

The background of the cover is a photograph of a serene landscape. In the foreground, a calm lake reflects the sky and the distant mountains. To the left, a dark, forested mountain slope descends towards the water. In the background, several jagged mountain peaks are visible, some with patches of snow or light-colored rock. The sky is a clear, pale blue. The overall mood is peaceful and majestic.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ КАК ЕЁ ПОБЕДИТЬ

Секреты здорового сна

Александр Андреев

 **ПИТЕР**

Александр Анатолиевич Андреев

Хроническая усталость и как ее победить.

Секреты здорового сна

Текст предоставлен правообладателем.

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3934865

*Андреев А. Хроническая усталость и как ее победить. Секреты
здорового сна: Питер; Санкт-Петербург; 2012
ISBN 978-5-459-00456-4*

Аннотация

Чувствуете постоянную усталость? Если вам утром трудно встать с постели, а вечером вы валитесь с ног и мечтаете только о том, чтобы вас никто не беспокоил, и так продолжается изо дня в день – у вас хроническая усталость! И не всегда это состояние связано с проблемами сна. Вы можете спать по 8–10 часов в сутки и все равно уставать, даже если не приходится особенно напрягаться. В чем же дело? Врач и психолог Александр Андреев объясняет, почему мы устаем, какие бывают разновидности усталости и как бороться с этой напастью в каждом конкретном случае.

Содержание

Можно ли жить, не уставая?	4
Признаки патологической усталости	7
«Книги счастья»	10
Глава 1	13
Возможно ли совсем не спать?	13
Нужно ли это кому-нибудь?	15
Может ли утомлять усталость?	16
Причины хронической усталости	18
Плохая и хорошая усталость	23
Усталость как промежуточная ступень	24
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Александр Анатолиевич Андреев Хроническая усталость и как ее победить. Секреты здорового сна Можно ли жить, не уставая?

*Главное – не впускать в себя усталость...
Усталость может овладеть твоим телом, но
не самим тобой.
Харуки Мураками*

А кто не устает?

Нет человека, который бы не уставал. Усталость – это обычное, нормальное состояние организма, испытывающего определенные нагрузки, и вряд ли у кого-то получится прожить, не уставая.

Как правило, усталость настигает нас в самый неподходящий момент и в большинстве случаев мешает жить. Мешает утром, когда нужно подняться свежим и отдохнувшим, но очень хочется остаться в постели несколько дольше обычно-

го. Мешает в полдень, когда после обеденного перерыва нужно работать, но нет ни малейшего желания делать это. Сатирики по этому поводу шутят, что вся наша жизнь – борьба: утром с голодом, а после обеда со сном. Мешает усталость и вечером – она просто парализует нас, и вместо того, чтобы отправиться на прогулку, мы засыпаем у телевизора, потому что сил хватает только на просмотр любимого сериала и выпуска вечерних новостей.

Правда, следует признаться, что часто усталостью мы оправдываем свою лень и нежелание что-либо делать. Ведь для того, чтобы окружающие отстали от вас, проще всего сказать: «Я так устал!»

Однако не все так просто. И хотя можно предположить, что усталость задумана Создателем как приятное отдохновение от рутинных дел, на самом деле уставать мы не хотим и чаще всего ощущаем усталость как надоедливое расслабленное состояние, от которого хочется избавиться.

Устают все, но при этом усталость бывает очень разной – можно утомиться, не делая ровным счетом ничего, или наоборот, напряженно работая на протяжении длительного времени. Настоящим поводом для беспокойства должна стать усталость, которая преследует вас постоянно. Если вы плохо и катастрофически мало спите и уже давно забыли, когда просыпались по утрам бодрыми и отдохнувшими, а не с ощущением бессилия, слабости и разбитости, есть повод серьезно задуматься, поскольку налицо признаки патологии.

ческой усталости. Хроническая усталость является одним из симптомов серьезного нервного заболевания.

Признаки патологической усталости

Итак, вы замечаете за собой, что стали забывчивы и рассеянны, не можете сконцентрироваться на выполнении повседневной работы. У вас часто болит горло, увеличены периферические лимфатические узлы (например, шейные или подмышечные), вы испытываете постоянную боль в мышцах и суставах и периодически мучаетесь от головной боли. После любой, даже незначительной нагрузки вы чувствуете сильную усталость, которая не проходит более одного дня, а долгожданный сон не приносит облегчения, хотя в норме, какой бы серьезной ни была нагрузка, усталость не должна существенно снижать функциональных способностей человека, а сон или отдых позволяют избавиться от усталости. Если такое состояние продолжается более шести месяцев, налицо признаки патологической усталости – состояния, которое получило название синдрома хронической усталости.

На хроническую усталость жалуются 15–27 % людей, особенно жителей мегаполисов, причем вне зависимости от пола, расовой и этнической принадлежности.

Согласно результатам многочисленных исследований, наиболее подвержены синдрому хронической усталости люди с более низким уровнем образования и профессиональным статусом, причем женщины чаще, чем мужчины. Вместе с тем исследователи не обнаружили никакого различия в

том, как мужчины и женщины переносят это состояние.

Хронической усталости менее всего подвержены молодые люди в возрасте до 30 лет и несколько больше те, кому за 60. Наиболее часто это состояние наблюдается у людей в возрасте 40–50 лет, однако в настоящее время на периодическую усталость все чаще жалуются дети и подростки. Результаты исследований, проводимых в последнее время, свидетельствуют, что уже примерно у половины современных детей и подростков имеются нарушения психики, связанные со стрессовым состоянием. Эти дети беспокойны и склонны к депрессии, у них часто наблюдаются расстройства сна и хроническая усталость.

Относительно причин хронической усталости есть немало различных теорий. Многие врачи сомневаются, что это собственно болезнь, а большинство из них полагают, что хроническую усталость вызывают психологические причины или ряд органических заболеваний.

Действительно, до настоящего времени нет достоверного объяснения всех случаев усталости. Многие ученые полагают, что это состояние развивается как следствие комплекса причин, в числе которых могут быть генетические факторы, нарушение мозговой деятельности, расстройство иммунной системы и воздействие вирусов или других инфекционных агентов.

Однако в какой последовательности они приводят к хронической усталости? Многие специалисты склоняются к

мысли, что хроническая усталость определяется индивидуальными особенностями человека и различными психологическими факторами, которые способны усиливать его усталость, особенно в результате стресса после умственного, физического или эмоционального перенапряжения.

«Книги счастья»

Усталость и бессонница – серьезная проблема современного человека, которой посвящено множество книг. В них содержатся всевозможные указания и советы, а авторы подводят нас к мысли, что усталость – это наша собственная вина, если мы неправильно отдыхаем и небрежно относимся к своему сну, и обещают ожидаемый всеми полноценный сон не менее восьми часов и безудержное бодрствование в течение дня, если мы последуем их рекомендациям.

Однако проблема сокрыта не только в неправильном образе жизни взрослых людей. Проблема возникает еще в младенческом возрасте, если малыши спят плохо или крайне беспокойно, и усугубляется в школьном возрасте, когда переутомившиеся ученики вечером с трудом засыпают, а утром чувствуют себя невыспавшимися.

Как правило, родители не отдают себе отчета в том, что у их ребенка нарушение сна. Некоторых из них начинают волноваться, только когда замечают, что их любимое чадо «внезапно» стало дольше бодрствовать, а ночью просыпается чаще, чем обычно, или утром довольно долго спит. Такое родительское непонимание или безразличие часто приводит к серьезным проблемам, когда их ребенок становится взрослым.

Выбросьте на помойку все эти «книги счастья» и забудь-

те все советы, обещающие вам хороший сон. «Правильный» распорядок дня, «хорошая» диета, занятия «расслабляющим» спортом и полный отказ от стимуляторов, таких как кофе, чай и никотин, якобы должны побеждать бессонницу и связанную с нею усталость, однако на деле результат часто бывает прямо противоположным.

Эти книги внушают, что мы сами имеем возможность регулировать свою жизнь и сон, побеждать усталость и чувствовать себя удовлетворительно. Да, многие из их указаний на каком-то этапе позволяют достичь успеха уже только благодаря тому, что заставляют осознанно контролировать свою жизнь, понимать то, что усталость на самом деле существует, и стремиться к тому, чтобы не стать беспомощной жертвой бессонницы. Поначалу действительно сон как будто становится более долгим и крепким. Однако человек начинает уставать все быстрее, и чаще всего по совершенно непонятным причинам, а продолжительный сон почему-то не делает его отдохнувшим.

В силу этого возникает целый ряд вопросов. Действительно ли человек нуждается в продолжительном сне или вполне может обходиться и меньшим?

Если это так, почему тогда он постоянно устает? А может, усталость – это что-то иное, нежели простая потребность во сне? И можно ли победить собственную усталость, да и нужно ли вообще с ней бороться?

На все эти вопросы вы найдете ответы на страницах нашей

КНИГИ.

Глава 1

Усталость усталости рознь

*Весь день не спишь, всю ночь не ешь – конечно,
устаешь...*

Михаил Жванецкий, писатель-сатирик

Возможно ли совсем не спать?

Сон – это обычное физиологическое состояние и для человека, и для животных. Потребность во сне так же естественна, как голод, жажда или стремление к размножению. Однако Мария Манассеина, ученица и сотрудница русского физиолога И. Р. Тарханова, которая в 1870-е гг., проводя опыты со щенками, изучала значение сна для организма, в результате анализа полученных результатов пришла к выводу, что сон для организма важнее пищи и секса.

Но вот можно ли совсем не спать? Во врачебной практике были случаи, когда люди не спали на протяжении нескольких лет. Но это, скорее, исключение из правила, так как чаще всего медики сталкивались с псевдобессонницей, когда жалобы больного не подтверждались в ходе объективного обследования и нарушение сна не выявлялось. Человек не может совсем не спать, и в этих случаях речь можно вести не о

бессоннице, а о том, что он просто нуждается в меньшем количестве сна, который может длиться не часы или даже минуты, а секунды.

Встречаются и противоположные случаи, когда люди нуждаются в большем количестве сна, но их чрезмерная сонливость в дневное время вовсе не связана с какой-либо патологией.

Конечно, заманчиво думать, что было бы, если бы человек не проводил треть своей и без того короткой жизни во сне, а мог сохранять активность круглые сутки. Вполне возможно, что прогресс гораздо быстрее двигался бы вперед. Однако среди людей наверняка нашлись бы такие, у кого скоро наступило пресыщение жизнью, кому надоело всегда находиться вместе со всеми, а самое главное – все время работать.

Конечно, это фантазии. А в действительности непрекращающееся бодрствование день и ночь напролет – серьезная проблема и неминуемый путь к истощению.

Нужно ли это кому-нибудь?

На самом деле было бы просто катастрофой бодрствовать без перерыва и выходных. И замечательно, что можно сказать: «Я устал, рабочий день закончился, и я хочу спать!» или «У меня выходной».

Чувство усталости не всегда в тягость – иногда люди испытывают от него удовольствие и засыпают с наслаждением, инстинктивно чувствуя, насколько необходим и полезен для здоровья регулярный полноценный сон.

На самом деле так ли мы хотим вечного бодрствования и вечной бессонницы? Наверное, вопрос должен быть поставлен иначе – нужна ли такая безустанная жизнь?

Может ли утомлять усталость?

Иногда усталость кажется и ненужной, особенно когда мы заняты важным и неотложным делом. Но именно усталость сигнализирует организму об утомлении, предупреждает, что требуется восстановить энергетический баланс, восполнив затраченную энергию, а значит, нужно расслабиться и отложить все дела, чтобы не подорвать свое здоровье.

Усталость – не то состояние, которого следует избегать. Это весьма важный механизм, с помощью которого мозг управляет ритмом жизни. Именно благодаря способности мозга распознавать, а самое главное – контролировать усталость возможно установить равновесие между бодрствованием и сном, без чего невозможны гармония и радость жизни.

Необходимо учиться воспринимать усталость не просто как неприятное состояние, а как необходимый и очень важный сигнал организма.

Хотя функция и признаки усталости организма одинаковы у всех людей, тем не менее вряд ли найдутся два человека, которые физиологически одинаково чувствуют усталость и объясняют это состояние одним и тем же образом. По сути, как и в случае с людьми с избыточным весом, которые полностью разучились понимать сигналы своего тела, когда оно сообщает им о сытости, многие из нас далеко не всегда

правильно понимают сигналы организма о том, что он устал. Поэтому очень часто приходится сталкиваться с тем, что человек либо физически преодолевает усталость, либо попросту игнорирует ее признаки, объясняя свое состояние плохим самочувствием или какими угодно иными причинами.

Причины хронической усталости

Хронические инфекции. Хроническая усталость – вещь достаточно серьезная, чтобы ее игнорировать. Да это и не удастся, потому как она проявляется симптомами, похожими на симптомы гриппа или какой-нибудь другой инфекции. Именно из-за этой схожести многие исследователи склоняются к гипотезе, что хроническую усталость вызывает вирус или какой-либо другой инфекционный агент.

Но тщательное обследование пациентов с жалобами на хроническую усталость не привело к выявлению каких-либо специфических или инфекционных заболеваний. Таким образом, ученые пришли к выводу, что не существует вируса хронической усталости, который, как вирус гриппа, инфицировал бы наш организм и не только нарушал работу иммунной системы, но и приводил бы к серьезному истощению организма.

Сбой иммунной системы. В ходе тех же исследований было обнаружено различные отклонения в работе иммунной системы, которые исследователи связывают с состоянием хронической усталости. Однако, несмотря на многочисленные факты, доказать, что именно проблемы с иммунной системой являются первопричиной хронической усталости, ученые не сумели.

Аллергия – это своеобразный ответ иммунной системы

на воздействие на организм веществ-аллергенов. При условии нездорового питания и плохой экологии аллергия, к сожалению, наблюдается у многих жителей мегаполисов, в том числе и у тех из них, кто страдает хронической усталостью.

Результаты некоторых исследований, казалось бы, неопровержимо доказывают, что аллергия, вызванная продуктами питания, пылью цветущих растений, некоторыми металлами (например, никелем или ртутью) и другими химическими веществами, часто связана с хронической усталостью, тем не менее нельзя с абсолютной уверенностью утверждать, что она является первопричиной этого патологического состояния. Были проведены и другие исследования, в ходе которых у пациентов не была обнаружена связь аллергии с хронической усталостью, более того, у большинства обследованных аллергия не была выявлена.

Пониженное артериальное давление. В ряде случаев исследователи пытаются связать вирусное или инфекционное поражение центральной нервной системы с развитием синдрома хронической усталости. Однако достоверных фактов, неопровержимо доказывающих связь низкого давления с хронической усталостью, пока еще не получено.

Травмы и раны мышц. Многие из страдающих от хронической усталости иногда жалуются на слабость, при которой их мышцы перестают работать должным образом. Эти факты позволили ученым сделать предположение, что причиной возникновения хронической усталости может стать

травмирование скелетных мышц. Однако в ходе тщательных физических, химических и других исследований патологии мышц у этих людей обнаружено не было.

Сверхглубокое дыхание. Согласно одной из гипотез, в некоторых случаях причиной хронической усталости является гипервентиляция – сверхглубокое дыхание, которое часто сопутствует таким заболеваниям, как астма, гипертиреоз (повышенная функция щитовидной железы), а также многим другим.

Гипервентиляция приводит к нарушению соотношения концентрации кислорода и углекислого газа в плазме крови, что вызывает боль в груди, необъяснимую слабость, снижение чувствительности и онемение пальцев рук и ног. Но пока ученым не удалось найти доказательств зависимости между гипервентиляцией и хронической усталостью.

Блуждающий нерв. Некоторые исследования позволяют сделать вывод, что у страдающих хронической усталостью имеется нарушение активности блуждающего нерва.

Значение блуждающего нерва весьма значительно. Он не только обеспечивает связь с центральной нервной системой, например твердой оболочки головного мозга, кожи слухового прохода и ушной раковины, слизистой оболочки глотки, мягкого нёба и гортани, но и внутренних органов, такие как сердце, легкие, органы пищеварения и выделительной системы.

Согласно этим исследованиям, нарушение функции

блуждающего нерва неминуемо приводит к хронической усталости.

Психозы, стресс и депрессия. Многие западные ученые утверждают, что главной причиной хронической усталости являются психозы, стресс и развивающаяся на его фоне депрессия.

Однако другие исследователи придерживаются противоположной точки зрения: именно хроническая усталость является причиной депрессии и других серьезных психических нарушений, включая маниакально-депрессивный психоз и даже шизофрению. При этом факт, что депрессия, не связанная с психозом или серьезной психическим заболеванием, вызывает состояние хронической усталости, не оспаривается.

Медикаменты и алкоголь. Согласно самым последним исследованиям, хроническая усталость может быть побочным эффектом действия многих препаратов, например антигистаминов, призванных бороться с различными проявлениями аллергии.

Многие ученые также связывают появление симптомов хронической усталости с началом, прекращением или изменением медикаментозной терапии.

Кроме того, появлению хронической усталости могут способствовать злоупотребление спиртными напитками, курение и даже резкий отказ от продуктов, содержащих кофеин. Что касается кофе, было экспериментально установлено,

что употребление его в большом количестве может вызывать сильную головную боль, а в некоторых случаях – депрессию.

Токсины. Результаты ряда исследований позволяют усматривать связь между хронической усталостью и воздействием различных химических веществ. Прежде всего следует иметь в виду токсины, которые поступают в организм из окружающей среды, не только с пищей, но и через кожу и органы дыхания, многочисленные растворители, пестициды, а также соли тяжелых металлов (например, кадмия или ртути), концентрация которых очень высока в выхлопных газах и сигаретном дыме.

Плохая и хорошая усталость

Иногда приходится слышать, казалось бы, парадоксальную фразу: «Я так быстро устаю, что устаю от собственной усталости». И трудно понять рассуждения на тему, какая усталость хорошая и какая плохая. На самом деле усталость просто существует и не может быть хорошей или плохой, так же как и опыт, который никогда не бывает плохим или хорошим – он просто есть и все.

Можно скорее говорить о том, что усталость бывает легкой и тяжелой, и в этом случае мы не погрешим против истины.

Почему-то всегда считается, что усталость – лучшая подушка. Именно это состояние не упоминается в бесчисленных советах, как бороться с бессонницей. А между тем порой именно усталость может вызвать перенапряжение организма и бессонницу.

Если постараться изучить усталость, можно узнать о различных ее проявлениях: как она проявляется и насколько важна как показатель того, что происходит с эмоциональным состоянием человека и какой тип сна ему свойствен. Именно поэтому попробуем разобраться в том, как патологическая усталость может стать причиной бессонницы или наоборот.

Усталость как промежуточная ступень

Порой кажется, что с усталостью связаны многочисленные и только неприятные ощущения – чувство, что что-то не так, раздражительность, закрытость для общения. «Я слишком устал, чтобы спорить с тобой», – иногда приходится слышать от человека, когда он раздражен и не хочет с кем-либо разговаривать.

Правда, есть несколько устоявшихся словесных формул, когда об усталости говорят как о «приятной», «болезненной» или «божественной». Все они обозначают лишь контуры настроения и, не будучи напрямую связаны со сном и бодрствованием, тем не менее характеризуют промежуточное состояние между ними: человек еще бодрствует, но чувствует, что сил у него уже нет ни на что.

А между тем многие известные люди считали, что должны устать, прежде чем сделать что-то значительное. Томас Эдисон, например, утверждал, что «гений – это 99 % пота», а где пот – там, конечно же, и усталость. И можно сказать, что в большинстве случаев эти утверждения вполне оправданны, потому как нормальные аналитические мыслительные процессы должны тормозиться, чтобы подсознательное получило возможность выйти на передний план, а этому как раз и способствует усталость.

Будничная жизнь сильно подавляет творческую личность, заставляет приспособливаться, чтобы выжить, и у человека порой не остается ни сил, ни времени для реализации своих идей. Французский писатель Марсель Пруст был весьма болезненным человеком, быстро уставал и большую часть времени проводил в постели. Но именно благодаря этому болезненному состоянию проявился его талант, который функционировал в краевой зоне бодрствующего сознания. Вероятно, это было необходимо, чтобы Пруст смог написать свою знаменитую книгу «В поисках утраченного времени».

Усталость весьма многолика, и ее характер зависит от обстоятельств. Для обычных людей она может быть как бы запасным выходом, лазейкой для оправдания перед другими, а чаще перед самими собой собственного невезения и даже лени, и тогда звучит: «На меня слишком много всего навалилось», «Я хочу спать», «Я устал».

Иногда усталость позволяет продемонстрировать доверие, например ребенок может задремать на руках даже у незнакомого человека.

Чаще всего усталость выражается в замедлении мыслительной и двигательной активности. Человек может еще не отдавать себе отчета, до какой степени он утомлен и даже обессилен, но понимать, что соображает он действительно туго, а движения стали менее точными настолько, что все просто валится из рук.

Многим знакома также подавляющая, но в то же время и

освобождающая усталость после психического или физического кризиса, и в этом случае она отчетливо определяется как сигнал о необходимости сна: «Сон вылечит тебя. Спи». Усталость может быть и проявлением бессилия, когда у человека, отчаявшегося добиться чего-либо, опускаются руки. В подобных ситуациях люди в той или иной степени утрачивают ясность мышления, свойственную бодрствующему сознанию. Ослабленное состояние заставляет их проявлять некоторую мягкость и неопределенность в поведении.

Однако бывает и так, что человек ясно осознает не только свою усталость, но и ее причину. И тогда он говорит, от чего именно устал – от информации, политики, лечения, одиночества, карьеры, даже от отпуска. К сожалению, в наше время не так уж редко встречаются люди, которые утверждают, что «устали от жизни».

С одной стороны, усталость является предлогом для ослабления усилий, отхода от чего-либо, для формирования пресыщения, но с другой стороны – это помощь в совершении великих открытий и познании окружающей действительности. Она позволяет нам функционировать не постоянно и не с предельной нагрузкой, определяя границы индивидуальных возможностей человеческого организма. Поэтому иногда, вместо того чтобы продолжать бесконечно бороться с непреодолимыми обстоятельствами, мы можем смело сказать себе: «С меня довольно!»

Как и любое другое чувство, усталость сигнализирует че-

ловеку об общем состоянии его здоровья. Именно она стабилизирует его внутреннее равновесие.

Вероятно, лучше принимать усталость как должное, как реальность, без которой невозможно наше существование, принимать ее принципиально, ожидать с нетерпением, вместо того чтобы отрицать ее и бороться с ней.

Можно наслаждаться переходной фазой усталости, получать удовольствие от промежуточной стадии и, окончательно выбившись из сил, наконец, расслабиться и провалиться в глубокий сон.

Именно в более мягких междузонах мы способны анализировать свое состояние и здраво оценивать отношения с другими. Только в расслабленном состоянии отчетливо видится взаимосвязь событий, оценивается созданное, а неудачи ставятся под сомнение.

«Все же только страдание делает возможным понимать и анализировать вещи, механизмы которых иначе мы бы вовсе не замечали», – говорил Марсель Пруст. Но он понимал страдание не как боль, а скорее как недовольство, как жало, которое, вонзаясь в сознание, переключает внимание на то, что не совсем в порядке. Пруст был прав, поскольку только в фазе усталости, в которой человек отдаляется от текущих событий, он может углубляться в процесс мышления, чтобы потом предаться безмятежному сну.

Усталость позволяет нам углубиться в сон и, мягко преупрожда в относительное бессознательное состояние, тем

самым примиряет нас с прошедшим днем.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.