

## 3. Не тратьте силы впустую

В этом разделе учитываются только силы и время. Рассматриваются четыре вещи: сколько внимания вы можете использовать за день, насколько быстро реагируете, как часто ошибаетесь и сколько времени нужно, чтобы вернуться к делу после того, как вас отвлекли. Все числа получены прямыми измерениями: в экспериментах или при наблюдении за группой людей (когортные исследования). Эти числа не пересчитываются ни в продолжительность жизни, ни в смертность. У большинства пунктов этого раздела уровень доказательств — В. Такова особенность этой области, и это не означает, что рекомендации необоснованны. В пункте [19](#) говорится о том, чего стоит ожидать при общении с полицейскими, врачами и сотрудниками за стойкой. Там приводятся нормативные акты, а не эксперименты, поэтому указан уровень С. В пункте [15](#) (считать пессимистичные мысли симптомом) и пункте [22](#) (считать мысль «другие требуют от меня совершенства» симптомом) приводятся числа о смертности и риске самоубийства. Это другие показатели, поэтому их не сравнивают с числами из остальных пунктов раздела.

Пункты этого раздела разбиты на следующие тематические группы. В скобках указаны номера пунктов.

**Внимание во время работы:** отключайте необязательные уведомления (пункт [1](#)), обрабатывайте сообщения пакетами каждый день (пункт [5](#)), не допускайте даже прерываний на несколько секунд (пункт [6](#)), делайте только одно дело за раз (пункт [7](#)), пользуйтесь берушами в офисе открытой планировки (пункт [12](#)), работайте не больше 49 часов в неделю (пункт [13](#)).

**Сон и позднее бодрствование:** вставайте в одно и то же время (пункт [2](#)), спите по 7–8 часов каждую ночь (пункт [3](#)), не употребляйте кофеин после двух часов дня (пункт [4](#)), не смотрите на экраны за час до сна (пункт [8](#)), ложитесь спать в назначенное время (пункт [9](#)), не принимайте важных решений глубокой ночью (пункт [10](#)), если во второй половине дня клонит в сон, поспите 10 минут (пункт [11](#)).

**Мысли в голове:** если снова и снова прокручиваете одно и то же, переключитесь на работу руками (пункт [14](#)), считайте пессимистичные мысли симптомом (пункт [15](#)), если кажется, что вы опозорились, делите свою оценку на два (пункт [21](#)), считайте мысль «другие требуют от меня совершенства» симптомом (пункт [22](#)).

**Злость и подавленное настроение:** когда злитесь, сначала уйдите (пункт [17](#)), несколько первых действий при подавленном настроении (пункт [18](#)), не выплёскивайте злость, разбивая вещи (пункт [23](#)), записывайте то, что вас тревожит, несколько дней подряд (пункт [24](#)).

**Отношения с людьми и социальные сети:** научитесь отказывать в просьбах, которые не хотите выполнять (пункт [16](#)), воспринимайте полицейских и врачей как людей, работающих по правилам (пункт [19](#)), установите ограничения для приложений, в которых просматриваете обновления ровесников (пункт [20](#)).

## 1. Отключите ненужные уведомления и во время работы уберите телефон из поля зрения

- Выгодность исходной версии: высокая

- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

Стоит телефону подать сигнал, и результаты заданий на внимание ухудшаются, даже если вы не смотрели на него и не трогали его. Примерно настолько же, как если бы вы действительно ответили на звонок или отправили сообщение. Бывает и так: телефон просто лежит на столе, вы сдерживаетесь и не смотрите на него, но свободных ресурсов мозга всё равно становится меньше. Чем сильнее вы зависите от телефона, тем больше снижение.

## Затраты

Денег не нужно. Потратьте несколько минут на настройки — сила воли почти не понадобится.

## Выгода

Даже одно уведомление заметно ухудшает результаты заданий на внимание, хотя вы не смотрите на телефон и не трогаете его. Ухудшение сопоставимо с тем, что происходит, когда вы действительно разговариваете по телефону или отправляете сообщения. Это проверяли в лаборатории, участниками были студенты. Ещё два эксперимента показали: даже если удаётся удержаться и не смотреть на телефон, собственный телефон рядом всё равно уменьшает свободные ресурсы мозга. У людей с сильной зависимостью от телефона снижение самое большое.

## Примечания

Всё это — разовые задания в лаборатории. Никто не измерял, к чему приводит накопление таких эффектов день за днём. Если работа действительно требует постоянно быть на связи, можно оставить уведомления только от нескольких контактов.

## Источники

### Источники исходной версии

1. Stothart, Mitchum & Yehnert (2015). The attentional cost of receiving a cell phone notification. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*.  
[doi.org/10.1037/xhp0000100](https://doi.org/10.1037/xhp0000100)
2. Ward, Duke, Gneezy & Bos (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *Journal of the Association for Consumer Research*.  
[doi.org/10.1086/691462](https://doi.org/10.1086/691462)

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

## 2. Вставайте в одно и то же время, даже в выходные

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

### Простыми словами

У пятой части людей с самым нерегулярным режимом биологические часы отстают примерно на 2.5 часа от часов пятой части с самым регулярным режимом. Это всё равно что постоянно жить со сдвигом часовых поясов. Чем регулярнее режим у студентов, тем лучше их оценки.

### Затраты

Денег не требует. В выходные придётся меньше отсыпаться, для этого нужна небольшая сила воли.

### Выгода

61 студент вёл записи в течение 30 дней. У пятой части с самым нерегулярным режимом биологические часы (циркадный ритм) отставали примерно на 2.5 часа от часов пятой части с самым регулярным режимом. Конкретно, выделение мелатонина начиналось в 00:08 против 21:32. Период самой сильной сонливости, когда больше всего хотелось спать, тоже наступал примерно на 1.8 часа позже. Чем регулярнее режим, тем лучше успеваемость (коэффициент корреляции  $r = 0.37$ ).

### Примечания

Есть только это одно исследование, участников мало, и разделения на группы для сравнения тоже не было. По расчётам исследователей, разница в биологических часах в основном связана с тем, что люди ежедневно получают разное количество света. Поэтому постоянное время подъёма нужно сочетать с пребыванием на свету по утрам, только тогда будет эффект. Как наверстать сон после редких случаев, когда вы засиживаетесь допоздна, см. раздел 2, пункт [38](#) (после позднего отхода ко сну наверстайте сон уже на следующий вечер): способ — лечь раньше в тот вечер, а не спать до полудня на следующий день.

### Источники

#### Источники исходной версии

1. Phillips et al. (2017). Irregular sleep/wake patterns are associated with poorer academic performance and delayed circadian and sleep/wake timing. Scientific Reports. [doi.org/10.1038/s41598-017-03171-4](https://doi.org/10.1038/s41598-017-03171-4)

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

### 3. Спите по 7–8 часов каждую ночь, не считайте 6 часов достаточными

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- каждый день
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

### Простыми словами

Если две недели подряд спать всего по 6 часов за ночь, мозг будет работать так же плохо, как после двух суток без сна. Проблема в том, что вы сами этого не замечаете. По собственным оценкам сонливость растёт лишь в первые несколько дней, а потом перестаёт расти. Те, кто спит 6 часов, оценивают свою сонливость так же, как те, кто спит 4 часа. Поэтому сама фраза «мне хватает 6 часов сна» — уже симптом недосыпа.

### Затраты

Денег не требуется. Каждый день нужно выделять на сон на 1–2 часа больше. Чтобы ложиться раньше, нужна небольшая сила воли.

### Выгода

48 здоровых взрослых в возрасте от 21 до 38 лет в течение 14 дней подряд спали всего по 6 часов за ночь. Их умственная работоспособность постепенно снижалась до уровня, соответствующего 2 ночам подряд совсем без сна. При этом сонливость по их собственным оценкам росла только в первые несколько дней, а затем почти не увеличивалась. Между группами, спавшими 6 и 4 часа, не было разницы в самооценке сонливости. Это контролируемое испытание, в котором людей случайным образом разделили на две группы (RCT). Кроме того, при кратковременном отсутствии сна (остром лишении сна, не более 48 часов) величина эффекта для сбоев простого внимания составляет  $g = -0.776$ , а для точности рассуждений —  $g = -0.125$ . Эта часть рассчитана путём объединения результатов 70 исследований.

### Примечания

«Я не чувствую сонливости» — не доказательство того, что вы выспались. Люди, которые долго спят по 6 часов, лишь привыкают к этому по ощущениям, но их работоспособность не восстанавливается. Часть, где объединены результаты нескольких исследований, касается полного отсутствия сна ночью. «Длительный недосып» подтверждён только одним рандомизированным контролируемым испытанием. Связь продолжительности сна с риском смерти рассматривается отдельно, см. раздел 2, пункт [13](#) (около 7 часов сна за ночь): там оценка сделана по смертности, и самый низкий риск — в группе с 7 часами сна.

# Источники

## Источники исходной версии

1. Van Dongen, Maislin, Mullington & Dinges (2003). The cumulative cost of additional wakefulness. Sleep. [doi.org/10.1093/sleep/26.2.117](https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.117)
2. Lim & Dinges (2010). A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables. Psychological Bulletin. [doi.org/10.1037/a0018883](https://doi.org/10.1037/a0018883)

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

## 4. После двух часов дня — никакого кофеина, чтобы не сокращать продолжительность сна

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

Если выпить большую чашку кофе (400 mg) за 6 часов до сна, приборы покажут, что в эту ночь вы спали более чем на 1 час меньше. Но в дневнике сна, который вы ведёте сами, разницы совсем не видно. Чашку обычного кофе (107 mg) нужно допить более чем за 8.8 часа до сна, чтобы она не влияла на сон. Если вы ложитесь в одиннадцать вечера, граница — два часа дня.

## Затраты

Денег не требует. Тем, кто привык пить кофе после обеда, понадобится немного силы воли, чтобы удержаться и не пить.

## Выгода

Если выпить 400 mg кофеина за 6 часов до сна, общая продолжительность сна по данным приборов будет на 1.1–1.2 часа меньше, чем после плацебо. Плацебо — это контрольный напиток без кофеина. Но в дневниках сна, которые участники вели сами, разницы не было: сами они её не замечали. Если объединить результаты нескольких исследований (метаанализ), кофеин в среднем сокращает общую продолжительность сна на 45 минут. Доля времени в постели, когда вы действительно спите (эффективность сна), снижается на 7%. Чашку кофе (107 mg) нужно допить более чем за 8.8 часа до сна, чтобы она не влияла на сон.

## Примечания

Исследование Drake проводилось только в одной лаборатории, а доза 400 mg была довольно большой — примерно две-три чашки кофе. Тем, у кого кофеин расщепляется медленно, нужно прекращать его употребление ещё раньше. Сокращение потребления кофеина возвращает время сна и дополняет пункт [3](#) (спать по 7–8 часов каждую ночь).

## Источники

### Источники исходной версии

1. Drake, Roehrs, Shambroom & Roth (2013). Caffeine effects on sleep taken 0, 3, or 6 hours before going to bed. Journal of Clinical Sleep Medicine. [doi.org/10.5664/jcsm.3170](https://doi.org/10.5664/jcsm.3170)
2. Gardiner et al. (2023). The effect of caffeine on subsequent sleep: A systematic review and meta-analysis. Sleep Medicine Reviews. [doi.org/10.1016/j.smrv.2023.101764](https://doi.org/10.1016/j.smrv.2023.101764)

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

## 5. Обработывайте почту и сообщения порциями несколько раз в день в фиксированное время

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

Одну и ту же группу людей сравнивали в течение двух недель. В ту неделю, когда почту разрешалось проверять только 3 раза в день, повседневный стресс был заметно ниже, а количество полученных и отправленных писем было таким же. Без ограничений люди проверяли почту в среднем 15.5 раза в день.

## Затраты

Денег не требуется. Нужно потратить немного времени, чтобы объяснить коллегам, как часто вы отвечаете. Чтобы не проверять почту в любой момент, понадобится немного силы воли.

## Выгода

124 взрослых человека, сравнение одной и той же группы в течение двух недель — до и после изменения режима (каждый участник служил контролем для самого себя). В неделю с ограничением проверки почты до 3 раз в день повседневный стресс был заметно ниже, чем в неделю без ограничения числа проверок (величина эффекта Cohen's  $d = 0.37$ ). Количество

полученных писем и ответов на них за эти две недели не различалось. В начале, без ограничений, люди проверяли почту в среднем 15.5 раза в день.

## Примечания

Есть только одно исследование, эффект между средним и небольшим, ближе к небольшому. Измеряли стресс, а не объём выполненной работы. Мгновенные сообщения напрямую никто не изучал, здесь вывод сделан лишь по аналогии.

## Источники

### Источники исходной версии

1. Kushlev & Dunn (2015). Checking email less frequently reduces stress. Computers in Human Behavior. [doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.005](https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.11.005)

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

## 6. Когда работа требует непрерывного обдумывания, не допускайте перерывов даже на несколько секунд

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

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

## Простыми словами

Прерывание длительностью в среднем 2.8 секунды удваивает вероятность ошибки в последующих действиях. Прерывание длительностью 4.4 секунды утраивает её. Наблюдение в рабочих условиях также показало: к прерванному делу возвращаются в среднем через 25 минут, а между делом успевают заняться ещё двумя другими делами. Те, кого прерывают, работают быстрее, но испытывают больше стресса, разочарования и затрачивают больше усилий.

## Затраты

Денег не требуется. Закройте дверь, наденьте наушники или повесьте табличку «Не беспокоить».

## Выгода

Перерыв длительностью в среднем 2.8 секунды удваивает частоту ошибок на отдельных шагах в задачах, где нужно действовать шаг за шагом в заданном порядке (последовательных задачах). Перерыв на 4.4 секунды утраивает её. Это проверяли в лаборатории. Другое исследование — наблюдение в рабочих условиях за 24 офисными сотрудниками (работниками, занятыми

обработкой информации). В среднем они переключались с одной рабочей темы на другую каждые 11 минут. 57% рабочих тем прерывались. На возвращение к прерванному делу в тот же день уходило в среднем 25 минут 26 секунд. Между делом они успевали заняться ещё 2.26 другими делами. Был и эксперимент с 48 участниками: те, кого прерывали, работали быстрее, но сообщали о более высоком уровне стресса, разочарования, временного давления и затраченных усилий.

## Примечания

В том исследовании в рабочих условиях перерывы разделили на два типа: когда к вам обращаются другие и когда вы сами что-то открываете нажатием. Закрытая дверь защищает только от первого типа. Для второго нужно также применять пункт [1](#) (отключить необязательные уведомления) и пункт [5](#) (обрабатывать сообщения партиями).

## Источники

### Источники исходной версии

1. Altmann, Trafton & Hambrick (2014). Momentary interruptions can derail the train of thought. *Journal of Experimental Psychology: General*. [doi.org/10.1037/a0030986](https://doi.org/10.1037/a0030986)
2. Mark, Gonzalez & Harris (2005). No task left behind? Examining the nature of fragmented work. CHI 2005. [doi.org/10.1145/1054972.1055017](https://doi.org/10.1145/1054972.1055017)
3. Mark, Gudith & Klocke (2008). The cost of interrupted work: More speed and stress. CHI 2008. [doi.org/10.1145/1357054.1357072](https://doi.org/10.1145/1357054.1357072)

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

## 7. Делайте только одно дело за раз, не отвечайте на сообщения во время совещания

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

При переключении между задачами реакция замедляется, а ошибки случаются чаще. Люди, которые часто пользуются несколькими экранами одновременно, не приобретают навыка делать несколько дел сразу. Наоборот, они хуже справляются с тестами на переключение между задачами.

## Затраты

Денег не требует. Чтобы удержаться и не отвечать на сообщения во время совещания, нужно немного силы воли.

## Выгода

После переключения между задачами реакция заметно замедляется, а ошибки случаются чаще. Эта часть основана на обзоре нескольких исследований. В другом, лабораторном исследовании участниками были студенты. Люди, которые часто пользуются несколькими видами медиа одновременно (активные медиамногозадачники), легче отвлекаются на посторонние вещи и не относящиеся к делу воспоминания. В тестах на переключение между задачами они, наоборот, показывают худшие результаты.

## Примечания

Насколько больше усилий требуют постоянные переключения, сильно зависит от работы, поэтому здесь не приводится единая цифра. Исследование Ophir сравнивало людей в один момент времени. Оно не позволяет отличить «многозадачность ухудшает внимание» от «люди с плохим вниманием больше склонны к многозадачности».

## Источники

### Источники исходной версии

1. Monsell (2003). Task switching. Trends in Cognitive Sciences. [doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00028-7](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00028-7)
2. Ophir, Nass & Wagner (2009). Cognitive control in media multitaskers. PNAS. [doi.org/10.1073/pnas.0903620106](https://doi.org/10.1073/pnas.0903620106)

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

## 8. За час до сна не смотрите на светящиеся экраны; если хотите читать, читайте бумажную книгу или книгу на экране с электронными чернилами

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

После чтения со светящегося экрана перед сном засыпают примерно на 10 минут позже, чем после чтения бумажной книги. Уровень мелатонина снижается на 55%. На следующий день биологические часы сдвигаются более чем на 1.5 часа: утром сильнее хочется спать и нужно больше времени, чтобы проснуться.

## Затраты

Денег не требуется. Чтобы за час до сна откладывать телефон и долгое время бороться с привычкой, нужна сила воли.

## Выгода

В лаборатории одни и те же люди по очереди проходили оба варианта испытания (перекрёстное исследование). После чтения электронной книги со светящегося экрана перед сном засыпали примерно на 10 минут позже, чем после чтения бумажной книги (25.7 минуты против 15.8 минуты). Вечерний уровень мелатонина снижался на 55%. На следующий день биологические часы (суточный ритм) сдвигались более чем на 1.5 часа; выделение мелатонина начиналось в 22:31 против 21:01. На следующее утро сильнее хотелось спать и требовалось больше времени, чтобы полностью проснуться.

## Примечания

Участников было мало, исследование проводилось в лаборатории при контролируемых условиях. При обычной яркости телефона и обычной длительности его использования влияние может быть не таким сильным. Насколько помогает ночной режим телефона, в этом исследовании не проверяли.

## Источники

### Источники исходной версии

1. Chang, Aeschbach, Duffy & Czeisler (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. PNAS.  
[doi.org/10.1073/pnas.1418490112](https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112)

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

## 9. Ложитесь спать вовремя, не засиживайтесь допоздна ради игр, коротких видео и порнографии

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

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

## Простыми словами

В 2025 году жители Китая спали ночью в среднем 6.97 часа и засыпали в среднем лишь в 0:10. У тех, кто перед сном пользовался телефоном или планшетом, вероятность недосыпа была более чем вдвое выше, а вероятность сонливости днём — в 2.7 раза выше. Даже если устройство просто лежало в спальне и им не пользовались, цифры были почти такими же. Поэтому проще всего не брать телефон в спальню.

## Затраты

Денег не требует. Трудно долго бороться с привычкой «посмотрю ещё одну серию». Проще всего не брать телефон в спальню.

## Выгода

В 2025 году жители Китая спали ночью в среднем 6.97 часа, среднее время засыпания — 0:10 (Китайское общество исследования сна (中国睡眠研究会)). У тех, кто перед сном пользовался портативными устройствами, вероятность недосыпа была примерно в 2.17 раза выше (OR 2.17). Вероятность плохого качества сна — примерно в 1.46 раза выше (OR 1.46). Сонливости днём — примерно в 2.72 раза выше (OR 2.72). Даже если устройство просто лежало в спальне и им не пользовались, цифры были почти такими же: примерно в 1.79, 1.53, 2.27 раза выше (OR 1.79/1.53/2.27). Эти результаты получены при объединении данных 20 одномоментных опросов, охвативших 125198 детей и подростков. Другой одномоментный опрос охватил 844 взрослых от 18 до 94 лет: те, кто продолжал пользоваться телефоном после выключения света, дольше засыпали, меньшую долю времени в постели действительно спали и сильнее уставали днём.

## Примечания

Спорно: О том, чем обходится сам по себе поздний отход ко сну, см. пункт 3 этого раздела (спать достаточно — от 7 до 8 часов каждую ночь). Пока нет надёжных доказательств, которые позволяли бы ясно сказать, какое влияние порнография оказывает на энергию и умственные способности обычных людей и вызвано ли оно именно ею. Один анализ, объединивший несколько исследований, пришёл к выводу, что так называемые «проблемы с порнографией» в большей степени связаны с несоответствием между убеждениями человека и его собственным поведением, а не с самим содержанием. Другое исследование объединило данные 280 мужчин. По его результатам, продолжительность просмотра не была связана с эректильной функцией во время секса с партнёром. Этот пункт касается только того, что просмотр отнимает время у сна. Публикации с двумя цифрами — 6.97 часа и 0:10 — на официальном сайте Китайского общества исследования сна (中国睡眠研究会) не было (проверено в сентябре 2026 года). За основу взят материал газеты «Здоровье» (健康报), перепечатанный Комиссией по здравоохранению провинции Фуцзянь (福建省卫健委).

## Источники

### Источники исходной версии

1. Carter et al. (2016). Association Between Portable Screen-Based Media Device Access or Use and Sleep Outcomes. JAMA Pediatrics. [doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2016.2341)
2. Exelmans & Van den Bulck (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. Social Science & Medicine. [doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037](https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037)
3. 中国睡眠研究会 (2026). 2026 中国睡眠健康研究白皮书 (福建省卫健委转载健康报报道). [wjw.fujian.gov.cn/jggk/csxx/xcc/mtbd/202603/t20260323\\_7114382.htm](http://wjw.fujian.gov.cn/jggk/csxx/xcc/mtbd/202603/t20260323_7114382.htm)
4. Grubbs JB 等 (2018). Pornography Problems Due to Moral Incongruence: An Integrative Model with a Systematic Review and Meta-Analysis. Archives of Sexual Behavior. [doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x](https://doi.org/10.1007/s10508-018-1248-x) (备注里的争议方之一)
5. Prause N, Pfaus J (2015). Viewing Sexual Stimuli Associated with Greater Sexual Responsiveness, Not Erectile Dysfunction. Sexual Medicine. [doi.org/10.1002/sm2.58](https://doi.org/10.1002/sm2.58) (备注里的争议方之二)

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

## 10. Глубокой ночью не принимать важных решений и не отправлять важных сообщений

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

### Простыми словами

Когда человек выспался, он быстро учится избегать вариантов с высоким риском. После двух ночей подряд без сна он, наоборот, снова и снова выбирает рискованные варианты. Чем старше человек, тем это заметнее. Насколько влияет недосып в несколько часов, никто не измерял, но важные решения всё же стоит отложить до пробуждения.

### Затраты

Денег не требует. Нужно лишь отложить дела до пробуждения.

### Выгода

34 здоровых человека после 49.5 часов без сна выполняли Айовскую игровую задачу. Это эксперимент для оценки принятия решений в условиях риска. После полноценного отдыха они быстро учились избегать вариантов с высоким риском. После недосыпа, наоборот, чаще выбирали рискованные варианты. На людей старшего возраста недосып влиял сильнее. Это эксперимент, и исследование было только одно.

## Примечания

Изучалась крайняя ситуация: две ночи подряд без сна. Что будет с обычным человеком, если он не ложится до двух часов ночи, напрямую не проверяли. Часть про «не отправлять сообщения» основана на опыте автора (уровень C). Отправить их на следующий день тоже не поздно.

## Источники

### Источники исходной версии

1. Killgore, Balkin & Wesensten (2006). Impaired decision making following 49 h of sleep deprivation. Journal of Sleep Research. [doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00487.x](https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2006.00487.x)

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

## 11. Если днём клонит в сон, поспите 10 минут, а не полчаса

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

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

## Простыми словами

10 минут сна сразу помогают взбодриться, и эффект держится два с половиной часа. Спать 5 минут почти бесполезно. После 20 минут сна эффект появляется лишь через полчаса. После 30 минут сна сначала некоторое время чувствуешь себя заторможенно, и в этот период справляешься с задачами хуже, чем если бы не спал.

## Затраты

Денег не нужно. Нужно 10 минут и место, где можно лечь или положить голову на руки.

## Выгода

Если предыдущей ночью вы не выспались, 10 минут сна сразу уменьшают сонливость и усталость, повышают бодрость и улучшают умственную работоспособность. Часть положительных эффектов сохраняется и спустя 155 минут. От 5 минут сна пользы почти нет. Польза от 20 минут сна проявляется лишь спустя 35 минут. После 30 минут сна сначала наступает период сонной инерции: сразу после пробуждения работоспособность, наоборот, хуже, и лишь потом она улучшается.

## Примечания

Есть только одно лабораторное исследование, и все участники — здоровые молодые люди. Если не получается уснуть, заставлять себя не нужно. Помогает ли полежать 10 минут с закрытыми глазами — исследований, подтверждающих это, нет. Дневной сон дольше часа, напротив, связан с более высокой смертностью и риском ишемической болезни сердца, см. раздел 2, пункт [37](#) (ограничивайте дневной сон полчаса).

## Источники

### Источники исходной версии

1. Brooks & Lack (2006). A brief afternoon nap following nocturnal sleep restriction: Which nap duration is most recuperative? Sleep. [doi.org/10.1093/sleep/29.6.831](https://doi.org/10.1093/sleep/29.6.831)

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

## 12. При работе в офисе открытого типа используйте беруши или найдите тихую комнату для задач, требующих запоминания

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

**Исходная версия.** Когда фоновый шум повышается с 39 до 51 децибела, удаётся запомнить меньше слов, усталость растёт, а работать хочется меньше. Если во время перерыва смотреть видео с природными пейзажами и звуком, силы восстанавливаются лучше, чем если продолжать слушать офисный шум.

## Затраты

**Исходная версия.** Беруши стоят несколько десятков юаней. На бронирование тихой переговорной комнаты нужно потратить немного времени.

### Цена в России (ориентир)

беруши (за пару): от 178 до 304 Р. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

## Выгода

**Исходная версия.** Студентам предложили работать в условиях, имитирующих офис открытого типа. Когда фоновый шум повышался с 39 до 51 децибела (dB, LAeq), они запоминали меньше слов, по собственной оценке сильнее уставали и меньше хотели работать. Просмотр видео о природе со звуком во время перерыва лучше восстанавливал уровень энергии по их собственной оценке, чем прослушивание только звуков реки или офисного шума.

## Примечания

**Исходная версия.** Есть только одно лабораторное исследование. Больше всего в шуме мешает речь, слова которой можно разобрать. Наушники с белым шумом в этом помогают, но в этом исследовании наушники не проверяли.

## Источники

### Исходная версия — источники

1. Jahncke, Hygge, Halin, Green & Dimberg (2011). Open-plan office noise: Cognitive performance and restoration. Journal of Environmental Psychology.  
[doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.07.002](https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2011.07.002)

### Россия — источники цен

1. medicamarket.ru — беруши: 178 ₽. Проверено 06.10.2026.  
[medicamarket.ru/product/berushi\\_trevel\\_drim\\_polipropilenovye\\_so\\_shn...](https://medicamarket.ru/product/berushi_trevel_drim_polipropilenovye_so_shn...)
2. Цены в России: uteka.ru — беруши: 234 ₽. Проверено 06.10.2026. [uteka.ru/product/berushi-moldex-rockets-vkladishi-protivoshumnie-44...](https://uteka.ru/product/berushi-moldex-rockets-vkladishi-protivoshumnie-44...)
3. Цены в России: labinsk.asna.ru — беруши: 304 ₽. Проверено 06.10.2026.  
[labinsk.asna.ru/cards/berushi\\_silikonovye\\_n2.html](https://labinsk.asna.ru/cards/berushi_silikonovye_n2.html)

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

## 13. Не работайте больше 49 часов в неделю

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- немного денег
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), 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.** Записи британских военных заводов времён Первой мировой войны показывают: если работать не больше 49 часов в неделю, объём сделанного растёт пропорционально времени работы. После 49 часов каждый дополнительный час даёт всё меньше результата. За 70 часов в неделю получается почти столько же, сколько за 56 часов. Дополнительные 14 часов проходят впустую.

## Затраты

**Китай — исходная версия.** Возможно, вы получите немного меньше денег за сверхурочную работу. Возможно, придётся приложить усилия, чтобы поговорить с руководством.

## Выгода

**Китай — исходная версия.** Записи об объёме продукции, выпущенной работниками британских военных заводов во время Первой мировой войны: при работе не больше 49 часов в неделю объём продукции пропорционален рабочему времени. После 49 часов рост объёма продукции начинает замедляться. Максимум достигается примерно при 63 часах. За 70 часов выпускают почти столько же, сколько за 56 часов. Дополнительные 14 часов фактически проходят впустую.

## Примечания

**Китай — исходная версия.** Данные получены на заводах сто лет назад. Работа была физической, среди работников преобладали женщины. Для умственного труда этот порог не обязательно будет таким же. Сам автор тоже говорит, что для других видов работы он может быть выше или ниже. Надёжно общее направление: после определённого момента дополнительная работа почти не увеличивает объём сделанного. Конкретное число 49 ненадёжно.

## Источники

### Китай — исходная версия — источники

1. Pencavel (2015). The Productivity of Working Hours. The Economic Journal.  
[doi.org/10.1111/econj.12166](https://doi.org/10.1111/econj.12166)

## Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- [Продолжительность рабочего времени | Межрегиональная](#) — git23.rostrud.gov.ru
- [Как посчитать норму рабочего времени? | Государственная](#) — git28.rostrud.gov.ru

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

**14. Когда замечаете, что снова и снова вспоминаете одну и ту же неприятную ситуацию, переключитесь на занятие, где**

## нужно работать руками

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

Если снова и снова вспоминать одну и ту же неприятную ситуацию, ответа не найдётся. Это лишь усиливает депрессию, прочнее закрепляет негативные мысли, мешает решать проблемы и переходить к реальным действиям, а ещё изматывает тех, кто рядом и готов вас слушать. Заметив, что ходите по кругу, займитесь чем-нибудь, где нужно работать руками.

## Затраты

Денег не требует. Трудность в том, что сначала нужно заметить, что вы снова и снова прокручиваете одно и то же (это называется руминацией). Само умение замечать это тоже нужно тренировать.

## Выгода

Обзор нескольких исследований говорит, что постоянное прокручивание одной и той же неприятной ситуации (руминация) усиливает депрессию. Оно также усиливает негативное мышление и ослабляет способность решать проблемы. Оно мешает реальным действиям, а ещё изматывает тех, кто рядом и готов вас слушать. Оно связано с тревогой, приступами переедания, злоупотреблением алкоголем и самоповреждением.

## Примечания

В обзоре указано лишь направление, без цифр. «Переключиться на другое занятие» — собственный способ автора. Литература подтверждает только одно: отвлечь внимание лучше, чем продолжать ходить по кругу. А вот занятия, на которые можно переключаться, никто не сравнивал.

## Источники

### Источники исходной версии

1. Nolen-Hoeksema, Wisco & Lyubomirsky (2008). Rethinking Rumination. Perspectives on Psychological Science. [doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x](https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x)

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

## 15. Воспринимайте мысли вроде «всё точно станет хуже» как симптом, а не как факт

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

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

### Простыми словами

В исследовании близнецов, за которыми наблюдали 20 лет, с каждой ступенью повышения уровня пессимизма вероятность смерти за тот же период была примерно на 13% выше, а вероятность смерти от сердечно-сосудистых заболеваний — примерно на 20% выше. При этом более высокие оценки оптимизма не давали соответствующей пользы. Поэтому работать нужно с пессимизмом, а не с «нехваткой позитивного настроения».

### Затраты

Денег не нужно. Трудность в том, чтобы воспринимать такие мысли как симптом, а не как факт.

### Выгода

В Австралии за 2978 близнецами в возрасте 50 лет и старше наблюдали в среднем 20 лет. За это время умерли 1068 человек. При повышении оценки по шкале пессимизма на 1 стандартное отклонение риск смерти за тот же период был примерно на 13% выше (отношение рисков 1.134). Доверительный интервал для этого числа: 95% CI 1.065–1.207,  $P=8.85 \times 10^{-5}$ . Риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний был примерно на 20% выше (1.196, 1.045–1.368,  $P=0.0093$ ). Связи со смертью от рака не было. Оценки оптимизма тоже не имели явной связи со смертностью.

### Примечания

Спорно: Это лишь наблюдение, без разделения на группы. Кто-то скажет: «На самом деле сначала появилась болезнь, а уже потом — пессимизм». Авторы возражают: если бы это было так, связь со смертью от рака тоже должна была бы быть. Но всё же могли остаться факторы, которые не измеряли. Оптимизм не оказывал защитного действия, поэтому не нужно заставлять себя «мыслить позитивно». Нужно не принимать пессимистичные ожидания за точный прогноз будущего.

### Источники

#### Источники исходной версии

1. Whitfield JB, Zhu G, Landers JG, Martin NG (2020). Pessimism is associated with greater all-cause and cardiovascular mortality, but optimism is not protective. Scientific Reports, 10, 12609. [doi.org/10.1038/s41598-020-69388-y](https://doi.org/10.1038/s41598-020-69388-y)

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

## **16. Сократите общение с людьми, которые вас истощают, научитесь отказывать в просьбах, которые не хотите выполнять**

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность C · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

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

### **Простыми словами**

Вред от одного человека, который вас истощает, больше, чем польза от одного человека, который вас поддерживает, и проявляется более последовательно. Поэтому сначала убавляйте, потом добавляйте.

### **Затраты**

Денег не требует. В краткосрочной перспективе возникнут трения в общении, возможно, часть отношений будет потеряна. Чтобы решиться отказать, нужна немалая сила воли.

### **Выгода**

Опрос 120 овдовевших женщин в возрасте от 60 до 89 лет: связь неприятного общения с психологическим благополучием была более последовательной и более сильной, чем связь приятного общения с ним. Судя по этому результату, вред от одного человека, который вас истощает, больше, чем польза от одного человека, который вас поддерживает.

### **Примечания**

Опрошена особая группа, к тому же анкетирование было однократным, поэтому нельзя понять, что было раньше, а что позже. Измерялось благополучие, а не запас сил. Включение этого результата в данный раздел — вывод автора. Объективных критериев того, какие отношения считать «истощающими», нет: судить можно только самостоятельно.

### **Источники**

#### **Источники исходной версии**

1. Rook (1984). The negative side of social interaction: Impact on psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology. [doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097](https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.5.1097)

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

## 17. Когда злитесь, сначала уйдите: воспринимайте другого человека как погоду, а не как врага

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

### Простыми словами

И объяснение случившегося с другой точки зрения, и попытка посмотреть на него с позиции другого человека действительно помогают ослабить эмоции. Второй способ работает лучше. Просто сдерживать эмоции, чтобы не показывать их, не помогает. Кроме того, те, кто наказал обидчика, потом дольше снова и снова думают о случившемся. Те, кто не мстит, быстрее оставляют это позади. Люди заранее переоценивают удовольствие от мести.

### Затраты

Денег не стоит. На месте нужно удержаться от резкого ответа, развернуться и уйти, а потом решить, стоит ли разбираться с этим. Для этого нужно немного практики.

### Выгода

Объединение результатов 306 экспериментальных сравнений (метаанализ) показало: объяснение случившегося с другой точки зрения (когнитивная переоценка) влияет на эмоции с величиной эффекта  $d = 0.36$ . Взгляд с позиции другого человека:  $d = 0.45$ . Переключение внимания:  $d = 0.27$ . Подавление чувств не помогает ( $d = -0.04$ ). Ещё три эксперимента показали: те, кто наказал обидчика, потом дольше снова и снова думают о нём. Те, кто не наказывает, быстрее «переворачивают страницу». Люди заранее переоценивают удовольствие от мести.

### Примечания

В части, где объединены результаты нескольких исследований, измеряли силу эмоций, а не запас сил. Эффекты — от небольших до умеренных. Часть о мести основана лишь на одной серии экспериментов, поэтому уровень В. «Пустая лодка» — притча из главы «Горное дерево» (山木) у Чжуан-цзы: если в вас врежется пустая лодка, вы не злитесь, а если в ней кто-то есть — злитесь, хотя удар тот же самый. Это аналогия, а не доказательство. Если действительно понесли ущерб, воспользуйтесь правовыми путями из раздела [8](#) и раздела [9](#). Это гораздо дешевле, чем вспылить на месте.

# Источники

## Источники исходной версии

1. Webb TL, Miles E, Sheeran P (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. Psychological Bulletin. [doi.org/10.1037/a0027600](https://doi.org/10.1037/a0027600)
2. Carlsmith KM, Wilson TD, Gilbert DT (2008). The paradoxical consequences of revenge. Journal of Personality and Social Psychology. [doi.org/10.1037/a0012165](https://doi.org/10.1037/a0012165)

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

## 18. Когда настроение подавленное, сначала сделайте то, что приносит больше всего пользы при минимальных затратах: двигайтесь, бывайте на солнце, спите по расписанию, поговорите с кем-нибудь, позвоните 12356 (горячая линия психологической помощи в Китае)

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), 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.** При депрессии лучше всего помогают быстрая ходьба и бег трусцой. Чем выше интенсивность, тем больше эффект. Подробности — в разделе 22, пункте [6](#) (если настроение плохое, идите гулять или бегать). Воздействие света очень хорошо помогает при сезонной депрессии, а при несезонной тоже работает. Онлайн-курсы когнитивно-поведенческой самопомощи помогают. При более выраженных симптомах лучше проходить их с чьей-то поддержкой. Когда кажется, что выхода нет, сначала позвоните 12356 (в Китае).

## Затраты

**Китай — исходная версия.** Бесплатно или почти бесплатно. Несколько раз в неделю — быстрая ходьба, бег трусцой или силовые тренировки. Днём выходите на солнце. Придерживайтесь постоянного режима дня. Когда кажется, что выхода нет, позвоните.

## Выгода

**Китай — исходная версия.** Объединили результаты 218 рандомизированных контролируемых испытаний с 14170 участниками (сетевой метаанализ). В контрольных группах люди тоже занимались другими видами деятельности. По сравнению с ними величина эффекта ходьбы или бега трусцой при депрессии составила  $g = -0.62$  (95% интервал достоверности от -0.80 до -0.45). Йога — -0.55, силовые тренировки — -0.49. Чем выше интенсивность, тем лучше эффект. Объединили результаты нескольких исследований светотерапии: при сезонной депрессии величина эффекта — 0.84 (от 0.60 до 1.08), при несезонной — 0.53 (от 0.18 до 0.89). Ещё в одном анализе объединили данные отдельных пациентов из разных исследований. Изучали когнитивно-поведенческую терапию через интернет (онлайн-курсы самопомощи). И с сопровождением, и без него результаты были лучше, чем в контрольной группе. При умеренных и тяжёлых симптомах (PHQ-9 больше 9 баллов) сопровождение давало лучшие результаты. 12356 — общенациональная горячая линия психологической помощи в Китае (全国心理援助热线), работающая не менее 18 часов в сутки.

## Примечания

**Китай — исходная версия.** Всё это вспомогательные меры при лёгкой и умеренной депрессии. При умеренной и тяжёлой депрессии, при мыслях о самоубийстве нужно обратиться за медицинской помощью. Сначала позвоните 12356 (в Китае) (см. раздел 1, пункт 25). В большинстве испытаний физических упражнений участников было мало. К тому же, в отличие от испытаний лекарств, нельзя скрыть, кто занимается физическими упражнениями. Исследования светотерапии охватывают период только до 2003 года, и участников в них тоже мало. «Спать по расписанию» и «поговорить с кем-нибудь» — опыт автора, отдельные источники для них не приведены. Не превращайте «двигайтесь» в требование к людям с депрессией. Если получается ходить десять минут, это уже считается.

## Источники

### Китай — исходная версия — источники

1. Noetel M 等 (2024). Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis of randomised controlled trials. BMJ. [doi.org/10.1136/bmj-2023-075847](https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075847)
2. Golden RN 等 (2005). The efficacy of light therapy in the treatment of mood disorders: a review and meta-analysis of the evidence. American Journal of Psychiatry. [doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.656](https://doi.org/10.1176/appi.ajp.162.4.656)
3. Karyotaki E 等 (2021). Internet-Based Cognitive Behavioral Therapy for Depression: A Systematic Review and Individual Patient Data Network Meta-analysis. JAMA Psychiatry. [doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364](https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2020.4364)
4. 国家卫生健康委 (2024). 关于应用"12356"全国统一心理援助热线电话号码的通知 (国卫医政函〔2024〕259号). [www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content\\_6994470.htm](http://www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202412/content_6994470.htm)

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

## 19. Считайте полицейских, врачей и сотрудников за стойкой людьми, которые работают по правилам, а не персонажами: дело двигают документы и сроки, а не эмоции

- Выгодность исходной версии: обычная

- Доказательность С · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), 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.** Полицейские, врачи и банковские кассиры работают по правилам своей должности. Их работу регулируют документы, сроки и надзор. То, хорошо или плохо к вам относятся, практически не связано с тем, будет ли решён ваш вопрос и за сколько дней. Поэтому нужно получать подтверждение приёма документов, записывать сроки и обжаловать действия по установленным каналам, а не пытаться объяснять свою правоту, пока собеседник не согласится.

## Затраты

**Китай — исходная версия.** Денег не требуется. Меняются ваши ожидания и порядок действий. В первый раз нужно сдерживать желание «объяснять свою правоту, пока собеседник не согласится».

## Выгода

**Китай — исходная версия.** Измените свои действия при общении с учреждениями: вместо «просить об одолжении, злиться, снова и снова рассказывать о несправедливости» — «получать документы, записывать сроки, обжаловать действия по установленным каналам». Так экономится время на повторное общение и постоянное прокручивание случившегося в голове. Это разовое изменение взглядов, а не ежедневная экономия времени. Проверять можно сами эти сроки: все они указаны в документах. В Китае по делам о нарушениях общественного порядка срок производства со дня принятия дела не превышает 30 дней; по серьёзным и сложным делам с одобрения вышестоящего органа общественной безопасности (公安机关) его можно продлить на 30 дней. Если по делу, в котором есть заявитель, принято решение не возбуждать дело, уведомление об отказе в возбуждении дела должно быть вручено в течение 3 дней. Заявитель может в течение 7 дней подать заявление о пересмотре, а орган общественной безопасности (公安机关) должен принять решение в течение 30 дней. При несогласии можно ещё в течение 7 дней обратиться в вышестоящий орган за повторной проверкой.

## Примечания

**Китай — исходная версия.** Причина оценки С: для самого суждения «многие считают человека за окошком персонажем, а не человеком на работе» нет литературы, на которую можно сослаться. Сослаться можно только на ту половину, которая касается правил: сроки, документы и способы защиты прав прямо прописаны. Все числа в этом пункте взяты из тех двух нормативных актов Министерства общественной безопасности (公安部), которые приведены в разделе 8, пункте [39](#) (процедура после обращения в полицию). Следование процедуре не

позволяет исправить «плохое отношение собеседника» и не гарантирует, что дело обязательно завершится успешно. Меняются только ваши ожидания и первое действие. С банковскими кассирами и сотрудниками окон обслуживания в госучреждениях в Китае то же самое: их операции фиксируются, требуют повторной проверки, а за ошибки предусмотрена ответственность. Поэтому нужно сохранять квитанции, требовать подтверждающие документы и жаловаться по установленным каналам, а не гадать, «не обманет ли он меня». Законные правила очерёдности в Китае указаны открыто. Например, в отделении неотложной помощи очерёдность определяется тяжестью состояния, а не порядком прихода (раздел 24, пункт 7, предварительная оценка состояния и сортировка в отделении неотложной помощи). Если хотите поблагодарить врача, который вас спас, используйте благодарственное письмо и оценку удовлетворённости, см. раздел 24, пункт 11. Если хотите «что-нибудь подарить, чтобы к делу отнеслись внимательнее», то в отношении тех, кто ведёт дела и обеспечивает исполнение закона, по законодательству Китая это преступление — дача взятки, причём прямо предусмотрено более строгое наказание, см. раздел 8, пункт 40. Если сталкиваетесь с явно неодинаковым отношением, жалуйтесь, когда для этого есть основания, а не считайте это негласным правилом, которому нужно подражать.

## Источники

### Китай — исходная версия — источники

1. 公安部 (2020). 公安机关办理刑事案件程序规定 (公安部令第 159 号修正后, 第一百七十一、一百七十八、一百七十九条) . [www.gov.cn/gongbao/content/2020/content\\_5549884.htm](http://www.gov.cn/gongbao/content/2020/content_5549884.htm)
2. 公安部 (2013/2019 修正). 公安机关办理行政案件程序规定 (公安部令第 125 号、第 149 号) . [www.gov.cn/gongbao/content/2013/content\\_2321117.htm](http://www.gov.cn/gongbao/content/2013/content_2321117.htm)

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

## 20. Не превращайте «как живут другие» в обязательное ежедневное чтение: ограничьте или отключите приложения, где листаете обновления ровесников

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

Люди, привыкшие сравнивать себя в интернете с теми, кто живёт лучше, часто хуже себя чувствуют и имеют более низкую самооценку. У тех, кто отключил Facebook на четыре недели, ощущение счастья немного выросло, но осведомлённость о текущих событиях тоже заметно снизилась. У тех, кто ограничил использование каждой из трёх социальных платформ до 10 минут в день, через три недели снизились и одиночество, и депрессия.

## Затраты

Денег не требуется. Установить лимит времени для приложения или отключить аккаунт — дело нескольких минут. Труднее потом не открывать их снова: придётся долго бороться с привычкой.

## Выгода

Объединённый расчёт по нескольким исследованиям (метаанализ): 54 независимые выборки, 94 величины эффекта,  $N = 36583$ . Использовалась трёхуровневая модель случайных эффектов. Средняя корреляция между сравнением себя в интернете с теми, кто живёт лучше, и трудностями психологической адаптации составила  $r = 0.330$  (95% CI 0.289–0.370, доверительный интервал). Если смотреть отдельно по конкретным результатам: негативные эмоции, связанные с оценкой окружающих, например страх, что на вас будут смотреть свысока, — 0.438, тревога — 0.382. Депрессия — 0.306, пониженное ощущение счастья — 0.268, пониженная самооценка — 0.263. Возраст, культурная среда и год сбора данных не влияют на силу этой связи. В исследованиях с длительным наблюдением связь тоже не была сильнее, чем в опросах, проведённых в один момент времени. В другом контролируемом испытании со случайным распределением по группам участвовали 2743 американских пользователя Facebook. Из них 61% были готовы согласиться на отключение за сумму менее 102 долларов США. Этих людей случайным образом разделили на группу, отключившую Facebook на четыре недели, и контрольную группу. Отключение освободило обычному участнику 60 минут в день. Индекс субъективного благополучия вырос на 0.09 стандартного отклонения. По отдельным показателям: удовлетворённость жизнью — 0.12, тревога — 0.10, депрессия — 0.09, радость — 0.08. После поправки на случайные результаты при множественных сравнениях эти эффекты оставались значимыми. Авторы привели ориентир для сравнения — психологические вмешательства, помогающие стать позитивнее. Такие вмешательства дают примерно +0.34 стандартного отклонения для субъективного благополучия и примерно -0.23 стандартного отклонения для депрессии. Поэтому этот эффект составляет примерно от 25% до 40% эффекта обычных психологических вмешательств. Издержки за тот же период: индекс знаний о текущих событиях снизился на 0.19 стандартного отклонения, степень противостояния политических позиций — на 0.16 стандартного отклонения. После окончания эксперимента группа отключения по-прежнему пользовалась Facebook на 12 минут в день меньше, чем контрольная группа (0.31 стандартного отклонения, снижение на 23%). Ещё в одном контролируемом испытании со случайным распределением участвовали 143 студента бакалавриата, которых случайным образом разделили на две группы. Одна группа ограничила использование Facebook, Instagram и Snapchat до 10 минут в день на каждую платформу, другая пользовалась ими как обычно. Через три недели в группе с ограничением времени заметно снизились одиночество и депрессия. В обеих группах тревога и страх что-то упустить были ниже, чем в начале.

## Примечания

Та часть данных, где речь о «корреляции», показывает лишь, что две вещи встречаются вместе. Нельзя читать это как доказательство того, что одна вызывает другую. Сами авторы тоже говорят, что нужны дополнительные исследования с длительным наблюдением. Часть со случайным распределением по группам позволяет говорить о причине и следствии, но участниками были пользователи Facebook перед промежуточными выборами в США в 2018 году. Переносить эти выводы на китайские платформы — значит натягивать их на другой контекст. В исследовании Hunt было всего 143 студента бакалавриата, и это лишь одно исследование. Все величины эффекта невелики. Не рассчитывайте, что отключение приложения решит эмоциональные проблемы. Ограничивать нужно именно использование из разряда «посмотреть, как живут другие». Общение с семьёй и друзьями, поиск информации и работы сюда не входят. Если никак не получается сдержаться, начните с отключения уведомлений, раздела «Люди, которых вы можете знать» и рекомендаций на главной странице. О расчётах общего экранного

времени см. раздел 4, пункты [15](#), [16](#) (жёсткий лимит коротких видео, отказ от непрерывной ленты новостей). О том, что делать в первую очередь при подавленном настроении, см. пункт 18 этого раздела (двигаться, бывать на солнце, спать по расписанию). О попытках вернуть ощущение собственной идентичности через покупки см. раздел 6, пункт [23](#). О дополнительных тратах ради того, чтобы «подняться на ступеньку выше», см. раздел 6, пункт [24](#).

## Источники

### Источники исходной версии

1. Lei Y, Hu S, Sun Y, Zheng L (2026). "Looking up" linked to feeling down: a meta-analysis of online upward social comparison and psychological maladjustment. *Frontiers in Psychology*. [doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825169](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1825169)
2. Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M (2020). The Welfare Effects of Social Media. *American Economic Review*, 110(3), 629–676. [doi.org/10.1257/aer.20190658](https://doi.org/10.1257/aer.20190658)
3. Allcott H, Braghieri L, Eichmeyer S, Gentzkow M (2019). The Welfare Effects of Social Media. NBER Working Paper No. 25514 (本条引用的具体数字按这一版逐字核对, 刊出版的摘要不含数字) . [www.nber.org/papers/w25514](https://www.nber.org/papers/w25514)
4. Hunt MG, Marx R, Lipson C, Young J (2018). No More FOMO: Limiting Social Media Decreases Loneliness and Depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–768. [doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751](https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751)

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

## 21. Когда кажется, что «все видели, как я опозорился», разделите эту оценку на два

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

Если войти в комнату с людьми в футболке, которую неловко носить, её обладатель думает, что почти половина присутствующих узнает, кто на ней изображён. На деле — меньше четверти. Если надеть футболку, которую сам считаешь достойной, предполагаемое число людей оказывается в шесть раз больше реального. После разговора люди также обычно недооценивают, насколько понравились собеседнику. Поэтому, когда кажется, что «все запомнили, как я опозорился», даже оценка, уменьшенная вдвое, всё ещё завышена.

## Затраты

Денег не нужно. Просто в момент волнения задайте себе ещё один вопрос: они действительно это видели?

## Выгода

Эксперимент первый: участников просили надеть футболку с портретом Бэрри Манилоу и войти в комнату, где находились другие участники. Те, кто носил футболку, в среднем предполагали, что 46% наблюдателей смогут правильно назвать изображённого на ней человека. На деле правильно ответили 23% наблюдателей: оценка оказалась ровно вдвое выше фактического значения. Если в каждом отдельном случае вычесть фактическое значение из предполагаемого, среднее завышение составит 23 процентных пункта (95% CI 9–38, доверительный диапазон). После исключения двух случаев, где было всего два и три наблюдателя, оно составило 27 процентных пунктов (11–43). Эксперимент второй: участники надевали футболки, которые сами выбрали и считали создающими положительное впечатление. Средняя оценка — 48%, фактическая доля правильных ответов наблюдателей — 8%: разница в шесть раз. В другой серии исследований было три ситуации: разговор незнакомых людей в парах, первокурсники — соседи по комнате и семинары для взрослых. Результаты показали, что люди систематически недооценивают, насколько нравятся собеседнику, а также насколько тому понравился разговор. Авторы называли это «разрывом в оценке симпатии». Он наблюдался при разговорах разной продолжительности, а между первокурсниками — соседями по комнате сохранялся несколько месяцев.

## Примечания

Причина оценки В: всё это лабораторные и университетские исследования с небольшим числом участников. Изучались ситуации с одеждой и разговорами с незнакомыми людьми. Прямых доказательств для переноса выводов на ситуации «коллеги обсуждают меня» или «на совещании я сказал что-то не то» нет. Эти числа показывают лишь направление завышения и примерную кратность; применять их как коэффициент нельзя. И мнение других не всегда неважно. В ситуациях, когда вас действительно оценивают, например на собеседовании, защите работы, аттестации или по результатам медосмотра, оценка вполне реальна: если нужно подготовиться, готовьтесь. Уменьшать стоит только повседневное ощущение, что «все на меня смотрят». Здесь нужно справляться с искажением вашей собственной оценки.

## Источники

### Источники исходной версии

1. Gilovich T, Medvec VH, Savitsky K (2000). The spotlight effect in social judgment: An egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(2), 211–222. [doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.211](https://doi.org/10.1037/0022-3514.78.2.211)
2. Boothby EJ, Cooney G, Sandstrom GM, Clark MS (2018). The Liking Gap in Conversations: Do People Like Us More Than We Think? *Psychological Science*, 29(11), 1742–1756. [doi.org/10.1177/0956797618783714](https://doi.org/10.1177/0956797618783714)

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

## 22. Считайте мысль «другие требуют от меня совершенства» симптомом, а не фактом

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом

- немного силы воли
- Не зависит от страны

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

## Простыми словами

У людей, которым постоянно кажется, что «окружающие требуют от меня совершенства, а если я не справлюсь, меня отвергнут», чаще возникают мысли о самоубийстве. Связь мысли «я сам требую от себя совершенства» с мыслями о самоубийстве гораздо слабее: примерно втрое слабее, чем у первого ощущения. Если учесть мысли о самоубийстве, которые уже были, первое ощущение всё равно связано с последующим усилением таких мыслей, но связь не очень сильная.

## Затраты

Денег не требуется. Трудность в том, чтобы считать такую мысль чем-то, с чем нужно работать, а не точным измерением реальных требований других людей.

## Выгода

Объединённый расчёт по нескольким исследованиям (метаанализ): 45 исследований,  $N = 11747$ . Участники — студенты бакалавриата, студенты-медики, взрослые из общей популяции и психиатрические пациенты. Использовалась модель случайных эффектов. Ниже приведены средневзвешенные корреляции с мыслями о самоубийстве. Перфекционистские опасения:  $r = .28$  (95% CI .24–.32, доверительный диапазон; 42 исследования, 7936 человек). Перфекционистские опасения — это совокупность нескольких составляющих: социально предписанного перфекционизма, беспокойства из-за ошибок, сомнений в своих действиях, разрыва между реальностью и стандартами и других. Для социально предписанного перфекционизма отдельно тоже получено  $r = .28$  (.25–.32, 30 исследований, 3640 человек). Перфекционистские стремления:  $r = .10$  (.07–.13, 31 исследование, 4588 человек). Это совокупность перфекционизма, направленного на себя, и личных стандартов. Критика со стороны родителей:  $r = .20$  (.11–.29). Теперь о связи с попытками самоубийства. Перфекционистские опасения:  $r = .12$  (.07–.17, 15 исследований, 5275 человек). Социально предписанный перфекционизм:  $r = .19$  (.08–.29, 8 исследований, 689 человек). В той части исследований, где за участниками наблюдали некоторое время, после учёта исходных мыслей о самоубийстве социально предписанный перфекционизм всё ещё был связан с мыслями о самоубийстве при последующем наблюдении: чем он выше, тем больше таких мыслей, но связь не очень сильная. Ни для перфекционизма, направленного на себя, ни для перфекционизма, направленного на других, связь не прослеживается.

## Примечания

Причины оценки В: большинство включённых исследований — разовые опросы, по которым нельзя определить, что было раньше. Сила корреляции умеренная ( $r$  около .28). Она объясняет примерно от нескольких процентов до одной десятой различий. Измерялись мысли о самоубийстве и попытки самоубийства, а не сама смертность. Поэтому масштаб выгоды отмечен как небольшой по основанию «только суррогатные конечные точки». Сами авторы также говорят, что в группе исследований связи перфекционистских опасений с попытками самоубийства, похоже, есть публикационное смещение. Публикационное смещение означает, что исследования с непривлекательными результатами не были опубликованы. После добавления расчётных недостающих исследований направление вывода не изменилось. Высокие стандарты сами по себе не проблема, и снижать требования из-за этого необязательно. Разница в том,

откуда берутся стандарты и возникает ли при несоответствии им ощущение «со мной как с человеком всё кончено». Как и пессимистические ожидания из пункта [15](#) (считайте мысли вроде «всё обязательно станет хуже» симптомом), это то, с чем можно работать как с симптомом. Если есть мысли о самоубийстве, сначала позвоните по номеру 12356 (номер для Китая) и уберите подальше средства, которыми можно причинить смерть; см. раздел 1, пункт [25](#). О том, что вы можете сделать, если кто-то рядом высказывает такие мысли, см. раздел 8, пункт [15](#). О скрининге депрессии у детей см. раздел 30, пункт [8](#).

## Источники

### Источники исходной версии

1. Smith MM, Sherry SB, Chen S, Saklofske DH, Mushquash C, Flett GL, Hewitt PL (2018). The perniciousness of perfectionism: A meta-analytic review of the perfectionism-suicide relationship. Journal of Personality, 86(3), 522–542. [doi.org/10.1111/jopy.12333](https://doi.org/10.1111/jopy.12333)

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

## 23. Когда злитесь, не пытайтесь выпустить пар, разбивая вещи, колотя боксёрскую грушу или пробежавшись: сначала успокойте тело

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

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), 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.** Колотить боксёрскую грушу, швырять вещи, идти на пробежку — такие способы выпустить пар, которые ещё сильнее возбуждают тело, в целом не снимают злость. Медленное дыхание, осознанность, медитация — способы успокоить тело — заметно уменьшают злость и желание пустить в ход кулаки.

## Затраты

**Китай — исходная версия.** Денег не требует. В разгар злости вместо этого несколько минут делайте то, что замедляет сердцебиение: медленно дышите, сядьте, побудьте в тишине. Трудность в том, что именно в этот момент больше всего хочется выпустить пар.

# Выгода

**Китай — исходная версия.** Объединили результаты 154 исследований (метаанализ), всего 184 группы участников, 10189 человек. Способы успокоить тело, например глубокое дыхание, осознанность и медитация, снижают злость и агрессивность. Размер эффекта  $g = -0.63$ , 95% CI от  $-0.82$  до  $-0.43$  (доверительный интервал). Этот результат устойчив у людей разного пола, расы, возраста и культуры. Способы, которые сильнее возбуждают тело, например удары по боксёрской груше, бег трусцой и езда на велосипеде, в целом неэффективны. Размер эффекта  $g = -0.02$ , 95% CI от  $-0.13$  до  $0.09$ . Вывод авторов: ни выплеснуть злость, ни пробежаться — не действенные способы её снять.

## Примечания

**Китай — исходная версия.** Измеряли злость и агрессивность, а не запас сил. Учёт в единицах времени — это классификация автора: на одну ссору меньше — на один раз меньше разбирать её последствия. Способы, которые можно применить сразу, см. в разделе 22, пункте [8](#) (циклические вздохи), а также в пункте 17 этого раздела (когда злитесь, сначала уйдите). Это не значит, что бег бесполезен. В долгосрочной перспективе он помогает при подавленном настроении, см. раздел 22, пункт [6](#) (если настроение плохое, идите ходить или бегать). Он просто не подходит для того, чтобы снять злость прямо сейчас. В разгар злости не садитесь за руль, не отправляйте сообщения, не принимайте решений. Если вас кто-то бьёт, сначала уйдите и вызовите полицию. В такой момент нужно разбираться не с вашими эмоциями, см. раздел 8, пункт [43](#) (если вы подверглись домашнему насилию).

## Источники

### Китай — исходная версия — источники

1. Kjaervik SL, Bushman BJ (2024). A meta-analytic review of anger management activities that increase or decrease arousal: What fuels or douses rage? Clinical Psychology Review. [doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414](https://doi.org/10.1016/j.cpr.2024.102414)

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

## 24. Если что-то тяготит вас, можно несколько дней подряд записывать свои мысли и чувства, но не ждите, что это вылечит болезнь

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 07.10.2026), 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.** Записывать то, что вас мучает, в среднем немного полезно, но польза очень мала. Выводы обзоров тоже расходятся: в двух обзорах при объединении результатов эффекта не обнаружили. Это почти ничего не стоит, можно попробовать. Если эмоциональные проблемы стали серьезными, не заменяйте этим обращение к врачу.

## Затраты

**Китай — исходная версия.** Денег не требует. В исследованиях часто предлагают писать 3–4 раза, по 15–20 минут каждый раз. Пишите о том, что причиняет вам боль, о своих самых глубоких мыслях и чувствах.

## Выгода

**Китай — исходная версия.** В одном анализе объединили 146 исследований со случайным распределением по группам (метаанализ). Участники исследований записывали или проговаривали то, что было для них важно. Средний эффект был положительным и статистически значимым, но очень маленьким: размер эффекта  $r = .075$ . В другой обзор включали только рандомизированные контролируемые испытания. При объединении результатов 30 испытаний значимого эффекта не обнаружили ни для физического, ни для психического здоровья. При объединении результатов 16 рандомизированных испытаний с участием онкологических больных и тех, кто восстанавливался после рака, значимого эффекта не обнаружили ни в психологической сфере, ни в физической, ни в качестве жизни. Для психологической сферы  $g = 0.04$ , 95% CI от  $-0.06$  до  $0.14$  (доверительный диапазон).

## Примечания

**Китай — исходная версия.** Спорно: В пользу этого подхода говорит обзор 146 исследований: эффект положительный, но очень маленький. Против говорят два обзора, включавших только рандомизированные контролируемые испытания: ни в одном значимого эффекта не получили. Число сеансов письма и их длительность в поле «Затраты» взяты из схемы самых ранних экспериментов. Они указаны в аннотации к обзору Mogk. Это почти не требует денег и занимает немного времени, можно делать самостоятельно. Если не хочется с кем-то говорить или рядом нет никого, с кем можно поговорить, можно воспользоваться этим способом. Измеряется не запас сил; отнесение этих затрат к времени — классификация автора. Если по мере письма вам становится всё хуже, остановитесь и вместо этого позвоните по номеру 12356, см. раздел 1, пункт [25](#) (12356).

## Источники

### Китай — исходная версия — источники

1. Frattaroli J (2006). Experimental disclosure and its moderators: a meta-analysis. Psychological Bulletin. [doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823](https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.6.823)
2. Mogk C, Otte S, Reinhold-Hurley B, Kröner-Herwig B (2006). Health effects of expressive writing on stressful or traumatic experiences - a meta-analysis. Psycho-Social Medicine. [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2736499](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2736499)

3. Zachariae R, O'Toole MS (2015). The effect of expressive writing intervention on psychological and physical health outcomes in cancer patients--a systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*. [doi.org/10.1002/pon.3802](https://doi.org/10.1002/pon.3802)

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