

Часть 1

Как перестать терять силы и ресурсы

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 копятся 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 учились доверять себе, чувствовать опору внутри и позволять себе быть собой. Она постепенно вспоминала о себе и своих желаниях, учились улучшать жизнь и по-новому относиться к своим ощущениям. Именно такие первые изменения особенно ценные: они показывают человеку, что движение вперед возможно, что рядом есть тот, кто понимает и поддерживает.

С 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.

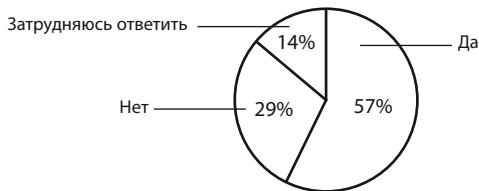
Все начинается с малого...

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, рисковым поведением 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*.

Считаете ли вы, что сталкивались с абызом?



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 развиться 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 слабакам.** *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 профессиональному. 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. Поиските 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.

Часть 1. Как перестать терять силы и ресурсы

- **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 преодолевать 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.

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

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 лень 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 насилино, 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 девушки 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 одногенетических близнецов с различными режимами сна. У близнеца с меньшей продолжительностью сна наблюдалось снижение активности иммунной системы по сравнению с его братом или сестрой.

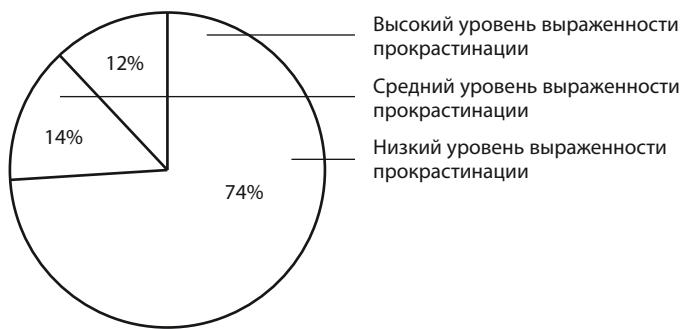
* Watson N. et al. *Transcriptional Signatures of Sleep Duration Discordance in Monozygotic Twins* (Уотсон Н. и др. Транскрипционные признаки различий в продолжительности сна у моногигантских близнецов) // Sleep. 2017. 1 января. URL: <https://doi.org/10.1093/sleep/zsw019>. — Прим. ред.

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 соцсетям отвлекают, завлекают 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 корректиивы 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.
- **Перемежающиеся 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 — ложиться 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 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 пе-реедать, нужно ограничить потребление кофеина (даже крепкого чая) и алкоголя. Отдохнуть удастся лучше, если включить в сбалансированное меню легкие закуски и продукты, способствующие выработке се-ротонина (нейромедиатора, называемого еще «гормоном счастья»). До-вольно эффективный способ налаживания сна — успокоительные травяные настои и чаи. Такой способ подошел моему клиенту, кото-рый 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 вызвать чрезмерный набор веса или, наоборот, серьезную потерю массы тела.

По данным ВОЗ, избыточный вес имеют около 39% взрослого на-селения, а около 13% страдают ожирением***, что существенно повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, диабета II ти-па, 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.

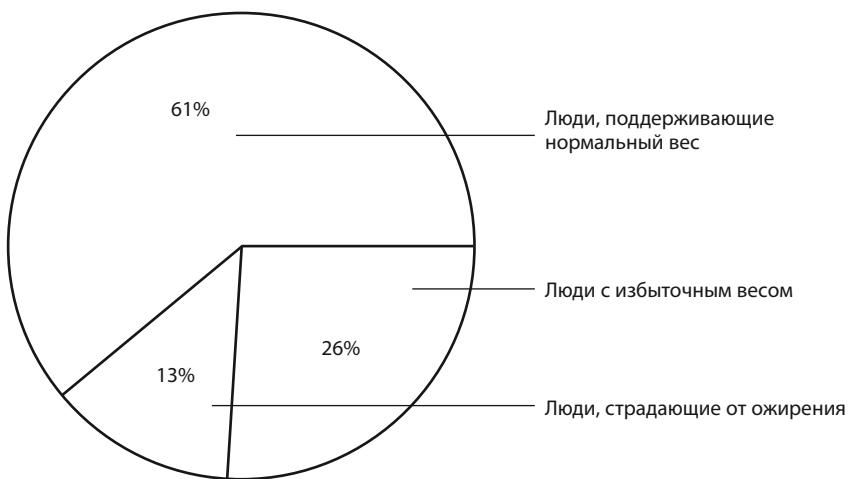
*** Blazey P. et al. *The effects of eating frequency on changes in body composition and cardiometabolic health in adults: a systematic review with meta-analysis of randomized trials* (Блейзи П. и др. Влияние частоты приема пищи на изменения в составе тела и кардиометаболическое здоровье у взрослых: систематический обзор с ме-таанализом 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 фев-реля. 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:



МИФ