

Часть 1

Как перестать терять силы и ресурсы

Глава 1

Психоэмоциональное нездоровье: шесть шагов, чтобы выбраться из ямы тревог и обид

Каждый день мы словно идем по лестнице, по привычке поднимаясь все выше. Шаг за шагом, день за днем. Но со временем рюкзак за спиной становится тяжелее: в нем копятя обиды, тревоги и воспоминания, от которых мы не избавляемся. Мы устаем не от самой лестницы, а от этого груза.

Психоэмоциональное нездоровье начинается именно здесь — в мелочах, которые накапливаются и превращаются в неподъемный груз тревог и обид.

За мою практику я встречал тысячи людей, желающих освободиться от внутренних ран и психологических травм. Одна из таких историй принадлежит моей клиентке Марии.

Марии 25 лет, но в душе она все еще ощущала себя маленькой девочкой, которой не хватало тепла и поддержки.

— Я чувствую обиду на своих родителей, — сказала она тихим голосом.

В ее словах звучали воспоминания, наполненные болью и горечью. Упреки, унижения, насмешки — все это оставило глубокий след. Слушая Марию, я ясно чувствовал, насколько тяжелым был ее опыт. Для меня было важно не только услышать историю, но и дать понять: ее чувства имеют право быть, ее боль настоящая и значимая.

Отец Марии сам вырос в непростой семье и, не справившись со своими травмами, перенес их на близких. Он часто повышал голос, а за малейшую провинность мог толкнуть или ударить. Мать не защищала дочь и нередко подкрепляла строгость отца: «Нечего злить папу, язык — твой враг».

Прошли годы, но Мария продолжала жить в ощущении той самой девочки — запуганной, лишенной поддержки, вздрагивающей от громких голосов.

— Я не понимала, почему они так со мной, — призналась она.

Я видел, как тяжело ей давались эти воспоминания, и понимал, что моя задача — создать для нее пространство, где она сможет по-настоящему почувствовать внутреннее спокойствие, научиться доверять себе и строить жизнь без постоянного страха и обиды.

Мы начали бережно разбирать ее обиды, чувства и переживания. Уже на первых встречах стало заметно, как в Марии что-то меняется. Она впервые за долгое время позволила себе открыто говорить о том, что чувствует, не ожидая осуждения или наказания. В какой-то момент ее плечи чуть опустились, словно тяжесть, давившая долгие годы, начала спадать. Это оказалось важным шагом — она словно заново открывала для себя право быть услышанной.

Однажды, в середине сессии, Мария остановилась и сказала:

— Мне кажется, я впервые ощущаю, что могу говорить свободно... и никто не будет кричать на меня, а только слушать, поддерживать и помогать.

Для нее это был переломный момент: в ее глазах появилась искра живости, в голосе — мягкая, но уверенная интонация. Это не было громким прорывом, скорее тихим внутренним открытием, которое дало ей надежду.

С этого момента пространство нашей работы стало для Марии не просто разговором, а местом, где она училась доверять себе, чувствовать опору внутри и позволять себе быть собой. Она постепенно вспоминала о себе и своих желаниях, училась улучшать жизнь и по-новому относиться к своим ощущениям. Именно такие первые изменения особенно ценны: они показывают человеку, что движение вперед возможно, что рядом есть тот, кто понимает и поддерживает.

Со временем ее внутренний мир заметно изменился. Взгляд стал спокойнее, движения — свободнее, в словах появилась уверенность. Мария перестала вздрагивать от громких голосов, научилась чувствовать границы и отстаивать их без страха.

В какой-то момент она сама заметила:

— Я впервые ощущаю, что у меня есть право жить так, как мне важно.

Ее история не о том, как стереть прошлое, а о том, как научиться жить с ним так, чтобы оно больше не управляло настоящим. Тяжелый рюкзак постепенно становился легче. И лестница, по которой Мария продолжала идти, уже не казалась бесконечной и пугающей — она открывала перед ней новые горизонты.

Забота о внутреннем «Я»

Психоэмоциональное здоровье включает в себя эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Оно влияет на образ мыслей, ощущения, действия в различных жизненных ситуациях. Ему необходимо уделять внимание, чтобы в дальнейшем избежать более серьезных проблем — уже со здоровьем ментальным.

На внутреннее состояние влияют социальная поддержка, умение управлять эмоциями, уровень самооценки и позитивное мышление. Люди с хорошим психоэмоциональным состоянием адекватно реагируют на стрессовые ситуации, быстрее адаптируются и находят что-то положительное даже в трудностях.

Все начинается с малого...

По данным SAMHSA*, более 60,9% взрослых переживают в детстве по крайней мере один эпизод негативного опыта: насилие (физическое, психологическое) или наблюдение за ним; злоупотребление в семье алкоголем и т. д. Исследователи обработали ответы на более чем 144 000 анкет и связали негативный детский опыт с ухудшением здоровья, рискованное поведение и социально-экономическими проблемами во взрослой жизни. В частности, негативный детский опыт, по мнению ученых, повинен в 23,9% злоупотребления

* Управление по борьбе со злоупотреблением психоактивными веществами и психическими расстройствами (SAMHSA) — подразделение Министерства здравоохранения и социальных служб США (HHS). — *Прим. ред.*

алкоголем, 27,0% хронической обструктивной болезни легких и 44,1% депрессий*.



Усвоенные или просто однажды увиденные в детстве негативные модели поведения порой передаются из поколения в поколение. Наглядный пример — уже рассказанная история моей клиентки Марии.

Как моральное состояние влияет на физическое?

Когда мы довольны и удовлетворены, в организме увеличивается количество гормонов счастья: серотонина и дофамина. Они способствуют укреплению иммунной системы, снижению уровня стресса и улучшению общего самочувствия. Затянувшиеся тревога или депрессия приводят к соматическим расстройствам. Хронический стресс надолго повышает уровень кортизола, и это негативно влияет на иммунную систему, вызывает напряжение мышц, головные боли и сердечно-сосудистые патологии.

Психосоматика как область медицины исследует взаимосвязь психических процессов и физического состояния: влияние на телесное

* Merrick M. et al. *Vital Signs: Estimated Proportion of Adult Health Problems Attributable to Adverse Childhood Experiences and Implications for Prevention* — 25 States, 2015–2017 (Меррик М. и др. Жизненно важные показатели: предполагаемая доля проблем со здоровьем у взрослых, связанных с негативным детским опытом, и меры по их предотвращению — 25 штатов, 2015–2017 гг.). Ноябрь, 2019 г. URL: https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/68/wr/mm6844e1.htm?s_cid=mm6844e1_w. — Прим. ред.

здоровье эмоций, мыслей и поведения. О психосоматическом расстройстве говорят, когда на фоне эмоциональных или психологических проблем возникают физические симптомы, не имеющие органической причины. На основе множества экспериментов установлено, что стресс, тревога и депрессия могут вызывать или усугублять уже имеющиеся заболевания: астму, язвенную болезнь, сердечно-сосудистые проблемы.

Печальные результаты

Длительное нестабильное эмоциональное состояние чревато последствиями для любого человека. Согласно данным благотворительной организации *Movember**, изучающей мужское здоровье, американские мужчины не рвутся обсуждать свое психическое здоровье на работе: 34% боятся быть уволенными; 30% опасаются негативного влияния на карьеру; 36% считают, что из-за длинного языка их не повысят; 46% беспокоятся, что коллеги начнут шептаться за спиной**.

Пожалуй, самое опасное состояние, которое может развиваться на фоне глубоких психологических травм, — депрессия. Она проявляется постоянной печалью, ощущением безысходности, утратой интереса к ранее любимым занятиям.

Основные признаки депрессии могут варьироваться, однако существуют общие характерные симптомы.

- Постоянное ощущение усталости и слабости: непосильными представляются даже самые простые задачи; ежедневные привычные дела требуют значительно больше энергии, чем прежде.
- Изменения в аппетите и весе: потеря интереса к еде или, наоборот, переедание.

* Международная благотворительная организация. — Прим. ред.

** *Be a Man of More Words in the Workplace* (Будьте более красноречивы на рабочем месте). 9 сентября 2019 г. URL: <https://us.movember.com/story/view/id/11895/new-research-shows-ongoing-stigma-around-talking-about-mental-health-at-work>. — Прим. ред.

- Утрата интереса к привычным занятиям: хобби и любимые увлечения перестают вызывать эмоции.
- Нарушения сна: бессонница или повышенная сонливость.
- Постоянные мысли о безысходности и самообвинения.

Депрессия — это не дурное настроение, как думают многие. Это сложный синдром, требующий профессиональной помощи и поддержки. *«Депрессия не признак слабости — это признак того, что вы пытались быть сильным слишком долго...»**

Как вести себя во время внутреннего кризиса?

Один клиент однажды спросил: *«Можно позволять себе злиться, грустить или плакать, когда тяжело?»* Ответ однозначный: да! Осознав свои чувства, не нужно их подавлять. Следует принять собственную уязвимость: не прятаться от эмоций, а позволить себе прочувствовать всю гамму. Во время эмоционального кризиса важно помнить: это не конец света, а лишь временное состояние — его можно и нужно преодолеть.

- **Доверительный разговор с близкими** даст необходимое понимание.
- **Обычно приносящее радость дело** — творчество или любимая книга — поддержит.
- **Спорт или даже обычная прогулка на свежем воздухе** снижает уровень стресса и улучшает общее самочувствие.
- **Дневник** — один из лучших способов привести мысли в порядок. Сформулированные и записанные переживания помогают найти выход из сложной ситуации.

Главное правило при самопомощи: дайте себе время — процесс восстановления занимает не один день. Если самопомощь неэффективна, то необходимо обратиться к специалисту.

* Слова приписывают основателю психоанализа Зигмунду Фрейду (1856–1939), хотя в опубликованных на русском языке трудах их найти не удалось. — *Прим. ред.*

Почему люди не воспринимают психологов всерьез?

Специалист, готовый помочь проработать внутренние травмы и переживания, — психолог. Но посетить хотя бы одну терапию готовы далеко не все. Одна моя клиентка через несколько консультаций призналась, как нелегко ей далось решение: *«Я боялась, что об этом кто-нибудь узнает — близкие категорически не согласны, что психология и работа психолога могут быть эффективны».*

Сомнения понятны: общество стигматизирует психологическое здоровье, и это заставляет скрывать переживания. Люди боятся, что все узнают об их ненормальности — ведь к психологу ходят только «сумасшедшие». Некоторые, кроме того, убеждены, что справятся сами. Не все понимают суть терапии, поэтому и не уверены в ее возможностях. Мало кто знает, как на самом деле протекает сеанс, и это тоже отпугивает потенциальных клиентов. Кроме того, останавливает то, что услуги психотерапевтов для многих стоят дорого.

Распространенные мифы о психологах

- **Психология — это про психические заболевания.** *На самом деле, психология охватывает широкий спектр тем, включая развитие личности и межличностные отношения.*
- **Многие думают, что у психологов есть универсальные методики, которые срабатывают всегда.** *На самом деле, «волшебного средства» не существует. Каждый человек уникален, и именно поэтому важно подобрать подход, который будет работать именно для него. Задача психолога — услышать, понять и вместе с клиентом найти путь, который поможет справиться с трудностями и двигаться дальше.*
- **Считается, что психологи решают все проблемы.** *На самом деле, никто не может обещать, что после одного сеанса жизнь радикально изменится. Эффективность терапии зависит не только от специалиста, но и от самого клиента. Как отметила*

Джоджо Мойес*: «Помочь можно только тому, кто готов принять помощь».

Задача психолога — создать пространство понимания и поддержки, помочь увидеть ситуацию по-новому и научить находить решения. Если человек готов идти навстречу изменениям, психолог обязательно поможет. Да, путь может быть разным — кому-то нужно больше времени, кому-то меньше, — но результат приходит всегда.

Работа с психологом — это уверенность, что вы не останетесь наедине со своей болью. Рядом есть специалист, который поддержит, подскажет и поможет шаг за шагом строить жизнь, в которой становится легче, спокойнее и свободнее.

- **Терапия необходима только слабым.** *На самом деле,* обращение за помощью не свидетельствует о слабости. Напротив: запись на прием к специалисту — признак силы, стремления к самосовершенствованию и заботы о собственном психическом здоровье.
- **Психологи всегда позитивны.** *На самом деле,* специалисты обучены работать с эмоциями. Задача психолога — не раздавать позитив, а быть опорой клиента в трудной жизненной ситуации.
- **Сессия длится целую вечность.** Многие терапевтические программы ограничены сроками и сосредоточены на конкретных целях.
- **Психология — антинаучная дисциплина.** *На самом деле,* нелепо представлять, что слова специалиста — лично его выдумка. Психология основывается на научных методах и исследованиях и является серьезной областью знаний.
- **Все психологи — теоретики.** *На самом деле,* практикующие психологи сочетают теорию с реальным опытом.

Рука помощи

В чем же реально помогает психолог?

Во-первых, осознать и понять внутренние конфликты — причины дискомфорта и страхов. Психологическое консультирование позволяет

* Джоджо Мойес (род. 1969) — английская писательница. — Прим. ред.

лучше справляться с повседневными стрессами, способствует развитию у клиента навыков саморегуляции и управления эмоциями.

Во-вторых, выявить и изменить негативные паттерны мышления, мешающие достигать целей или строить здоровые отношения.

В-третьих, психолог обучает методам эффективной коммуникации.

В-четвертых, психология предлагает инструменты для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе — это особо важно для страдающих от комплексов и неуверенности.

Пора!

Когда надо обращаться к специалисту?

- **При постоянном чувстве тревоги или подавленности**, которые мешают жить. Если эмоции стали непереносимыми, а привычные методы самопомощи не помогают — настало время обратиться за помощью.
- **В случаях утраты**. Печаль и горе — естественные чувства, но, продолжаясь слишком долго, они мешают восстановлению.
- **При проблемах в отношениях (конфликтах, недопонимании, потере близости)**, которые причиняют страдания.
- **Стремясь к личностному росту** — психолог поможет лучше понять себя, открыть новые горизонты и развить необходимые навыки.

В психологии есть инструменты для разрешения подобных вопросов и восстановления гармонии. Однако написанное подразумевает обращение к настоящему профессионалу. Как его найти?

Десять главных рекомендаций по подбору психолога

1. Определитесь со своими потребностями. Сформулируйте, с чем именно вы хотите поработать: стресс, тревога, депрессия, проблемы в отношениях.

2. Проверьте квалификацию специалиста. Убедитесь, что у психолога есть должное образование и лицензии. Важен также опыт работы.

3. Изучите направления, по которым работает специалист. Узнайте, какие методы и подходы использует психолог — когнитивно-поведенческая терапия, гештальт-терапия и др.

4. Прочтите отзывы. Поищите мнения других клиентов о выбранном специалисте.

5. Обратите внимание на подход. Важно, чтобы специалист был внимателен к вашим потребностям и устраивал вас по стилю общения.

6. Проверьте географию. Решите, удобно ли вам будет добираться до кабинета психолога? Рассмотрите вариант онлайн-консультаций.

7. Узнайте стоимость услуг. Убедитесь, что цена вам подходит; уточните вероятность ее повышения и получения скидки.

8. Запишитесь на консультацию. Первая встреча поможет оценить, насколько вам комфортно с этим психологом.

9. Не бойтесь поменять психолога. Если поняли, что найденный специалист вам не подходит, — ищите дальше.

10. Доверяйте своим чувствам. Важно во время сеансов ощущать себя в безопасности.

Доверительная атмосфера

Когда поиск специалиста успешно завершен, пора сделать следующий шаг. Но открыться незнакомому человеку, выложить ему все секреты и поведать о переживаниях не так-то просто.

Вот что поможет вам раскрыться.

- **Понимание своей тревоги.** Признайте свои страхи: составьте список и проанализируйте их.
- **Изучение сути профессии психолога.** Понимание их методов и подходов позволит разглядеть в специалисте поддержку, а не угрозу.
- **Постепенное доверие.** Не спешите поделиться всеми переживаниями в первую встречу: начните с простых тем, переходя к более глубоким постепенно.

- **Подготовка вопросов.** Заранее запишите, что вас беспокоит. Это структурирует мысли, поможет не забыть спросить о важном и создаст ощущение контролируемости беседы.
- **Осознание своих действий.** Все, что вы делаете, — абсолютно нормально и не подлежит осуждению.

Психологи привыкли к страху или смущению клиентов и помогают им преодолеть эти чувства. Забота о психоэмоциональном здоровье — ответственность перед собой и вклад в благополучие окружающих. Цицерон* говорил: «Счастливая жизнь начинается со спокойствия ума»**.

* Марк Туллий Цицерон (106–43 гг. до н. э.) — римский государственный и политический деятель. — *Прим. ред.*

** Афоризм приписывают Цицерону; в опубликованных на русском языке произведениях его найти не удалось. — *Прим. ред.*

Глава 2

Сбитый режим питания и сна: девять шагов, чтобы просыпаться с энергией

Жизнь непредсказуема, и не всегда все идет по намеченному плану. То случается лечь спать пораньше — то приходится бодрствовать до утра; то объедаешься на банкете, не в силах оторваться от разной вкуснятины, — то, замотавшись, забываешь пообедать или поужинать. Это все, конечно, мелочи. Но наступает момент, когда вдруг складывается большой пазл под названием «сбитый режим».

Режим — это стабильность, и организму в нем существовать комфортно. Нервной системе спокойно, когда все предсказуемо: в одно и то же время проснуться и уснуть; завтрак, обед, ужин — по расписанию; в заранее известное, привычное время чашка кофе, просмотр новостей, звонок родителям. Привычный уклад и нерушимый порядок снижает уровень стресса и тревожности.

Режим формируется еще в младенчестве: новорожденного обычно кормят и укладывают спать по расписанию. Некоторые родители, правда, считают, что «режимные» дети вырастают негибкими: не могут принимать спонтанных решений, быстро перестраивать планы, реагировать на изменившуюся ситуацию. Однако без режима дети становятся нервными и тревожными, а повзрослев, испытывают трудности.

День: бодрствование по распорядку

Каждый день активной жизни переполнен событиями и заботами, и мы должны с ними справляться. Для этого необходим распорядок. Сбитый режим дня порождает множество проблем, в том числе с физическим и психическим здоровьем. Непродуманный график нарушает естественные биоритмы и приводит к чрезмерной усталости, потере концентрации и снижению качества сна.

Многих противников формального порядка привлекает идея проживать каждый день по-разному: получать сюрпризы и ни в коем случае не попадать в «день сурка»^{*}. Однако отсутствие расписания вызывает цепную реакцию, приводящую к тяжелым последствиям.

Ко мне на онлайн-консультацию обратилась Анастасия^{**}, молодая девушка, студентка второго курса престижного университета. Она призналась, что еще в конце первого курса начала замечать у себя апатию, усталость и нежелание что-либо делать — даже вставать с кровати было трудно.

Я внимательно слушал ее и видел, как непросто ей было справляться с этим состоянием в одиночку. Эти переживания указывали на депрессивное настроение, и самое важное для меня было дать понять: она не одна и вместе мы сможем найти выход.

В беседе выяснилось, что в ее жизни не хватало внутренней мотивации и ощущения опоры. Девушка призналась, что не любит планировать, и даже мысль о расписании вызывала у нее раздражение. Я поддержал ее в этом, потому что важно не заставлять себя насильно, а найти такой путь, который будет ощущаться естественным и подходящим именно ей.

Нашей первой задачей стало не просто составить график, а помочь ей почувствовать, что распорядок может быть ее союзником, а не врагом. Мы начали с маленьких шагов: простых и посильных планов на день, которые

^{*} «День сурка» — американская кинокомедия (реж. Г. Рамис; 1993). После выхода фильма выражение «день сурка» вошло во множество языков как синоним повторяющегося события, монотонной жизни, рутины. — *Прим. ред.*

^{**} Здесь и далее все имена вымышлены, чтобы сохранить конфиденциальность клиентов. — *Прим. авт.*

дарили ощущение контроля и уверенности. Я видел, как в ней постепенно появлялась вера в себя, и с каждым разом напоминал ей: «Ты справляешься, у тебя получается».

Очень скоро появились первые изменения. Когда она почувствовала, что день можно проживать осознанно и без лишнего давления, настроение стало улучшаться. В ней проснулась энергия, появились силы действовать и строить планы на будущее. Апатия отступала, и вместе с этим уходило ощущение беспомощности.

Для меня особенным было наблюдать, как в ее глазах снова появлялся свет, как вместо усталости и равнодушия проступали уверенность и живая улыбка.

Самым радостным итогом этой работы стало то, что девушка смогла исполнить свою мечту: через два с половиной года она получила красный диплом. Но еще важнее то, что она обрела веру в себя, научилась доверять своим силам и почувствовала, что способна строить жизнь так, как ей важно. И это только первый шаг, далее у нас еще много планов, к которым она будет идти с удовольствием по четкому плану и с поддержкой.

Режим дня — основа для стабилизации эмоционального фона и физического состояния. Пример моей клиентки более чем показателен: из-за сбитого режима снизилась продуктивность, поэтому возникли сложности в учебе и вообще в существовании. Здоровый режим дня, кроме того, способствует укреплению иммунитета и улучшению качества жизни.

Исследование ученых из Вашингтонского университета, опубликованное в январе 2017 г., показало: хронический недостаток сна подавляет иммунную систему*.

В исследовании участвовали 11 пар однояйцевых близнецов с различными режимами сна. У близнеца с меньшей продолжительностью сна наблюдалось снижение активности иммунной системы по сравнению с его братом или сестрой.

* *Watson N. et al. Transcriptional Signatures of Sleep Duration Discordance in Monozygotic Twins* (Уотсон Н. и др. Транскрипционные признаки различий в продолжительности сна у монозиготных близнецов) // *Sleep*. 2017. 1 января. URL: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsw019>. — Прим. ред.

Другое исследование, опубликованное в 2025 г., показало: даже одна бессонная ночь может негативно повлиять на иммунную систему*. Возникающие при этом изменения в иммунных клетках аналогичны тем, что наблюдаются у людей с ожирением.

Признаки сбоя режима дня

- **Непроходящая усталость** — первый и основной симптом.
- **Невозможность сосредоточиться:** мысли путаются, работоспособность падает до критического уровня.
- **Нарушение сна:** ночью — не уснуть, днем — не проснуться.
- **Эмоциональная нестабильность:** раздражительность и тревожность.
- **Снижение физической активности** — нежелание заниматься спортом.
- **Прокрастинация.**
- **Сидячий образ жизни** усугубляет кризисное состояние.

Переход проблем с режимом дня в систему и игнорирование тревожных признаков приводит к серьезным последствиям для физического и психического здоровья.



* Al-Rashed F. et al. Impact of sleep deprivation on monocyte subclasses and function (Аль-Рашед Ф. и др. Влияние недостатка сна на подклассы и функции моноцитов) // The journal of Immunology. 2025. Март. URL: <https://doi.org/10.1093/jimmun/vkae016>. — Прим. ред.

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), в мире около 27,5% взрослых не достигают рекомендуемого уровня физической активности, а в 32 странах более 40% взрослых не выполняют рекомендации ВОЗ по физической активности^{*}. Это повышает риск ожирения, сердечно-сосудистых и других хронических заболеваний.

Ко мне на консультацию записался Павел. После перехода на более высокую должность он перестал справляться с привычными будничными делами. Все указывало, что старое расписание больше не подходит и нужно его модернизировать и правильно распределять силы.

Спустя несколько консультаций мужчина смог перестроиться, перейти на новый режим и правильно распределять время работы и отдыха.

Что же сбивает режим? Прежде всего, стремительность жизни и, как ни странно, технологический прогресс.

- **Спешка** оказывает постоянное внутреннее давление, а оно мешает придерживаться привычного графика.
- **Плотные рабочие дни**, вечерние мероприятия, обязательства перед семьей отодвигают отдых на задний план.
- **Гаджеты** с легким доступом к информационному потоку и соц-сетям отвлекают, увлекают и затягивают: при погружении в виртуальную реальность теряется ощущение времени.
- **Стресс и тревожность** доводят до бессонницы — а она нарушает режим дня.

Вот такой получается замкнутый круг.

Распорядок дня позволяет организовать время и повысить продуктивность. Когда на ежедневные обязанности и увлечения не хватает времени, проблему решит четкое расписание. Чтобы составить его правильно, **нужно изучить свои привычки**.

- **Определите, в какие часы** вы наиболее активны и когда наступает упадок сил.
- **Найдите свой триггер**: возможно, изменение активности происходит после какого-то события или действия.

^{*} Доклад о положении дел в области физической активности в мире 2022: резюме / Всемирная организация здравоохранения. 2022. 19 октября. URL: <https://www.who.int/ru/publications/i/item/9789240060449>. — *Прим. ред.*

- **Разделите задачи по срочности.** Запишите их в порядке убывания важности.
- **Предположите,** сколько времени вам понадобится на решение каждой задачи, и добавьте перерывы для отдыха — это поможет избежать усталости и повысит эффективность.
- **Утро** — оптимальное время для работы.
- **Расписание должно быть гибким** — в любой момент может понадобиться внести в него изменения.
- **Делайте записи:** для различных типов задач используйте цветовые коды (рабочие задания, личные дела, время на отдых).
- **Завершайте день** анализом выполненных задач — отметьте успехи и внесите коррективы в завтрашний план.
- **Будьте реалистичны и терпеливы** — идеальное расписание не всегда возможно, но это нормально.

Ночь: крепкий бодрящий сон

Сбитый режим представляет серьезную угрозу здоровью. Недостаток сна истощает нервную систему — возникают депрессии и тревожные расстройства. Во время глубоких стадий сна мозг перерабатывает информацию и закрепляет ее в памяти. Из-за нарушения биоритмов снижается работоспособность и концентрация. В условиях стресса восстановление требует гораздо большего количества сил и времени, которых и так недостает.

По данным CDC*, более трети взрослых в США не спят рекомендуемые семь-восемь часов в сутки**. Это приводит к ухудшению общего самочувствия, резкому стрессу и увеличению риска заболеваний

* *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* — Федеральное агентство Министерства здравоохранения и социальных служб США, ответственное за защиту здоровья населения и предотвращение распространения заболеваний. — Прим. ред.

** *Yong Liu et al. Prevalence of Healthy Sleep Duration among Adults — United States, 2014* (Юн Лю и др. Распространенность здорового сна среди взрослых — США, 2014 г.) // CDC. 2016. 19 февраля. URL: <https://www.cdc.gov/mmwr/volumes/65/wr/mm6506a1.htm>. — Прим. ред.

сердечно-сосудистой системы. Страдающие от бессонницы или нерегулярного сна подвержены инфекциям и другим болезням, так как при этом повышается уровень гормона стресса кортизола, а производство антиоксидантов и клеток, борющихся с патогенами, снижается.

Симптомы сбитого сна

- **Непроходящая усталость**, которая ощущается даже после долгого отдыха.
- **Переменяющиеся ощущения** бодрости и усталости.
- **Перепады настроения**, неустойчивость эмоционального фона.
- **Раздражительность, тревожность, депрессия.**
- **Головные боли.**
- **Нарушение аппетита:** переедание (неосознанная попытка восполнить энергию) или потеря интереса к еде.
- **Прерывистый сон.**

Сбои в режиме сна могут происходить по множеству причин, каждая из которых запускает свой механизм.

- **Стресс и эмоциональные нагрузки** → Избыток кортизола → *Невозможно уснуть.*
- **Шум** → Невозможно расслабиться → *Невозможно уснуть.*
- **Жара или холод** → Невозможно расслабиться → *Невозможно уснуть.*
- **Синий свет экранов** мобильных устройств и компьютеров → Подавление (как считается) выработки гормона сна мелатонина → *Невозможно уснуть.*

Качество ночного сна могут снижать нерегулярное питание, употребление кофеина или алкоголя, недостаток физической активности, переутомление — нарушение баланса труда и отдыха. Бессонница или апноэ (остановка дыхания во сне) усиливают и замыкают проблему: плохой сон ухудшает общее здоровье, которое еще больше нарушает сон.

Ко мне на консультацию обратился Олег, студент второго курса медицинского вуза. Он жаловался на эмоциональное выгорание, апатию и бессонницу. Уже с первых слов было видно, как сильно его изматывает постоянное напряжение и ощущение, что сил все меньше.

В ходе нашей беседы стало ясно: главной причиной трудностей стала возросшая нагрузка. Второй курс оказался намного сложнее, и он просто не успевал справляться со всем объемом учебы. К этому добавился нерегулярный режим сна: парень поздно ложился, долго не мог уснуть, и в итоге каждое утро встречал с усталостью. Все это только усугубляло его состояние.

Для меня было важно не просто подсказать готовое решение, а поддержать его и показать: с этим можно справиться шаг за шагом. Мы вместе начали искать способы выстраивания более здорового распорядка, который подошел бы именно ему.

Мы пробовали разные методы восстановления режима сна и распределения времени для максимального комфорта клиента. Постепенно он почувствовал, что контроль возвращается: удалось наладить график, появились силы для учебы и для себя. Вместо постоянной усталости пришло ощущение, что жизнь снова управляемая.

Самым ценным было видеть, как в нем появилась уверенность: он понял, что может справляться с нагрузкой и при этом сохранять себя.

Действенные шаги для восстановления сна

Шаг 1. Установление графика сна и бодрствования — лечь спать и вставать всегда в одно и то же время, даже в выходные. Засыпать не позже 22:00, спать не меньше восьми часов. В спальне должно быть темно, тихо и прохладно. (В крайнем случае можно использовать маску для сна и беруши.)

Шаг 2. Уменьшение стресса. Работать, как и спать, рекомендуется шесть-восемь часов, а после — пройтись пешком на свежем воздухе. Непосредственно перед сном рекомендуются расслабляющие техники — медитация или дыхательные упражнения. Помогает расслабиться музыка — спокойная мелодия может звучать фоном.

Аналогично действуют и аудиокниги. Именно они помогли одному моему клиенту: «Я не только избавился от бессонницы, но и узнал много интересного». А вот светящиеся экраны (мобильных устройств, телевизора) нужно исключить за несколько часов до сна, чтобы не нарушать выработку мелатонина.

Шаг 3. Составление графика приема пищи. Перед сном нельзя переедать, нужно ограничить потребление кофеина (даже крепкого чая) и алкоголя. Отдохнуть удастся лучше, если включить в сбалансированное меню легкие закуски и продукты, способствующие выработке серотонина (нейромедиатора, называемого еще «гормоном счастья»). Довольно эффективный способ налаживания сна — успокоительные травяные настои и чаи. Такой способ подошел моему клиенту, который много лет страдал от бессонницы.

Еда: полезно и вкусно

«Нет любви более искренней, чем любовь к еде»*, — написал Бернард Шоу**. Однако и в любви надо знать меру. Исследования показывают: нерегулярный прием пищи вызывает метаболические расстройства и хронические заболевания***. Нарушение обмена веществ может вызывать чрезмерный набор веса или, наоборот, серьезную потерю массы тела.

По данным ВОЗ, избыточный вес имеют около 39% взрослого населения, а около 13% страдают ожирением****, что существенно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета II типа, проблем с пищеварением (вздутий, запоров, диареи), хронических заболеваний (включая гастрит и язву).

* Шоу Б. Человек и сверхчеловек. М.: АСТ, 2014. — *Прим. ред.*

** Бернард Шоу (1856–1950) — ирландский драматург и романист. — *Прим. ред.*

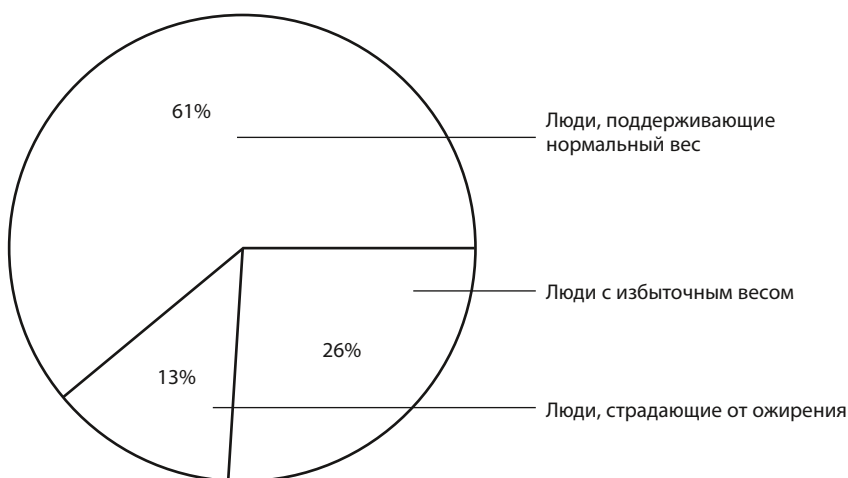
*** Blazey P. et al. *The effects of eating frequency on changes in body composition and cardiometabolic health in adults: a systematic review with meta-analysis of randomized trials* (Блейзи П. и др. Влияние частоты приема пищи на изменения в составе тела и кардиометаболическое здоровье у взрослых: систематический обзор с метаанализом рандомизированных исследований) // International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2023. URL: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12966-023-01532-z>. — *Прим. ред.*

**** Цит. по: «ВОЗ: более миллиарда человек страдает ожирением». 2024. 29 февраля. URL: <https://news.un.org/ru/story/2024/02/1449977>. — *Прим. ред.*

Постоянно отвлекающийся на перекусы или питающийся на ходу человек:

- *рискует недополучить* питательных веществ; следствие — упадок сил, усталость, снижение работоспособности;
- *рискует накопить* в организме токсичные вещества;
- *подвержен резким колебаниям уровня сахара* в крови (вызывают раздражительность и усталость);
- *подвержен избыточному потреблению сахара*.

Последний пункт представляет огромную опасность, особенно для детей и подростков.



Изменение аппетита — постоянное желание перекусить либо отвращение к пище — один из первых симптомов **расстройства пищевого поведения (РПП)**. К сбоям в питании приводят стрессы, большая загруженность (на работе, учебе) и утомление, из-за которых немедленно хочется проглотить хоть что-нибудь.

Нарушение подкрепляется вечерними перекусами у телевизора или с телефоном в руке — ужин превращается в бездумное и неконтролируемое поглощение калорий. Постоянные перекусы фастфудом и отсутствие полноценных ужинов верно приводят к ухудшению здоровья — важно уделять внимание не только количеству, но и качеству еды.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:

