

22. Как расслабиться: развлекательные заведения и снятие стресса

В первой половине раздела — о том, на что в развлекательных заведениях зря тратят деньги и где находятся аварийные выходы. Здесь речь о деньгах и личной свободе. Во второй половине — о том, как снимать стресс. Здесь речь о силах и общей смертности. Цифры из этих двух половин не пересчитываются друг в друга. В разделе [3](#) уже было написано, что стоит сделать в первую очередь, когда настроение подавленное. Здесь даны более конкретные способы.

1. Перед входом в KTV (караоке-клуб), бар или квест-комнату посмотрите, где аварийный выход. Если он заперт или загромождён, выберите другое место

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По правилам, действующим в Китае, во время работы развлекательных заведений пути эвакуации и аварийные выходы должны быть свободны. Нельзя их перекрывать, запирают, загромождать вещами или закрывать указатели. В интернет-кафе также нельзя перекрывать двери и запирают окна. Несоблюдение этих требований — нарушение закона, о котором вы можете сообщить. Если отдельная комната находится под землёй, выход всего один или проход завален вещами, выберите другое место.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. При входе поднимите голову и посмотрите в течение 10 секунд.

Выгода

Китай — исходная версия. Это установленная китайским законом обязанность владельца заведения. Несоблюдение этих требований — нарушение закона, о котором вы можете сообщить. Текст положения: «Во время работы развлекательные заведения должны обеспечивать свободный проход по путям эвакуации и через аварийные выходы. Запрещается перекрывать или запирают пути эвакуации и аварийные выходы, устанавливать на путях эвакуации и у аварийных выходов решётки и другие препятствия, мешающие эвакуации». Положение также требует: «На путях эвакуации и у аварийных выходов должны быть установлены хорошо заметные указатели. Запрещается загромождать или закрывать указатели». То же касается интернет-кафе: для них установлено, что «во время работы запрещается перекрывать или запирают двери, окна, безопасные пути эвакуации и аварийные выходы», а также «запрещается освещение открытым огнём и курение»

Примечания

Китай — исходная версия. Если есть хотя бы один из следующих признаков, выберите другое место: отдельная комната находится под землёй, выход всего один, проход завален вещами, световой указатель аварийного выхода не горит. При пожаре в таких заведениях много дыма, проходы узкие, людей много, а большинство выпило алкоголь. Время, которое остаётся у вас на спасение, исчисляется секундами. По китайскому положению, телефон для сообщения о нарушениях должен быть указан на предупреждающих знаках внутри заведения

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006). 娱乐场所管理条例 (国令第 458 号, 第二十、二十一条) .
www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm
2. 国务院 (2002). 互联网上网服务营业场所管理条例 (国令第 363 号, 第二十一条) .
www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61788.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Перед заказом попросите преискуронт: в Китае развлекательные заведения обязаны открыто указывать цены, не соглашайтесь на «сначала развлекайтесь, потом посчитаем»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По правилам развлекательные заведения обязаны открыто указывать цены и на услуги, и на товары, а также сами показывать вам прейскурант. Так называемые «напитки по заоблачным ценам» почти всегда встречаются там, где прейскурант не видели, а после рассчитывались по ценам, названным устно. Войдя в отдельную комнату, сначала попросите прейскурант и сфотографируйте его. После заказа попросите ещё и подтверждённый список заказанного. Если при расчёте возник спор, сразу на месте звоните на китайскую горячую линию защиты прав потребителей 12315 (12315).

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Нужно один раз попросить список цен. Трудность в том, что спрашивать о ценах при других бывает неловко.

Выгода

Китай — исходная версия. Дословно в китайском положении: «При предоставлении развлекательных услуг и продаже товаров развлекательные заведения обязаны открыто указывать цены и показывать потребителям прейскурант; запрещается принуждать потребителей или обманом побуждать их пользоваться услугами и покупать товары». За нарушение законов и нормативных актов о ценах соответствующие китайские ведомства применяют наказания по закону. Подавляющее большинство споров о так называемых «напитках по заоблачным ценам» возникает в таких обстоятельствах: прейскурант не показали, а после рассчитывались по ценам, названным устно

Примечания

Китай — исходная версия. Как действовать: войдя в отдельную комнату, сначала попросите прейскурант — подойдёт и бумажный, и электронный. Как только получите, сфотографируйте. После заказа попросите ещё и подтверждённый список заказанного. Если официант рекомендует «авторский напиток» или «фруктовую тарелку», всегда сначала спрашивайте цену, а потом заказывайте. Если при расчёте возник спор, сразу на месте звоните на китайскую горячую линию защиты прав потребителей 12315 (12315). Не платите сначала, чтобы потом отстаивать свои права: после оплаты вам будет гораздо труднее представить доказательства

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006). 娱乐场所管理条例 (国令第 458 号, 第二十九、五十三条) .
www.gov.cn/jzhqce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Если в заведении кто-то предлагает «что-то», сразу уходите: дать место или предоставить наркотики — это не

«помочь другу»

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае в развлекательных заведениях нельзя продавать и предоставлять наркотики, а также позволять людям употреблять их внутри. За нарушение работу заведения приостанавливают на срок от 3 до 6 месяцев для устранения нарушений, а в тяжёлых случаях отзывают лицензию. Если вы сами употребляете наркотики, вам грозит административное наказание. Позволить кому-то «немного употребить» в забронированной вами отдельной комнате или у вас дома — это предоставить место для употребления наркотиков другими людьми, что является уголовным преступлением. Если кто-то достанет неизвестный порошок, таблетки или картриджи для электронных сигарет и предлагает вам попробовать, сразу уходите.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не нужно. Встаньте и выйдите. Трудность в том, что нужно уйти из-за стола на глазах у всех.

Выгода

Китай — исходная версия. Китайское положение о деятельности развлекательных заведений прямо запрещает развлекательным заведениям «продавать и предоставлять наркотики, а также организовывать употребление или введение наркотиков другими людьми, принуждать, подстрекать, склонять или обманом побуждать их к этому либо предоставлять им место для этого». Сотрудникам также нельзя употреблять наркотики и создавать условия для того, чтобы посетители совершали перечисленные действия. При нарушении органы общественной безопасности (公安部门) конфискуют незаконно полученные доходы и незаконное имущество и предписывают приостановить работу на срок от 3 до 6 месяцев для устранения нарушений. При серьёзных обстоятельствах отзывают лицензию на деятельность развлекательного заведения. Положение также требует размещать на видных местах в холле, отдельных комнатах и кабинетах предупреждающие знаки о запрете наркотиков, азартных игр, проституции и пользования услугами проституток, а также указывать телефон для сообщений о нарушениях

Примечания

Китай — исходная версия. Как только кто-то достаёт неизвестный порошок, таблетки или картриджи для электронных сигарет и предлагает вам «попробовать», сразу уходите. Не оставайтесь посмотреть, что будет. Лично вы рискуете больше, чем заведение. Само по себе употребление наркотиков в Китае уже влечёт административное наказание за нарушение общественного порядка. «Дать другу немного употребить здесь» в забронированной вами отдельной комнате или у вас дома — это предоставить место для употребления наркотиков другими людьми, что является уголовным преступлением

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2006). 娱乐场所管理条例 (国令第 458 号, 第十四、三十、四十二条) .
www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2008-03/28/content_6297.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Чтобы не употребить наркотики по незнанию, не ешьте конфеты и закуски от незнакомцев, не пейте напитки, которые хоть раз оставались вне вашего поля зрения, не берите картриджи для электронных сигарет, которые вам предлагают другие

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Сегодня наркотики не выглядят как наркотики. «Дурманные» электронные сигареты с добавлением синтетических каннабиноидов выглядят почти как обычные. Некоторые специально предлагают их попробовать в барах, караоке-клубах (KTV) и гостиницах. В Китае за обман, побуждающий человека употребить наркотик, — арест на срок от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 5000 юаней. Того, кто употребил наркотик из-за обмана, тоже ждёт арест на срок от 10 до 15 суток. Если напиток оставался без присмотра, возьмите другой.

Россия. В России тоже рекомендуют ограничивать употребление психоактивных веществ. Официальный источник предупреждает, что распространители разными способами склоняют человека впервые попробовать наркотик, а первую дозу могут предложить за небольшую сумму или бесплатно. Советов про напитки без присмотра и чужие картриджи в этих источниках нет.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Ничего из того, что предлагают другие, не берите. Если ваш стакан оставался без присмотра, возьмите другой напиток.

Россия. Затраты на такую профилактику в источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. Сегодня наркотики не выглядят как наркотики. С 1 июля 2021 года в Китае синтетические каннабиноиды поставлены под контроль всей группой: вся эта большая группа контролируется как наркотики. Некоторые добавляют их в жидкость для электронных сигарет и делают «дурманные» электронные сигареты. В деле, о котором сообщала Верховная народная прокуратура (最高检), сотрудники, ведущие дело, описывали такую жидкость так: «добавлением пищевых красителей ей можно придать разные цвета и вкусы», «по внешнему виду она практически не отличается от обычных электронных сигарет». Продавцы собирают знакомых и друзей в барах, караоке-клубах (KTV) и гостиницах, предлагают товар и склоняют других к употреблению. По данным сообщения, среди употреблявших наркотики в делах, рассмотренных в той местности за тот год, доля несовершеннолетних составляла почти 40%. С 1 октября 2023 года в Китае этомидат включён в перечень психотропных веществ второй категории. Сам по себе обман, побуждающий к употреблению, — уже отдельное правонарушение: за склонение, подстрекательство, обман или принуждение других к употреблению или инъекционному введению наркотиков — арест на срок от 10 до 15 суток и штраф от 1000 до 5000 юаней. Если деяние образует состав преступления, наказание — лишение свободы на срок не более 3 лет, при серьёзных обстоятельствах — от 3 до 7 лет, за принуждение — от 3 до 10 лет. Если это направлено против несовершеннолетних, наказание строже. Последствия затрагивают и обманутого человека: за употребление или инъекционное введение наркотиков — арест на срок от 10 до 15 суток, также возможен штраф не более 3000 юаней. В менее тяжёлых случаях — арест на срок не более 5 суток или штраф не более 1000 юаней. Одновременно могут запретить посещать развлекательные заведения на срок от 6 месяцев до 1 года. При зависимости предписывают пройти реабилитацию от наркозависимости в сообществе на 3 года. При отказе от такого лечения или повторном употреблении во время лечения — принудительное лечение в изоляции на 2 года с возможностью продления не более чем ещё на 1 год (по всему Китаю, Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法), с января 2026 года)

Россия. Повторное употребление наркотических веществ приводит к физической и психической зависимости. Другие выгоды или точные показатели в источниках не указаны.

Примечания

Китай — исходная версия. Это касается не только развлекательных заведений, но и мест у входа в школу, встреч с друзьями и поездок в междугородних автобусах. Неважно, что предлагают: конфеты, напитки или картриджи для электронных сигарет. После подмешивания одурманивающих веществ нередко следуют ограбление, сексуальное насилие и вымогательство. Открытой официальной статистики по этой части в Китае нет, это суждение на основе опыта. Если напиток хоть ненадолго оставался без присмотра, возьмите другой: это гораздо проще, чем потом добиваться ответственности виновных. Что делать, если в заведении кто-то достаёт

неизвестный порошок, таблетки или картриджи для электронных сигарет, — см. пункт 3 этого раздела. О перевозке чужих вещей см. пункт [29](#) раздела 8.

Россия. Российские выдержки подтверждают общий принцип отказа от психоактивных веществ, но не содержат правил про конфеты, напитки и электронные сигареты, а также российских штрафов или сроков наказания.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民检察院 (2021). 江苏苏州吴江区: 办案检察官揭秘披着潮流外衣的新型毒品.
www.spp.gov.cn/spp/zdgz/202110/t20211011_531831.shtml
2. 国家药监局、公安部、国家卫生健康委 (2023). 关于调整麻醉药品和精神药品目录的公告 (2023 年第 120 号) .
[yjj.sh.gov.cn/qtgzwj/20230911/3b612c94e35b4b63abba314c972a2593.html](http://yj.sh.gov.cn/qtgzwj/20230911/3b612c94e35b4b63abba314c972a2593.html) (上海市药监局转载, 原文页 nmpa.gov.cn 在本机返回 412)
3. 全国人大常委会 (2025). 治安管理处罚法 (2025 年修订, 第八十四、八十五条) .
www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml
4. 全国人大 (1997). 刑法 (第三百五十三条) .
www.spp.gov.cn/spp/fl/201802/t20180206_364975.shtml
5. 全国人大常委会 (2007). 禁毒法 (第三十三、三十八、四十七条) .
www.gd.gov.cn/zw/gk/wjk/zcf/gk/content/post_2520706.html (广东省人民政府转载)

Россия — источники

1. Оглавление. Проверено 08.10.2026. apicr.minzdrav.gov.ru/api.ashx?op=GetClinrecPdf&id=753_1
2. ПАМЯТКА. Проверено 08.10.2026.
mvd.ru/upload/site15/ukon/Pamyatka_kakoy_vred_ot_narkotikov.pdf

[Предложить правку](#). — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Не ходите на ролевые детективные игры и квесты в жилых домах или на втором подземном этаже и ниже: при пожаре оттуда сложнее выбраться

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В уведомлении пяти ведомств Китая за 2022 год прямо сказано: заведения со сценарными развлечениями нельзя размещать в жилых домах и ниже первого подземного этажа. В таких помещениях темно, много перегородок, реквизит легко загорается, а чтобы открыть двери, часто нужно разгадать загадку. Если начнётся пожар, выбраться будет гораздо сложнее, чем из обычного магазина. Перед бронированием посмотрите адрес и этаж на странице с отзывами. Если заведение не соответствует требованиям, выберите другое.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Перед бронированием спросите, на каком этаже находится заведение.

Выгода

Китай — исходная версия. В специальном уведомлении пяти ведомств Китая за 2022 год написано вполне конкретно: «Заведения, предоставляющие сценарные развлечения, нельзя размещать в жилых домах, ниже первого подземного этажа здания (не включая первый подземный этаж) и в других подобных местах». Уведомление также требует от заведений соблюдать требования Закона о безопасности производства (安全生产法) и Закона о пожарной безопасности (消防法), «на постоянной основе самостоятельно выявлять пожарные риски, проводить проверки и устранять нарушения, повышать способность организовывать эвакуацию и спасение в чрезвычайных ситуациях и тушить пожары на начальной стадии». То же уведомление требует указывать, для какого возраста подходит сценарий. Если обстановка не подходит для несовершеннолетних, допускать их нельзя. За исключением установленных законом праздничных дней, выходных дней, летних и зимних каникул, предоставлять несовершеннолетним сценарные развлечения нельзя

Примечания

Китай — исходная версия. Особенности таких заведений — темнота, множество перегородок и легковоспламеняющийся реквизит. Чтобы открыть двери, часто нужно «разгадать загадку». Если начнётся пожар, выбраться будет сложнее, чем из обычного магазина. Перед бронированием на странице с отзывами можно посмотреть этаж и узнать, находится ли заведение в жилом доме. Если оно не соответствует требованиям, сразу выберите другое

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 文化和旅游部、公安部、住房和城乡建设部、应急管理部、市场监管总局 (2022). 关于加强剧本娱乐经营场所管理的通知. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2022-06/27/content_5698021.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Если настроение плохое, пойдите пройтись или пробежаться: величина антидепрессивного эффекта (размер эффекта) пропорциональна интенсивности

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- несколько часов
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

При плохом настроении быстрая ходьба или бег трусцой дают самое заметное улучшение. Далее идут йога, силовые тренировки, тайцзи и цигун. Разница между ними небольшая. Чем выше интенсивность, тем лучше эффект. Силовые тренировки и йогу легче всего продолжать. Качество доказательств в этой области невысокое. Можно уверенно сказать, что двигаться лучше, чем не двигаться. Выбирайте то, чем сможете заниматься регулярно.

Затраты

Денег не требует. Каждый раз около получаса. Трудность в том, что при плохом настроении двигаться хочется меньше всего. Нужно себя подтолкнуть.

Выгода

Это результат объединения данных 218 контролируемых испытаний со случайным распределением на две группы. Они охватили 495 групп и 14170 участников, соответствовавших клиническим критериям большого депрессивного расстройства. Метод расчёта позволяет сравнить разные виды упражнений друг с другом (байесовский сетевой метаанализ). Для сравнения использовали обычную помощь и таблетки плацебо (активный контроль). Размер эффекта выражен через Hedges' g. Чем дальше число уходит в минус, тем больше улучшаются симптомы. Быстрая ходьба или бег трусцой -0.62 (95% интервал правдоподобия от -0.80 до -0.45 , то есть истинное значение примерно находится в этом диапазоне). Йога -0.55 (от -0.73 до -0.36). Силовые тренировки -0.49 (от -0.69 до -0.29). Смешанные аэробные упражнения -0.43 (от -0.61 до -0.24). Тайцзи или цигун -0.42 (от -0.65 до -0.21). В оригинале сказано: «Эффект упражнений пропорционален назначенной интенсивности». Чем выше интенсивность, тем лучше эффект. Силовые тренировки и йога оказались наиболее приемлемыми для участников, их легче всего продолжать

Примечания

Спорно: Авторы сами прямо пишут, что из 218 исследований только 1 было проведено достаточно строго, с низким риском искажения результатов из-за организации исследования. По общепринятой системе оценки достоверность данных о быстрой ходьбе и беге трусцой лишь «низкая», об остальных видах — «крайне низкая». От участников также нельзя скрыть, что они

занимаются физическими упражнениями. Когда человек знает, что тренируется, ему легче почувствовать себя лучше. Это ожидание нельзя устранить. Общий вывод всё же можно использовать: двигаться лучше, чем не двигаться, интенсивность не должна быть слишком низкой, выбирайте то, чем сможете заниматься регулярно. Это подробное раскрытие раздела [3](#) «При подавленном настроении сначала начните двигаться», а не замена стандартному лечению после постановки диагноза

Источники

Источники исходной версии

1. Noetel M, Sanders T, Gallardo-Gómez D, et al. (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ, 384, e075847. doi.org/10.1136/bmj-2023-075847

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Когда тревога мешает жить, курс снижения стресса на основе осознанности не уступает по эффективности распространённому препарату против тревоги

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей с диагностированным тревожным расстройством после 8 недель курса снижения стресса на основе осознанности симптомы уменьшаются почти так же, как при приёме эсциталопрама — препарата против тревоги. Почти у восьми из десяти принимавших лекарство были нежелательные реакции, некоторые из-за этого вышли из исследования. Среди посещавших курс такие реакции были примерно у 15%, никто не вышел из исследования. Это должен быть стандартизированный 8-недельный курс, а не любое приложение для медитации.

Затраты

За курс придётся немного заплатить. Курс длится 8 недель, занятия проходят раз в неделю, а дома нужно практиковаться каждый день. Сложность в том, чтобы заниматься ежедневно все 8 недель подряд.

Выгода

Исследование провели в 3 городских академических медицинских центрах США. Целью было проверить, не хуже ли занятия, чем приём лекарства (рандомизированное контролируемое исследование не меньшей эффективности). 276 взрослых с диагностированным тревожным расстройством случайным образом разделили поровну на две группы в соотношении 1:1. Одна группа проходила 8-недельный курс снижения стресса на основе осознанности. Другая принимала эсциталопрам (гибкая дозировка от 10 до 20 mg). 208 человек прошли исследование до конца. К концу исследования тяжесть тревоги по оценке врачей (шкала общего клинического впечатления — тяжесть) снизилась на 1.35 в группе осознанности и на 1.43 в группе лекарства. Разница между группами составила -0.07 (95% CI от -0.38 до 0.23 , то есть реальная разница примерно находится в этом диапазоне; $P=0.65$, то есть эту небольшую разницу нельзя отличить от отсутствия разницы). Нижняя граница этого диапазона не пересекла заранее установленную черту «не считается хуже» (граница не меньшей эффективности -0.495). Разница в побочных эффектах была большой: в группе лекарства у 78.6% хотя бы раз возникла нежелательная реакция, связанная с исследованием, 10 человек из-за этого вышли из исследования. В группе осознанности — у 15.4%, никто из-за этого не вышел из исследования

Примечания

В исследовании использовали стандартизированный 8-недельный курс снижения стресса на основе осознанности (MBSR), любое приложение для медитации нельзя к нему приравнять. Он подходит людям, чьё состояние уже соответствует диагностическим критериям тревожного расстройства. Если нужно обратиться к врачу, это по-прежнему нужно сделать. Если вы всё время откладываете лечение из-за опасений по поводу побочных эффектов лекарств, это вариант с сопоставимой силой доказательств

Источники

Источники исходной версии

1. Hoge EA, Bui E, Mete M, Dutton MA, Baker AW, Simon NM (2023). Mindfulness-based stress reduction vs escitalopram for the treatment of adults with anxiety disorders: a randomized clinical trial. JAMA Psychiatry, 80(1), 13-21. doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.3679

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Чтобы прийти в себя прямо сейчас, попробуйте 5 минут «циклических вдохов»: вдох в два этапа, выдох подольше

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Если каждый день делать дыхательные упражнения по 5 минут в течение месяца, настроение улучшается, а дыхание замедляется больше, чем при медитации осознанности той же длительности. Из нескольких способов дыхания лучше всего оказались «циклические вздохи» с удлинённым выдохом. Нужно вдохнуть через нос, затем сделать ещё один небольшой вдох, чтобы полностью наполнить лёгкие, и медленно выдохнуть весь воздух через рот. Это всего одно испытание, а результат оценивали сами участники, но денег это не стоит.

Затраты

Бесплатно. 5 минут в день.

Выгода

Это контролируемое испытание со случайным распределением по группам, которое проводилось дома. В нём сравнивали три вида дыхательных упражнений по 5 минут в день и медитацию осознанности той же длительности в течение 1 месяца. Три способа дыхания: циклические вздохи (с упором на удлинение выдоха), дыхание по квадрату (вдох, задержка дыхания и выдох одинаковой длительности), циклическая гипервентиляция с задержкой дыхания (долгий вдох, короткий выдох). При совместном анализе данных всех участников за все сеансы (модель смешанных эффектов) все дыхательные упражнения оказались лучше медитации осознанности, особенно циклические вздохи с упором на выдох. Они дали лучшие результаты и по улучшению настроения ($P < 0.05$, то есть эта разница не похожа на случайное совпадение), и по снижению частоты дыхания ($P < 0.05$)

Примечания

Нужно вдохнуть через нос, затем быстро сделать ещё один небольшой вдох, чтобы полностью наполнить лёгкие, и медленно, протяжно выдохнуть весь воздух через рот. Повторять 5 минут. Есть только это одно испытание, оно проводилось дома, результат оценивали сами участники, заполняя анкеты, и участников было немного. Эффект лишь немного лучше, чем у медитации, проблем это не решает. Но это бесплатно, занимает всего 5 минут, делать можно в любое время и в любом месте, а отдача по отношению к затратам высокая

Источники

Источники исходной версии

1. Balban MY, Neri E, Kogon MM, et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. Cell Reports Medicine, 4(1), 100895.
doi.org/10.1016/j.xcrm.2022.100895

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Считайте «регулярные встречи с людьми» расходами на здоровье, не ищите общения только тогда, когда вам плохо

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия

- для жизни
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей, которые обычно мало общаются с другими, вероятность умереть за тот же период примерно на 30% выше. У тех, кто чувствует себя одиноким, — примерно на четверть выше, у живущих в одиночку — примерно на 30% выше. У людей младше 65 лет эта связь заметнее. Всё это выявлено при длительном наблюдении. Возможно и то, что люди с изначально плохим здоровьем чаще живут в одиночку.

Затраты

Нужно потратить немного денег, а ещё выделить время на встречи. Трудность в том, что и в хорошем настроении нужно самим предлагать встретиться.

Выгода

Это результат объединения данных 70 исследований, в которых сначала фиксировали исходную ситуацию, а затем наблюдали за участниками (метаанализ). Всего было 3400000 участников, средний срок наблюдения — 7 лет. Социальная изоляция, чувство одиночества и проживание в одиночку связаны с повышенной смертностью. После учёта таких мешающих факторов, как возраст и состояние здоровья, средневзвешенные отношения шансов составили: социальная изоляция — 1.29, одиночество — 1.26, проживание в одиночку — 1.32. В пересчёте вероятность умереть за тот же период была выше соответственно примерно на 30%, на четверть и на 30%. Величина эффекта у всех трёх факторов примерно одинаковая, причём у людей младше 65 лет она больше, чем у пожилых

Примечания

Спорно: Всё это связи, выявленные при наблюдении за людьми, а не в испытаниях с разделением на группы и контрольной группой. Нельзя отделить причину от следствия. Люди с изначально плохим здоровьем чаще живут в одиночку и меньше общаются. Авторы рассматривают социальные связи как фактор здоровья, сопоставимый по масштабу с курением и ожирением, но рандомизированных испытаний, доказывающих, что «увеличение общения снижает смертность», нет. Этот пункт не противоречит разделу [3](#) «Сократите отношения, которые вас истощают»: там речь об избавлении от отношений, которые отнимают у вас силы, а здесь — о сохранении тех нескольких отношений, которые помогают вам восстановить силы

Источники

Источники исходной версии

1. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227-237. doi.org/10.1177/1745691614568352

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. Если живёте рядом с зелёной зоной, чаще пользуйтесь ею: прогулки, неспешные вылазки и просто сидение — всё считается

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Чем лучше озеленение в пределах 500 метров от жилья, тем ниже вероятность смерти за тот же период: при каждом повышении индекса растительности на 0.1 она ниже примерно на 4%. Измеряют озеленение вокруг жилья, а не число ваших походов в парк. В хорошо озеленённых районах люди обычно богаче, а воздух чище. Поэтому не считайте, что походы в парк продлевают жизнь. Достаточно учитывать зелёные зоны вокруг при выборе жилья.

Затраты

Бесплатно. Можно делать по пути.

Выгода

Это результат объединения 9 исследований, в которых за группами людей наблюдали много лет (метаанализ когортных исследований). Они охватили 7 стран и 8.32 млн человек. Рассматривали степень озеленения в пределах 500 метров от жилья. Её измеряли нормализованным индексом растительности (NDVI — числом, в которое пересчитывают растительный покров на земле). На каждое увеличение индекса озеленения на 0.1 объединённое отношение рисков общей смертности составляет 0.96 (95% CI 0.94–0.97). Вероятность смерти за тот же период ниже примерно на 4%, а истинное значение примерно находится в диапазоне снижения от 3% до 6%. В 7 из 9 исследований обнаружили, что чем лучше озеленение, тем ниже смертность, причём различия не похожи на случайные. В остальных 2 исследованиях связи не обнаружили

Примечания

Спорно: Результаты отдельных исследований сильно различаются ($I^2=95\%$ — чем больше это число, тем меньше результаты согласуются друг с другом). Кроме того, измеряют степень

озеленения вокруг жилья, и это не связано с числом ваших походов в парк. Люди, живущие в хорошо озеленённых местах, обычно богаче, дышат более чистым воздухом и больше любят физическую активность. Нельзя отделить влияние этих факторов от влияния озеленения и понять, что именно действует. Не читайте это как «походы в парк продлевают жизнь». Применимая часть — учитывать зелёные зоны при выборе жилья, затраты нулевые. Значение NDVI для голой земли и бетона близко к 0, а для густой растительности — к 1. Поэтому «0.1» — это примерно такая разница, как при переезде из квартала без зелени в квартал с рядами деревьев вдоль улиц

Источники

Источники исходной версии

1. Rojas-Rueda D, Nieuwenhuijsen MJ, Gascon M, Perez-Leon D, Mudu P (2019). Green spaces and mortality: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. The Lancet Planetary Health, 3(11), e469-e477. [doi.org/10.1016/S2542-5196\(19\)30215-3](https://doi.org/10.1016/S2542-5196(19)30215-3)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.