
The Men of the Harvard Grant Study
by George E. Vaillant

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Чудове дослідження

Усе почалося 1938 року, коли психіатр із Гарвардського університету Арлі Бок і професор психології з того самого університету Вільям Грант замислилися: чому медична наука вивчає лише патології й не зацікавлена у правилах здорового щасливого життя? Це питання стало основою Грантового дослідження, або гарвардського «Дослідження людського розвитку».

Фахівці обрали два гурти чоловіків — 724 особи. Учасники першого гурту були студентами другого курсу Гарвардського коледжу. Учасники другого — юнаками з найбідніших районів Бостона. За десятиріччя, поки проєкт триває (і він іще не завершений), життя цих людей розвивалося по-різному. Багато хто воював у Другій світовій війні. Хтось став працівником фабрики, хтось — лікарем, а один учасник — президентом США (це був Джон Кеннеді). Хтось успішно просунувся соціальними щаблями, а хтось став алкоголіком.

Щороку психологи особисто зустрічалися з цими людьми й надсилали профілі з багатьма запитаннями про плін їхнього життя і про те, чи добре вони почуваються.

Також науковці зібрали біомедичні дані, розмовляли з родичами учасників експерименту. Вони накопичили величезний обсяг інформації, аналіз якої допоміг їм зрозуміти, що насправді робить нас щасливими.

Що науковці зрозуміли про щастя

Дитинство

У дитинстві закладається фундамент усього життя, але як саме це відбувається? Гарвардське дослідження не виявило жодного конкретного фактора

в дитинстві, який передбачав би людське щастя після 40-50 років. Важливі не конкретні випадки (незалежно від того, наскільки незабутніми були дитячі відчуття), а загальний емоційний фон життя дитини. Виявилось, що погане дитинство — це не гарантія нещасливого життя, але щасливе дитинство майже завжди стає фундаментом досить щасливого дорослого життя — здорових стосунків із партнером, психологічної стабільності та професійного успіху.

- *Ті, хто виріс у люблячій родині, у дорослому віці заробляли вдвічі*
- *більше від нелюбих дітей і врятувало менше часу, ніж нелюбі, перебували*
- *у кабінеті психолога. Ї удвічі рідше вони зверталися по медичну*
- *допомогу щодо незначних фізичних недугів.*

Важливо, з ким із батьків дитина мала особливо теплі взаємини. Високі прибутки і стабільно чоловічі кар'єри у старшому віці відчутно корелювали з теплими взаєминами з матір'ю в дитинстві. Що сильніші й доброзичливіші взаємини дитина мала з матір'ю, то вищий рівень IQ вона мала в коледжі й навіть ліпший психічний стан до віку 80 років. Протилежна ситуація в дитинстві доводила важливість цього взаємозв'язку: конфлікти з матір'ю у дитинстві загрожують деменцією у старості. Зі 115 чоловіків, які не отримували розуміння й любові матері й прожили до 80 років, 33% страждали на деменцію.

А як щодо стосунків із батьком? Вони також важливі, адже у зрілості ті, хто мав підтримку батька у дитинстві, відчують меншу тривогу, а у старості — більше задоволення від життя. Водночас смерть одного з батьків у ранньому віці не впливала надто серйозно на подальший стан здоров'я досліджуваного: до того часу, коли учасникам експерименту, які втратили батька в дитинстві, виповнилося 80 років, вони були такими самими психічно й фізично здоровими, як і чоловіки, чиє дитинство пройшло в повних сім'ях.

- *Найнесподіванішим висновком щодо впливу родичів на майбутню*
- *долю дитини став такий: довголіття дідусів за материнською*
- *лінією безпосередньо пов'язане із психологічною стабільністю*
- *їхніх онуків. Рання смерть дідусів за матір'ю прогнозує більш*
- *вірогідні афективні розлади в онуків. Це, безсумнівно, стосується*
- *генетичного характеру психіатричних розладів, але їхня природа*
- *ще не з'ясована.*

Доросле життя

Перед Гарвардським експериментом психологи були зосереджені на вивченні дитинства, доросле життя вважаючи чимось монотонним: мовляв, до 20-30 років людина вже розвинулася як індивід, а далі міг бути лише пік життєвої сили, поступовий занепад і смерть. Спостереження за учасниками Гарвардського дослідження спростовує цю ідею. Життя — це постійний розвиток. Кожен його період своєрідний і насичений.

Вайянт ділить зрілість на кілька етапів. Кожен відповідає певним психологічним завданням. Важко визначити чіткі вікові межі етапів, адже вони часто накладаються один на інший. Загалом логіка їх проживання така:

- 1 Пошук ідентичності.** Завдання цього етапу — відірватися від батьків, жити своїм життям, щоб цілком реалізувати власну індивідуальність. Водночас важливо не тільки опинитися в різних будинках, а й емоційно бути незалежними від батьків.
- 2 Побудова інтимних стосунків із партнером свого життя,** які триватимуть принаймні 10 років (термін, достатній для відокремлення справжньої емоційної прихильності від ілюзій закоханості).
- 3 Посилення кар'єри.** Престижна робота відіграє тут останню роль, бо справжні стовпи професійного життя — прихильність до роботи, адекватна винагорода, задоволення своїм статусом і компетентністю.
- 4 Наставництво.** Починаючи десь від 35 років внутрішня потреба у досягненнях знижується, а прагнення зміцнити соціальні зв'язки виходить на передній план. Це також охоплює турботу про дітей, але не обов'язково власних. Це бажання може бути втілене у наставництві, тренуванні молодого покоління.
- 5 Цілісний погляд на життя.** Останній ключовий етап життя характеризується здатністю погодитися зі своїм минулим, хай би яким воно не було суперечливим, і майбутнім, хоч би як воно не лякало. Життя сприймають таким, яке воно є. Це мудрість, яку найкраще описує популярний вислів: «Боже, дай мені спокійно прийняти те, чого я не можу змінити, сміливість змінити те, що можу, й мудрість, щоб відрізнити одне від іншого». Люди, які дійшли цієї думки, перестають боятися смерті. Для досягнення психологічної зрілості не потрібно жити до старості: люди, які стикаються зі смертельною хворобою, зазвичай мають схожий духовний настрій.

Це спостереження психологів підтверджують і найновіші знання про роботу мозку. Хоча мозок у віці 10 років утворений уже на 95%, але що

старша людина, то міцніші взаємозв'язки має її мозок між підкірковими структурами, відповідальними за емоції, й лобовими, «раціональними» частинами. Ось чому підлітки імпульсивні: їхня мозкова неймережа ще не зміцнилася. Ось чому старість асоціюють із мудрістю: з розумом простіше домовитися, ніж із почуттями.

Гарвардське дослідження допомогло глибше вивчити три важливі аспекти дорослого життя: стосунки з партнером, психологічну стабільність, загрозу алкоголізму.

Стосунки з партнером. Маємо дві добрі новини. По-перше: серед щасливо одружених учасників дослідження було втричі більше оптимістів, аніж серед нещасливих у подружньому житті. По-друге: повторний шлюб може бути щасливим. 23 із 27 чоловіків, які уклали другий шлюб, повідомили, що їхні нинішні шлюби були щасливими (і переважно тривали 23 роки). Чоловіки, які залишилися в невдалих тривалих шлюбах, найчастіше були нещасливими і в інших сферах життя.

Сильні стосунки зцілюють, а самотність убиває, ще й у буквальному сенсі. Люди, задоволені своїми стосунками у 50 років, виявилися найздоровішими у 80 років. Партнери, які покладаються один на одного до старості, мають гарну пам'ять. У тих, хто не довіряє партнеру, проблеми з пам'яттю починаються набагато раніше.

- Найщасливіші пари, які вже були старші за 80 років, повідомили,
- що навіть у час сильного фізичного болю вони мали відчуття щастя
- завдяки підтримці своїх близьких. І навпаки, люди з не найліпшим
- особистим життям у час загострення фізичного болю зазнали
- сильніших його нападів.

Цікаво, що з часом оцінювання шлюбу може змінитися. У період від 20 до 70 років лише 18% обох партнерів повідомили, що їхній шлюб можна вважати щасливим. До 75 років уже половина чоловіків визнавали свій шлюб щасливим, а до 85 років їх частка складала вже 76%.

Психологічна стабільність. Можливо, річ у тім, що люди зазвичай прикрашають спогади, особливо наближаючись до фіналу життя? Загалом так, але саме це допомагає підтримувати психіку здоровою. Гарвардські психологи приділяли багато часу вивченню психологічної стабільності учасників

експерименту. Виявилось, що психологічна зрілість учасників не була пов'язана із соціальним статусом батьків і не корелювала з інтелектом. Але вона вельми залежала від психічного здоров'я та якості соціальних контактів піддослідних. Також виявили, що психологічна стабільність — це незамінна умова щасливого шлюбу (але, на жаль, не гарантія гарного фізичного здоров'я та активної старості).

Учені помітили значний зв'язок між психологічною незрілістю, яка, наприклад, виявлялася в агресії, та генетичною вразливістю (як-от наявність предків із сильною депресією, алкоголізмом).

Загалом науковці визначили чотири конструктивні оборонні стратегії, притаманні психологічно зрілим людям:

- 1 альтруїзм** (смерть коханої людини викликає бажання підтримувати інших людей у важких ситуаціях);
- 2 гумор;**
- 3 сублимація;**
- 4 викидання з пам'яті неприємних спогадів.** Саме ця стратегія допомагає прийняти негативне в минулому. У власному шлюбі також.

Алкоголізм. Вважають, що алкоголізм провокують внутрішні кризи й життєві проблеми: наприклад, оскільки *N* має проблеми в бізнесі, то починає пити. Гарвардське дослідження довело: все відбувається навпаки. Алкоголізм — це причина проблем, а не наслідок. І ця причина вкорінена дуже глибоко. Погана генетика (питущі родичі) відіграє ключову роль, подвоюючи ймовірність того, що людина стане алкоголіком. З 51 учасника експерименту, які мали постійно й дуже питущих батьків, 27% стали залежними від алкоголю. Сам факт наявності біологічних батьків-алкоголіків (незалежно від того, живе дитина з ними разом чи ні) підвищує ризик для дитини. Чоловіки, які мали батьків-алкоголіків, але крім них стабільні непитущі родини, мали вп'ятеро більше шансів стати алкоголіками, ніж чоловіки із проблемних сімей, але без спадкового алкоголізму.

Також алкоголізм удвічі підвищив шанси передчасної смерті та став головною причиною розлучень у подружжях учасників дослідження.

Цікаво, що алкоголікам з низьким соціальним статусом і відповідним рівнем доходу вдалося позбутися своєї залежності вдвічі частіше, ніж

випускникам Гарварду. Можливо, тому, що вони не боялися визнати свою хворобу. Приховувати згубну звичку за фасадом шляхетного життя — це погана стратегія. Ще гірше — вірити, що можете впоратися із цією проблемою самотужки.

Ось основні фактори успішного подолання алкогольної залежності, ефективність яких підтверджує Гарвардське дослідження:

- 1 пошук нефармакологічної заміни для алкоголю;
- 2 обов'язковий нагляд за станом відновлення;
- 3 нові любовні стосунки;
- 4 участь у програмах підтримки на кшталт «анонімних алкоголіків».

Тривалість життя. Багаторічні спостереження за учасниками дослідження показали: щоб чоловіку дожити до старості в гарній формі, треба:

- 1 не палити;
- 2 не переїдати;
- 3 не зловживати алкоголем;
- 4 рухатися якнайбільше;
- 5 жити у щасливому шлюбі (але почуття спорідненості в ранньому віці також важливе: 93% чоловіків, які дожили до щасливої старості, дружили з братом або сестрою);
- 6 підтримувати активні соціальні зв'язки.

Серед учасників Гарвардського дослідження лише 106 чоловіків відповідали всім цим критеріям у віці 50 років, але коли вони дожили до 80 років, то всі визнали, що були щасливими. Чоловіки ж, які відповідали трьом чи менше умовам, у віці 80 років заявляли, що не відчувають щастя.

А ось іще два фактори, які впливають на довголіття та відчуття щастя, здається, геть парадоксальні:

- Вища освіта. Студенти коледжу, які не прагнули отримати вищу освіту, доживали загалом до 79 років, тоді як чоловіки з вищою освітою — загалом до 83 років;
- Фінансова безпека. Середня тривалість життя бостонців — 70 років, а гарвардців — 79 років.

Утім, наскільки ж ці фактори парадоксальні? Заможні й освічені люди уважні до свого здоров'я, звичок, харчування. Вища освіта зазвичай

співвідноситься з рівнем благополуччя. Натомість ось фактори, небезпеку яких для тривалості життя перебільшували:

- 1 високий холестерин;
- 2 психосоматичні розлади (фізичне здоров'я 80-річних чоловіків, які мали такі проблеми раніше, не відрізнялися від здоров'я чоловіків, які не страждали через психосоматику);
- 3 нещасливе дитинство (спостереження показують, що його негативний ефект до старості зводиться нанівець).

Також не мають значення для тривалості життя:

- соціальний статус батьків;
 - стабільність їхнього шлюбу;
 - смерть батьків у дитинстві;
 - IQ;
 - релігійність (однак дослідники помітили, що з 10 агностиків, чий рівень задоволення від життя оцінювали як низький, лише один дожив до 85 років; а серед 15 їхніх «сусідів» по цій шкалі так само нещасливих, зате глибоких вірян дев'ятеро чоловіків дожило до 85 років).
-
- Також довгому життю не завадить нудний і похмурий характер:
 - життєрадісність співвідноситься з якісною адаптацією в коледжі
 - й успіхами в ранньому віці, проте на тривалість життя не впливає
 - жодним чином.

Найважливіший урок

Сотні учасників, тисячі профілів, роки спостереження... та є один ключовий принцип, важливість якого вже підтвердили й фіксують надалі. Головне в житті — це взаємини. І йдеться не про кількість друзів або шлюбів, а про їхню якість: міцні взаємини з одним другом корисніші, ніж десяток фальшивих друзів; життя в постійному конфлікті з партнером набагато гірше, ніж переживання розлучення. Щасливий шлюб, дружба, яка дає вам радість, підтримка колег — усе це вигідне не тільки для емоцій, а й для

власне фізичного стану. Ми потребуємо одні одних — це головний принцип щасливого життя.

10 найліпших думок

- 1 Головне в житті — це сильні та щирі взаємини.
- 2 Людський розвиток триває все життя. Будь-який вік хороший по-своєму.
- 3 Погане дитинство — це не гарантія нещасного життя, зате щасливе дитинство — це завжди гарантія щасливого життя.
- 4 Прийняти життя таким, яке воно є, — це фактична гарантія щасливого життя.
- 5 Серед щасливо одружених утричі більше оптимістів, ніж серед нещасних у шлюбі. Водночас повторний шлюб може бути щасливим.
- 6 Прикрашати минуле і ставитися до себе з гумором — це неодмінна умова щасливого життя.
- 7 Життєвий статус батьків, стабільність їхнього шлюбу, рання смерть батьків, релігійність сім'ї та IQ самої людини не впливають на тривалість життя.
- 8 Не паліть, не переїдайте, не зловживайте алкоголем, більше рухайтесь, живіть у щасливому шлюбі й будьте відкриті для інших людей. Це все, чого ви потребуєте, щоб жити в добрій формі до старості.
- 9 Ризик алкоголізму напряму корелює із генетичною схильністю та наявністю питущих батьків. Шанс позбутися алкоголізму значно залежить від рішучості розповісти людям про свою проблему.
- 10 Теплі взаємини з матір'ю в дитинстві обіцяють високий дохід і стабільну психіку у зрілому віці. Добрі взаємини сина з батьком — це менше тривоги й вища задоволеність життям у старості*.



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ



* Повний текст: George E. Vaillant. Triumphs of Experience: The Men of the Harvard Grant Study. — Belknap Press: An Imprint of Harvard University Press, 2015. — (Тут і далі примітки редактора, якщо не зазначено інше.)