

ХОЛЛИ ФИЛЛИПС

# УСТАЛА УСТАВАТЬ

Простые способы  
восстановления  
при хроническом  
переутомлении



Холли Филлипс

**Устала уставать: Простые  
способы восстановления при  
хроническом переутомлении**

«Альпина Диджитал»

2015

**Филлипс Х.**

Устала уставать: Простые способы восстановления при хроническом переутомлении / Х. Филлипс — «Альпина Диджитал», 2015

ISBN 978-5-9614-4378-3

Мы часто не замечаем хроническую усталость, считая ее неотъемлемой частью жизни. Работа и домашние дела, воспитание детей и забота о близких – все это отнимает много сил и времени. С годами ответственности становится все больше, а внутренних ресурсов не прибавляется, в результате физическое и нервное истощение нарастают, усугубляя проблемы со здоровьем. Кроме того, усталость сама по себе может быть симптомом серьезного заболевания, о котором вы можете не подозревать. Переутомление не должно быть вашим спутником, это ненормально, уверяет автор книги, американский врач Холли Филлипс. Она всесторонне исследовала тему женской усталости и разработала методику восстановления сил. Несложные и действенные рекомендации помогут вам избавиться от надоевшей разбитости и вернуть утраченную энергию и хорошее настроение.

ISBN 978-5-9614-4378-3

© Филлипс Х., 2015  
© Альпина Диджитал, 2015

# Содержание

Введение	6
Часть I	11
Глава 1	11
Ищем корни усталости	11
Глава 2	16
Усталость: головоломка для ученых	17
Происхождение усталости	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Холли Филлипс**

## **Устала уставать: Простые способы восстановления при хроническом переутомлении**

Переводчик *Ирина Матвеева*

Научный редактор *Елена Лошкарёва*

Редактор *Любовь Любавина*

Руководитель проекта *О. Равданис*

Корректоры *Е. Аксёнова, С. Чупахина*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Дизайн обложки *Ю. Буга*

Иллюстрация на обложке *shutterstock.com*

© Holly Phillips, MD, 2015. All rights reserved. Published by arrangement with RODALE INC., Emmaus, PA, USA

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2016

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

*Оливи и Паскалю – за то, что делаете волшебной каждую  
минуту моей жизни*

## Введение

Есть ли среди ваших знакомых по крайней мере одна женщина, которая хотя бы изредка не жаловалась на усталость? Я таких не встречала – ни в своей медицинской практике, ни в личной жизни. Большинство моих разговоров с близкими подругами начинаются так:

- Как дела?
- Отлично! Ну... устала, а так все прекрасно.
- Ох! Я тоже...

Мы так привыкли к всеобщей усталости, что относимся к ней как к обычной ненастной погоде. Конечно, усталость отягощает наши тела, умы и души и изрядно усложняет нам жизнь. Но многие из нас считают женскую усталость явлением столь распространенным – и, возможно, даже неизбежным, – что нам кажется, будто и говорить тут не о чем. Я же считаю, что так быть не должно. Ситуацию можно изменить – и о том, что именно нужно делать, я и написала эту книгу.

Поверьте, я хорошо знакома с хронической усталостью, и не только как врач, но и как человек, страдавший от нее 20 лет кряду. Из-за утомления я часто чувствовала себя опустошенной. Проснувшись утром, я тут же начинала думать о том, как и когда смогу вздремнуть. С утра я ощущала прилив бодрости где-то на два с половиной часа, но к вечеру от бодрости не оставалось и следа, и это никак не было связано с тем, выпалась ли я ночью. В течение дня я боролась с собой: с трудом передвигалась и нередко ощущала сонливость. И тогда я накачивалась кофеином: был период, когда ежедневно я выпивала чуть не кастрюлю кофе – именно так для меня проходила учеба в медицинском колледже.

Как выясняется, у меня очень много «подруг» по несчастью. По данным статистики, женская усталость достигла масштабов эпидемии. В 2010 г. женщины на территории Соединенных Штатов упомянули усталость в числе пяти своих главных проблем со здоровьем в ежегодном опросе «Год здоровья», проводившемся организацией WebMD. Опрос Центра контроля и профилактики заболеваний США (CDC) за 2013 г. выявил, что 16 % женщин в возрасте от 18 до 44 лет часто ощущают «сильную усталость» или «изнеможение» – формулировки, близкие к крайней точке спектра. Число мужчин, охарактеризовавших свое состояние подобным образом, было в два раза меньшим. Авторы исследования не вдавались в причины столь больших различий результатов у представителей разных полов, но подозреваю, что мужчины меньше склонны ощущать усталость.

Между тем опрос, проведенный Исследовательским центром Пью в 2013 г., показал, что нет работы более изнурительной, чем быть матерью (в буквальном смысле!). Хотя матери и утверждают, что для них очень важно ухаживать за своими детьми, заниматься хозяйством, наслаждаться досугом и иметь оплачиваемую работу, все эти виды деятельности для них более утомительны, чем для мужчин. Неудивительно, что 45 % женщин, участвовавших в опросе «Стресс в Америке» Американской психологической ассоциации в 2012 г., упомянули о чувстве усталости вследствие стресса. А в 2007-м (это единственный год, когда «Сон в Америке» – ежегодный опрос Национального фонда по изучению сна – проводился исключительно среди женщин) 43 % заявили, что дневная сонливость мешает их повседневной деятельности.

По данным Национального фонда по изучению сна, женщины чаще не могут быстро заснуть и просыпаются по ночам, чем мужчины, и они взваливают на себя больше забот, связанных с домашней работой и уходом за детьми, оставляя себе меньше времени для отдыха. Женщины не только чаще ощущают усталость – они, как обнаружилось в ходе исследования ученых из Университета Стоуни-Брук в штате Нью-Йорк за 2011 г., постоянно говорят о более высокой ее степени. Что еще хуже, у женщин чаще встречаются некоторые из наиболее распространенных заболеваний, одним из симптомов которых является усталость: волчанка, болезни

щитовидной железы, анемия, целиакия, синдром раздраженного кишечника, депрессия и ревматоидный артрит.

Женщин США явно охватила эпидемия усталости, из-за чего напрашивается важный вопрос: неужели это нормально, что миллионы женщин чувствуют себя невероятно измотанными изо дня в день, безо всякой надежды на облегчение?

Мой ответ: однозначно нет! Об этой проблеме должен в первую очередь помнить каждый врач, который лечит женщин. Но вместо этого усталость часто рассматривают как прискорбный факт в жизни занятой женщины, такой же неизбежный, как фоновая музыка в общественных местах или «холодные» продажи по телефону.

Когда я была студенткой и усталость становилась невыносимой, врачи, с которыми я консультировалась, говорили: «Конечно, вы утомлены – вы же учитесь в медицинском вузе». Да, я ожидала, что буду мало спать и пить много кофе, как и любой другой будущий врач, но понимала, что моя усталость намного превосходит ту, что испытывают сокурсники. Иными словами, я чувствовала себя выжатой как лимон почти постоянно, каждый день. Но считалось, что студенты-медики обречены на вечную усталость, и я позволила общепринятым представлениям отвлечь себя от настойчивого поиска лечения. Как и многие другие женщины, я поверила, что мучительная разбитость – это плата за амбициозность и дотошное отношение к учебе.

Несмотря на перманентную усталость, подобно большинству женщин, я просто выполняла повседневные обязанности и делала все необходимое, чтобы реализовать свои цели. За следующие 10 лет я стала врачом, медицинским корреспондентом на ТВ, женой и матерью. Но с появлением второго ребенка я сказала себе: «Стоп!» К этому времени я настолько устала уставать, что воспротивилась мысли о том, что так и будет всю жизнь. Именно тогда я и решила заняться лечением женщин от этого недуга.

За 15 лет мне диагностировали депрессию, синдром хронической усталости, фибромиалгию, рецидивирующий мононуклеоз и апноэ во сне. Я консультировалась у десятков специалистов, пробовала бесчисленные методы лечения, от таблеток до кислородных камер, и прошла столько обследований, что моя папка с материалами об усталости по толщине не уступала какому-нибудь секретному досье ЦРУ. Теперь я не думаю, что у меня наблюдались все признаки фибромиалгии, но я действительно испытывала депрессию, хроническую усталость и апноэ во сне. Неудивительно, что многие из симптомов синдрома хронической усталости совпадают с симптомами депрессии. Упадок сил, трудности с концентрацией внимания, раздражительность, ощущение пессимизма и беспомощности, отсутствие интереса к вещам, прежде доставлявшим удовольствие, – эти характеристики верны для обоих состояний. Депрессия может вызывать усталость, однако в моем случае, подозреваю, вышло наоборот: усталость сказывалась на настроении. Все эти диагнозы служили важным подтверждением тому, что усталость не просто моя выдумка, но, к сожалению, они не подсказали мне решения сразу. Возможно, если бы я попыталась бороться с дефицитом энергии раньше, можно было бы вообще избежать такой серьезной болезни, как депрессия.

Я запомнила этот удручающий опыт и теперь особенно внимательна к собственным пациентам, жалующимся на усталость. Подавляющее большинство из тех, кто приходит в мою довольно популярную приемную на Манхэттене, сообщают: они чувствуют себя такими разбитыми, что единственное, на что у них еще хватает энтузиазма, – это сон. Лежать в позе трупа (шавасана) в конце занятия йогой – другое излюбленное занятие. *Но у кого хватит сил добраться до йоги?!* Многие из этих женщин с трудом заставляют себя вставать из постели по утрам, часто испытывая страх перед наступающим днем. Им кажется, что они просто механически повторяют определенный набор движений, а не живут по-настоящему. Они подбадривают себя кофе, энергетическими напитками и другими стимуляторами. Знакомо, не так ли?

Правда в том, что, даже если ваша постоянная усталость не достигла крайней степени и не является симптомом серьезной болезни, она тем не менее способна испортить вам жизнь

и лишить сил. Сетование на утомление и разбитость, без сомнения, наиболее распространенная жалоба, какую мне доводится слышать как врачу. Но женщины, приходящие ко мне за помощью, редко записываются на прием для избавления непосредственно от усталости. Они слишком привыкли к этому состоянию как к неотъемлемой части современной жизни, чтобы считать его медицинской проблемой. (В ходе опроса «Сон в Америке» 80 % респонденток сообщили, что, когда они испытывают сонливость в течение дня, они смиряются с ней и просто продолжают жить дальше.) Пациентка признается, что очень устала, только когда я спрашиваю ее конкретно о том, хватает ли ей сил. Речь не об обычном утомлении, возникающем после нескольких ночей недосыпания. Эти женщины действительно и постоянно разбиты, измотаны, истощены. Их не покидает ощущение, что энергия ушла из них навсегда или что частые волны усталости накрывают их почти с головой. Короче говоря, я понимаю, что выполнение повседневных дел физически, умственно, эмоционально и духовно изнашивает организм.

Учитывая все, что вы делаете в течение дня, естественно, что вы устаете. А как же иначе? Но оставлять все как есть вовсе не обязательно. То, что у вас ответственная работа и (или) семья, активная общественная жизнь и полно других дел и обязанностей, само по себе не означает, что вы должны смириться с усталостью как образом жизни. Вы имеете право на бодрость и хорошее самочувствие, поэтому будет ошибкой сдаться. Напротив, следует рассматривать усталость как тревожный сигнал, как повод принять меры для того, чтобы вернуть себе энергию и жизненную силу и попрощаться с утомляемостью. Это вполне реально! Вам действительно по силам взбодриться и почувствовать себя лучше и энергичнее, чем когда-либо прежде.

Если правильно лечить усталость, у каждого из нас появится достаточно сил, чтобы заниматься тем, чем нужно и хочется, и делать это с большим воодушевлением. Разумеется, мы никогда не будем в восторге от необходимости отодрать от детского стульчика присохшие макароны с сыром или вычистить следы грязной обуви с ковра – и никто из нас, скорее всего, никогда не станет президентом и не полетит на Луну. Но когда наши силы восстанавливаются, мы в меньшей степени стараемся просто выжить и в большей сосредотачиваемся на том, чтобы развиваться и расцветать. Представьте себе, как замечательно было бы проснуться утром, не беспокоясь о том, как пережить этот день, и с радостью предвкушать все, что он вам готовит. Фантастика! И хотя сейчас это может показаться несбыточной мечтой, вам по силам ее реализовать. Во время учебы в медицинском вузе и после нее я прошла через долгий, сложный процесс постепенного выявления причин своей усталости и мало-помалу находила способы противодействия ей. Теперь я хочу показать всем хронически усталым женщинам, что они могут сделать то же самое.

Но прежде чем мы отправимся в путь к обретению большей жизненной силы, важно осознать вот что. Как мы дошли до уже привычного состояния измочаленности? Где в нашем образе жизни находятся дыры, через которые утекает энергия, и как можно их залатать? И почему мы игнорировали все это до сих пор? Другими словами, почему женской усталостью пренебрегают – не только медицина, но и сами женщины?

Я считаю, что есть ряд факторов, из-за которых женщины начинают думать, будто от усталости им никуда не деться. Один из них – то, что работающие замужние женщины тянут также и воз бытовых обязанностей, и воспитание детей, и нагрузка у них выше, чем у партнеров. Другой фактор – в кино и на ТВ утвердился образ либо задерганной и еле успевающей повсюду работающей мамы, либо ее противоположности – суперженщины, способной играючи справляться с чем угодно. Еще одним фактором является ложная (и пагубная) убежденность женщин, добившихся больших успехов, в том, что, если мы не доводим свои интеллектуальные и физические возможности до предела, значит, мы ленивы. Эти коварные установки высасывают из нас соки, истощая силы и психику.

Ввиду широкого распространения стереотипа суперзанятой, суперусталой суперженщины врачи подчас не удосуживаются задавать измотанным пациенткам вопросы о степени и



длительности их утомления или о том, какое воздействие оно оказывает на их физическое и психическое состояние. Даже если уставшая женщина обращается за помощью – что, по моему профессиональному опыту, случается редко, – врачи, как правило, ставят один из нескольких традиционных диагнозов. Как ни странно, причина этого кроется в том, что усталость связана с широким спектром различных заболеваний и синдромов. А если она не обусловлена конкретным заболеванием, ее источником может быть множество комбинаций разных факторов. Без сомнения, диагностировать причины хронической усталости порой сложно – но это не повод, чтобы считать усталость нормальной или приемлемой.

В идеале все врачи должны применять стандартизированный, системный подход к исследованию каждого отдельного случая женской усталости. И раз уж традиционная медицина не в состоянии классифицировать и лечить этот недуг, медиков могли бы обучать разным альтернативным методам, способным облегчить состояние женщины. Поскольку такая идиллия вряд ли станет реальностью в ближайшем будущем, каждая из нас сама должна хорошо разбираться в том, что с ней происходит, чтобы, придя в кабинет врача, внятно рассказывать о причинах своей усталости (с учетом индивидуальных обстоятельств), а также просить о соответствующем обследовании, не исключая возможности обращения к альтернативной медицине. Нужно уметь описывать свое состояние в конкретных и актуальных терминах: это скорее убедит врача принять меры и назначить соответствующие анализы или обследование органов и систем вашего организма. Да, все это хлопотно, но, если вы уделите своему состоянию должное внимание, наградой вам станет пополнение запаса сил. Благодаря ему каждый момент жизни станет более приятным и продуктивным.

Пока вы будете читать мою книгу, я подведу вас к фундаментальному пониманию вашей усталости, так что вы сможете найти эффективные решения независимо от того, как долго боретесь с недостатком энергии – несколько недель, месяцы, годы или десятки лет. Я сама в течение многих лет функционировала на пределе своих возможностей, несмотря на серьезные неудачи в личной жизни и карьере из-за усталости, и знаю, каково это – делать все необходимое для работы и семьи и чувствовать при этом, что заканчивается топливо. И мне хорошо знакомо ощущение, будто я изо всех сил плыву стоя и при этом с трудом удерживаюсь на поверхности.

Многие женщины захотят узнать, «достаточно ли они устали» для того, чтобы начать лечение. Поверьте мне: если вы задали себе этот вопрос, значит – достаточно. Если вы чувствуете себя утомленной, вы действительно утомлены – и ваша усталость может быстро образовывать порочный круг: вам будет казаться, что у вас не хватает сил, чтобы пережить этот день (или ночь), поэтому вы начнете вычеркивать из списка дел на сегодня то одно, то другое. Как правило, первыми вычеркиваются разные способы ухода за собой: вы перестаете ходить в тренажерный зал, планировать свой рацион и покупать продукты для здорового питания, просто делать что-то, что помогает вам расслабиться, получить положительные эмоции или весело провести время. В результате вы ощущаете себя все более разбитой, уровень стресса повышается, вам труднее засыпать и высыпаться, и постепенно нарастает усталость. Расстройство сна – следствие почти любого хронического заболевания, от болезней сердца и инсульта до диабета 2-го типа; также выявлена его связь с преждевременной смертью. Это опасная нисходящая спираль.

Поскольку я испытывала усталость сама и занимаюсь ее лечением у других, хочу помочь вам понять ее коварный характер, описать тот хаос, какой она вносит в наши тело и мозг, и показать, насколько резко она снижает качество нашей жизни. Когда вы в полной мере осознаете разрушительные последствия усталости, вам уже не придет в голову просто не обращать на нее внимания. Секрет эффективного лечения в данном случае – ловко ориентироваться в клубке вероятных причин истощения энергии, связанных с вашим образом жизни и здоровьем, от болезней или плохого питания до авитаминоза, нарушений сна, привычки к чрезмерным

физическим упражнениям и т. д. В своей книге я проведу вас через этот лабиринт простым и конструктивным путем.

Даже если ваша усталость никак не связана с состоянием здоровья, вы поймете, какие аспекты вашего образа жизни или эмоциональный опыт могут быть источником утомления. Дневник усталости и семидневный план ликвидации усталости в главе 14 помогут вам решить эту нелегкую задачу. Вы получите действенные советы относительно того, как смягчить каждый вызывающий усталость фактор за счет изменений в диете и образе жизни или же при необходимости с помощью альтернативных методов лечения (например, акупунктуры, массажа, йоги и травяных добавок). Многие читатели, как и я, считают, что для окончательного расставания с крайней усталостью необходимо сочетание традиционных и альтернативных подходов. После того как вы разработаете – согласно рекомендациям в главе 14 – персональный план повышения запаса энергии, вы найдете волшебную формулу, которая возымеет эффект именно для вас, и это стоит потраченных усилий!

Несмотря на то что я успешно победила собственную усталость, я до сих пор не могу похвастать безграничной энергией актрисы с Бродвея, и маловероятно, что когда-либо смогу. Мой повседневный график очень плотный, я занята допоздна, и мне редко удается непрерывно проспать всю ночь: спасибо моим замечательным, но очень активным детям. Однако теперь я лучше умею справляться с нагрузками и хаосом повседневных обязанностей, поскольку не пожалела времени на поиск эффективных именно для меня и совместимых с моей беспокойной жизнью способов повысить свой запас сил (позже я расскажу вам о них подробнее). Сейчас, когда я чувствую в себе достаточно энергии, чтобы жить привычной жизнью, я даже стала больше наслаждаться ею или по крайней мере каждой минутой, что не посвящена уборке и прочим домашним обязанностям. Того же я хочу и для вас. Я написала эту книгу с надеждой, что вы используете ее как руководство по восстановлению энергии и обретению сил.

# **Часть I**

## **Вы и усталость: как оценить ее воздействие**

### **Глава 1**

#### **Так насколько же вы устали?**

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, уже признаете, что прилично утомились. Но возможно, вы не отдаете себе отчета в том, насколько сильно или в чем конкретно проявляется ваша усталость. Ведь она может принимать разные формы. Одна женщина чувствует себя хронически измотанной, ощущает всепроникающую усталость, которая не проходит даже после хорошего сна, а другая начинает день с большим запасом сил, но ее энергия быстро сходит на нет. У третьей может присутствовать смутное, но устойчивое ощущение недомогания или апатии, а четвертая постоянно страдает от физической слабости, апатии и чрезмерной раздражительности. Суть в том, что у усталости много граней.

Чтобы выйти из личного энергетического кризиса и устранить то, что снижает ваш жизненный тонус, важно опознавать конкретные сигналы организма. Вы должны внимательно прислушиваться к тому, что говорит вам ваша усталость. Иначе невозможно остановить процесс истощения и вернуть бодрость. Недостаточно признать, что ваш энергетический баланс нарушен, – необходимо выяснить, почему так произошло. Может быть, потому, что у вас есть другое, более серьезное заболевание? Может, вам мешают ваш образ мыслей, уровень стресса или общий настрой? Возможно, утечке энергии, приводящей к вашему физическому и (или) психологическому истощению, способствуют повседневные привычки, связанные с питанием и сном, или физические тренировки (либо их отсутствие)? А может быть, плотный график работы или интенсивная личная жизнь заставляет вас выжимать себя всю без остатка, не оставляя достаточных возможностей для пополнения запаса сил?

Первый шаг к разрыву порочного круга усталости – определить и понять, что именно крадет ваши силы и способствует ощущению разбитости. Тогда, и только тогда можно начать принимать меры в целях восстановления жизненных сил и хорошего самочувствия. Итак, начнем!

#### **Ищем корни усталости**

Во-первых, давайте определимся, насколько сильна ваша усталость и как она влияет на вас. При ответе на вопросы выберите ответ, который точнее всего описывающий ваши ощущения – Редко / Иногда / Часто.

1. Вы легко устаете?
2. Ослабевает ли у вас желание делать те или иные вещи, когда вы чувствуете усталость?
3. Трудно ли вам начинать что-то новое?
4. Ограничивает ли вас в чем-то усталость, создает ли проблемы в жизни?
5. Влияет ли усталость на вашу способность выполнять и доводить до конца обязательные для вас дела?
6. Влияет ли усталость на вашу работу, общественную или семейную жизнь?
7. Сказывается ли усталость на том, как вы общаетесь с друзьями или членами семьи, проводите досуг?

8. Отражается ли усталость на вашей способности соображать, концентрации, манере общения или других аспектах работы мозга?
9. Влияет ли усталость на ваше физическое функционирование?
10. Остается ли у вас длительное ощущение усталости после физических упражнений?
11. Влияет ли усталость на ваши привычки, связанные с питанием и сном, или на другие аспекты вашего поведения?
12. Влияет ли усталость на то, как вы следите за собой (купаетесь, одеваетесь и т. п.)?
13. Сказывается ли усталость на вашей сексуальной жизни?
14. Входит ли усталость в число трех ваших состояний, которые в наибольшей степени выводят вас из строя?
15. Ваша усталость расстраивает и беспокоит вас?

**Если вы ответили «часто» три и более раз**, вам необходимо противостоять от истощения и не помешает мощный прилив свежей энергии. Усталость наносит серьезный ущерб вашей жизни, затрагивая чувства, поведение и настроение. И в не слишком отдаленном будущем она скажется на вашем физическом или эмоциональном здоровье, если это уже не произошло.

**То же самое верно, если вы ответили «иногда» пять и более раз.** Это тревожный сигнал: вам следует серьезно отнестись к своей усталости.

**Если для ответа на многие вопросы вы выбрали «редко»**, утечка энергии все-таки имеет место. Всегда есть что оптимизировать, и эта книга покажет вам, как устранить факторы, приводящие к усталости, и добиться стабильного роста запаса сил. Если, однако, вы ответили «редко» абсолютно во всех случаях – конечно, вероятность этого крайне мала, если вы были честны и объективны, – тогда вы, возможно, захотите передать эту книгу усталому близкому человеку, который извлечет из нее реальную пользу.

Теперь давайте попробуем выявить закономерности и ритмы вашей усталости, а также особенности вашего образа жизни, которые могут быть ее причиной. Прочитайте следующие вопросы и выберите ответы, наиболее точно описывающие ваше состояние.

1. В какое время дня ваша усталость проявляется сильнее всего?
  - а) Поздним утром;
  - б) около полудня;
  - в) ранним вечером;
  - г) вечером.
2. Какое из следующих утверждений лучше всего описывает закономерность вашего сна и бодрствования?
  - а) Я часто просыпаюсь неотдохнувшей и вскоре начинаю думать о том, когда и где вздремнуть.
  - б) Мне бывает трудно засыпать, и (или) я просыпаюсь с петухами и не могу снова уснуть.
  - в) Я, как правило, экономлю время на сон, чтобы побольше успеть в течение дня и вечером.
  - г) Я чувствую, что высыпаюсь, и начинаю день с ощущением того, что достаточно отдохнула.
3. Какое из следующих утверждений точнее всего описывает ваши привычки в питании?
  - а) Обычно я ем как придется, и моя схема питания постоянно меняется.
  - б) Обычно я пропускаю завтрак, но обедаю и ужинаю.

в) Я полноценно питаюсь три раза в день, причем обед или ужин – самый большой прием пищи.

г) Я зачастую ем несколько раз в течение дня.

4. Как бы вы описали свои предпочтения в еде?

а) Я фанат фастфуда: люблю все жареное, соленое и сладкое.

б) Я любитель углеводов: основа моего рациона – макаронные изделия и каши.

в) Я предпочитаю еду вроде мяса с картошкой – сытные блюда, которыми я хорошенько наедаюсь.

г) Я употребляю в первую очередь пищу на растительной основе с умеренными порциями нежирного белка.

5. Насколько вы подвержены стрессу в повседневной жизни?

а) Я на грани перенапряжения; меня не покидает чувство напряженности и тревоги.

б) Большую часть дня я волнуюсь из-за проблем и обязанностей, с которыми мне приходится иметь дело.

в) Обычно я спокойна, пока не происходит что-то неприятное, – тогда я становлюсь более напряженной.

г) У меня бывают периоды, когда я пребываю в состоянии более или менее сильного стресса, но полагаю, что в целом я не теряю самообладания.

6. Насколько хорошо вы управляете стрессом?

а) Вообще не управляю. Это он управляет мной; я часто чувствую, что нахожусь в полной власти стрессов.

б) С переменным успехом. Иногда мне удается сохранять спокойствие под давлением, но порой я тону в стрессе и чувствую себя абсолютно разбитой.

в) Я стараюсь не терять оптимизма и контролировать все, что в моих силах, и отпускать то, на что не могу повлиять, но иногда стресс берет верх.

г) Я выделяю как минимум 10 минут в день на то, чтобы расслабиться при помощи медитации, дыхательных упражнений или других релаксационных методов – независимо от того, ощущаю я напряженность или нет.

7. Что из перечисленного лучше всего описывает то, как вы занимаетесь физическими упражнениями?

а) В лучшем случае я тренируюсь время от времени: часто почти ничего не делаю, кроме как подношу вилку ко рту.

б) Я провожу большую часть дня сидя за рабочим столом, но стараюсь ежедневно ходить на прогулки.

в) Я маньяк: выжимаю из себя все соки сверхинтенсивными тренировками в спортзале.

г) Я регулярно делаю упражнения средней интенсивности и чувствую, что это повышает мой тонус.

8. Как вы обычно распоряжаетесь свободным временем?

а) Стараюсь сделать еще хоть что-то из своего списка дневных дел, которые никогда, похоже, не смогу выполнить.

б) Трачу значительную часть моего так называемого простоя на попытки избавиться от усталости.

в) Я часто переживаю из-за работы, финансов и членов семьи или других проблем, и мне трудно расслабиться.

г) Я провожу время с друзьями и близкими и погружаюсь в любимые занятия, чтобы получить заряд бодрости.

9. Какой напиток вы обычно предпочитаете?

а) Я кофеман и часто пью кофе или крепкий чай в течение всего дня.

б) Я пью много газировки – она сладкая и освежает, а это повышает настроение.

в) Я часто считаю часы до того, как можно будет пойти выпить с друзьями, а вообще-то мне все равно, что пить.

г) В течение дня я стараюсь пить воду или разбавленные водой соки.

10. Что из перечисленного лучше всего описывает то, как вы хотели бы жить дальше?

а) Я просто хочу вернуть ощущение, что могу прожить день без сбоев и перенапряжения.

б) Я хочу перестать беспокоиться о том, хватит ли у меня сил и не отстану ли я от графика.

в) Я хочу лучше контролировать свою жизнь, настроение и запас сил.

г) Я хочу ощущать себя водопадом – мощным, всесильным, неудержимым.

Прежде чем я расскажу вам, как истолковать ответы на эти вопросы, неплохо бы взглянуть правде в глаза. В средствах массовой информации живет и здравствует образ супер-женщины или супермамы, но он всего лишь миф. Он нереален и недостижим. Конечно, вы наверняка знакомы с несколькими женщинами, которые, казалось бы, освоили это искусство жонглирования: они выглядят суперпрофессионалами; все в их личной жизни (дом, дети, работа, расписание занятий фитнесом) представляется идеальным; такое впечатление, будто они всегда готовы и даже жаждут добавлять новые пункты в свои и без того заполненные до отказа списки обязанностей. Но вы просто подумайте: а много ли вы знаете о том, как устроена их жизнь?

Возможно, в их распоряжении ватага помощников (нянь, домработниц, личных секретарей, поваров, тренеров и т. д.) или внушительные финансовые ресурсы. У них может быть большая сеть друзей и близких, в любой момент готовых прийти на помощь. Или они могут из кожи вон лезть, чтобы производить такое впечатление. Как известно, внешность порой обманчива, и, несмотря на счастливые лица, которые эти идеальные женщины демонстрируют миру, они могут тайне бороться с депрессией, усталостью или глубоко укоренившейся неуверенностью в себе. Возможно, они чувствуют себя такими же перегруженными, подавленными или истощенными, как мы все. Поэтому будьте снисходительнее к собственной персоне, когда сравниваете себя с ними.

Вот еще одна правда жизни. Определенная мера усталости естественна и неизбежна, особенно для женщин. Легкая усталость может быть признаком того, что вы живете в полную силу – и, вероятно, не хотели бы отказываться от этого. Так что если вы в основном выбрали ответ «г», у вас все очень хорошо. Если в ответах преобладает «б» или «в», вы принадлежите к многочисленной популяции усталых женщин, у кого во второй половине дня садятся батарейки и кто, как правило, вечером падает в постель с чувством разбитости, напряженности и с риском перегореть. Если у вас больше всего «а», вы, возможно, уже пребываете в состоянии полного истощения, еле дотягивая до конца дня.

Смысл здесь не в том, чтобы судить себя, а в том, чтобы получить элементарное представление о степени своей усталости – и понять, о чем она сигнализирует. Затем можно начинать прикладывать усилия к тому, чтобы перезарядить свое тело и ум и вернуть себе жизненную силу. Ключевые шаги – описывать степень своей усталости в дневнике и пройти семидневный курс борьбы с ней (об этом подробно говорится в главе 14). Если ваши привычки в питании, как вам кажется, хотя бы отчасти виновны в вашем утомлении, можно внести изменения в свой рацион, потребляя больше фруктов, овощей, цельного зерна, нежирного белка и полезных

жиров. Если вашу энергию крадет сидячий образ жизни, нужно больше двигаться и меньше сидеть. Если причина усталости – недостаточный или фрагментарный сон, пора сделать эту сторону жизни своим приоритетом: улучшить гигиену сна и в случае необходимости проконсультироваться со специалистом. Если в зону истощения вас толкает чрезмерное напряжение, самое время обрести контроль над стрессом и найти способы его снижения или управления им. Ниже вы узнаете о том, как эти разные аспекты вашей жизни могут усугублять усталость, и поймете, как иногда выпивают энергию коварные заболевания (от анемии до аутоиммунных заболеваний, от фибромиалгии до диабета 2-го типа).

Вооружившись этими знаниями, вы сможете разработать индивидуальный план повышения запаса энергии, который будет эффективен именно для вас (подробнее это описано в главе 14). Не важно, как давно вы ощущаете усталость или насколько она сильна. Важно определить каналы утечки энергии, перекрыть их и положить конец усталости. Это возможно. У меня получилось и у вас тоже получится!

## Глава 2

### Усталость как явление: ускоренный курс

Теперь, когда вы больше знаете о механизмах, лежащих в основе вашей усталости, пора разобраться, откуда она появляется, о чем пытается предупредить вас и что с этим делать. Да, из-за усталости вы чувствуете себя ужасно – так и должно быть. Она пытается о чем-то вам сказать. Но вопрос в том, внимаете ли вы ей? Подобно боли или высокой температуре, усталость является одной из главных систем сигнализации нашего организма, предупреждающих: что-то идет не так. Именно так должен функционировать цикл усталость – отдых – омоложение. Допустим, вы лишились сна и (или) активно работаете физически, умственно или эмоционально и в результате чувствуете разбитость, слабость, усталость или апатию. Эти ощущения вялости или разбитости говорят о том, что пришло время отдохнуть и восстановить силы, что именно этим должны сейчас заняться ваши тело и ум. После того как вы берете восстановительную паузу, усталость исчезает и запас жизненных сил приходит в норму.

Это идеальный вариант. Но когда без адекватного отдыха проходит несколько дней, недель или месяцев – или когда он практически не приносит облегчения, усталость может из некомфортной превратиться в опустошающую. Как только это произойдет, вы начнете к каждой капле имеющейся в вас энергии относиться как к драгоценному ресурсу, который следует тратить только на самые главные дела. Все «лишние» занятия, делающие жизнь веселой и приятной, – встречи с друзьями, игры с детьми, чтение книг, прогулки по магазинам – отходят на второй план просто потому, что у вас нет на это сил. Глядя в зеркало, вы видите блеклую копию самой себя.

Проблема в том, что суть усталости почти невозможно сформулировать в одном предложении и на сегодня для нее нет официального медицинского определения (то же самое относится к истощению и другим терминам, которые я использую здесь как синоним усталости). Отчасти данный феномен столь сложен потому, что, хотя усталость нередко представляет собой лишь один из симптомов широкого спектра заболеваний и нарушений, она и сама по себе может быть заболеванием, как в случае с необъяснимой усталостью и синдромом хронической усталости – сложным, изнурительным расстройством, проявляющимся в сильном утомлении и таких симптомах, как боль в мышцах, ухудшение памяти, бессонница. Эти симптомы не проходят после отдыха в постели и имеют тенденцию к усугублению после физической или умственной нагрузки. Многие узкие медицинские определения усталости описывают ее как сокращение мышечной деятельности после интенсивной физической нагрузки или нарушение когнитивной способности после длительных периодов концентрации.

Но на мой взгляд, ни то ни другое не отражает в полной мере истинной сути усталости. Для целей этой книги, пожалуй, наилучшим образом подойдет определение из статьи в журнале *Arthritis Care & Research*, наиболее точно и актуально объясняющее разницу между обычным утомлением и усталостью: утомление считается «универсальным ощущением» и «естественной реакцией», которая ожидаемо возникает «в определенное время дня или после определенных видов деятельности или напряжения» вследствие плотного графика или эмоционального стресса; усталость, напротив, является «редким, нетипичным или крайним утомлением всего организма, не связанным с жизнедеятельностью или физической нагрузкой». Оно серьезнее, чем обычное утомление, и часто становится первым симптомом какой-либо болезни. С таким различием согласится любой, кто страдает от усталости и постоянно чувствует, будто на все, что он делает, уходит больше умственных и физических затрат, чем нужно.



## Усталость: головоломка для ученых

Хотите верьте, хотите нет, но исследований усталости на удивление мало. Первый занимающийся исключительно этой проблемой медицинский журнал начал издаваться в июне 2013-го (да-да, совсем недавно!). После тщательного обзора литературы на эту тему, изданной между 2002 и 2011 гг., основатель журнала Фред Фридберг (доктор философии, профессор психиатрии и поведенческих наук в Университете Стоуни-Брук в штате Нью-Йорк) пришел к выводу, что единой стержневой концепции усталости не существует и слишком мало усилий прилагается к тому, чтобы выяснить, как данное состояние связано с разными заболеваниями. Действительно, работам об усталости так не хватало структурированности и компетентности, что д-р Фридберг решил, что ее изучение пока нельзя причислить к научным дисциплинам. К счастью, будущее этой области знаний становится все радужнее: интерес к усталости растет, возможно, отчасти из-за того, что медицинское сообщество постепенно начинает признавать синдром хронической усталости, и потому, что общая усталость столь распространена в нашем обществе. В любом случае сегодня появляется ряд показательных и полезных трудов.

Прежде чем начать раскрывать тайны усталости, исследователи пытаются определить ее биологию – нелегкая задача, учитывая вероятность того, что у каждого из ее психологических, физиологических, поведенческих и социальных компонентов собственный основополагающий механизм. Но если ученым удастся выявить, что конкретно должно произойти в организме, чтобы обусловить возникновение или обострение усталости, возможно, у них получится и найти способы прервать эти процессы, и ограничить (или, смеем надеяться, устранить) их последствия. Горстка ученых-новаторов уже делает успехи в этом направлении. Вот несколько вероятных «подозреваемых», находящихся сейчас под следствием: кортиколиберин – гормон, выработку которого может нарушить хронический стресс, в результате чего развивается депрессия или усталость; гормоны серотонин и триптофан, регулирующие настроение. Связь с усталостью замечена и у молекул, называемых цитокинами и выделяемых при воспалении. У больных фибромиалгией (заболеванием, для которого характерны в первую очередь сильная усталость наряду с болями по всему телу, нарушением сна и снижением умственной работоспособности) отмечается повышенный уровень содержания нескольких видов нейротрансмиттеров (химических веществ в мозге, передающих сигналы нервным и другим клеткам организма), включая особенно любопытную «субстанцию Р».

Дополнительные исследования указывают на нарушения в гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой оси (большой части эндокринной системы, отвечающей за реакцию на стресс и некоторые процессы в организме, в том числе пищеварение, иммунитет, настроение и эмоции, сексуальность, а также за сохранение и расходование энергии) и дисфункцию базальных ганглиев (глубинных структур головного мозга, помогающих начинать и контролировать движения). Многие из этих научно-исследовательских работ выглядят перспективными и, вполне вероятно, прольют больше света на связанные с усталостью заболевания, что должно привести к совершенствованию методов ее лечения в будущем.

Задача изучения ощущений людей, страдающих от усталости, тоже может представлять сложность для ученых, потому что из-за субъективности рассказов пациентов такие исследования – в отличие от исследований конкретных веществ или систем в организме – трудно воспроизвести, а следовательно, проверить. Иными словами, ощущение усталости – сугубо индивидуальный опыт, и его невозможно измерить посредством лабораторного теста или привязать к каким-то стандартным научным параметрам. Поэтому сравнивать большое число пациентов и делать выводы, как в классических научных экспериментах и клинических исследованиях, весьма непросто. Тем не менее разнообразные подходы к изучению усталости привели к некоторым интригующим выводам. Один из них состоит в том, что даже люди с разными заболева-

ниями, как правило, ощущают одни и те же физические, когнитивные и социальные признаки усталости, такие как сокращение физических нагрузок, трудности с концентрацией внимания и утрата связей с друзьями и знакомыми.

Например, недавно я лечила 44-летнюю женщину, которая жаловалась на усталость. Она оказалась врачом и мамой маленького ребенка и постоянно настолько выбивалась из сил, что стала меньше общаться с друзьями и родственниками и теперь не делает «ничего, что не является обязательным». В итоге у нее обнаружили гипотиреоз – заболевание, вызванное нехваткой гормонов щитовидной железы в организме. Помимо усталости, оно вызывает слабость, увеличение веса, непереносимость холода, запоры, мышечные спазмы и другие неприятные симптомы. Другая пациентка – 34-летняя мать троих детей и редактор одного модного журнала – сказала мне, что перед началом каждого совещания ей приходится жевать молотый кофе в своем кабинете. Она так выматывалась, что каждое утро просыпалась со страхом, что не сможет пережить этот день, и представляла, как тяжело будет бороться с усталостью. В конечном счете ей был диагностирован синдром хронической усталости. Вот две женщины с десятилетней разницей в возрасте, с разными профессиями и жизненными обстоятельствами, – и обе страдали от схожих симптомов усталости, хотя и возникших вследствие разных заболеваний. Общим знаменателем стала крайняя усталость, и в обоих случаях ее успешно вылечили правильными для каждого из диагнозов методами.

### **Лавинообразный эффект усталости**

Когда наступает крайняя усталость, она может выбить вас из равновесия или нокаутировать градом разнообразных симптомов, казалось бы никак не связанных с усталостью. Вы наверняка ассоциируете с общим утомлением мышечную слабость, но, возможно, не станете связывать с ним одышку, замедление пищеварения, боли то тут, то там, частые респираторные инфекции или мигрени. Кроме того, иногда наблюдается ухудшение работы мозга, вам становится труднее справляться с проблемами, принимать решения, усваивать то, что вы читаете или слушаете, или даже вспомнить слово, обозначающее предмет, который вы видите миллион раз в день.

Скорее всего, вы будете испытывать эмоциональные переживания, депрессию, тревогу, сталкиваясь даже с незначительными проблемами. Несмотря на крайнюю усталость, вам, возможно, трудно засыпать или спать всю ночь не просыпаясь. Вместе с уровнем энергии может снизиться и интерес к сексу, а физические упражнения могут как облегчить, так и ухудшить ваше состояние.

Даже при одной и той же болезни степень усталости у разных людей бывает разной. На самом деле то, насколько измотанным чувствует себя пациент, может не иметь прямой взаимосвязи с физической тяжестью его заболевания. Иными словами, одна женщина иногда ощущает себя абсолютно разбитой при легкой анемии, а другая с такой же анемией будет чувствовать себя хорошо. Все эти выводы говорят о многогранном и часто сбивающем с толку характере усталости, что значительно осложняет поиск действенных методов лечения.

### **Происхождение усталости**

Будет полезно представить свой запас энергии как банковский счет – накопительный, куда вы вносите средства (качественный сон, полноценное питание, физические упражнения, правильное дыхание, здоровые отношения, приносящая моральное удовлетворение деятель-

ность и т. д.) и откуда их снимаете (когда чрезмерно заняты, испытываете слишком большой стресс, нарушаете режим сна, нерегулярно питаетесь, изнуряете себя физическими упражнениями или, наоборот, слишком много занимаетесь сидячей работой и т. п.). Когда уровень энергии в организме становится слишком низким – другими словами, когда вы больше снимаете со счета, чем кладете, – наступает усталость и часто появляются связанные с ней симптомы вроде депрессии, желудочно-кишечных расстройств, снижения иммунитета, внезапных головных и других болей и прочих признаков переутомления. Так ваш организм сообщает, что пора сделать какой-то существенный вклад в свой энергетический банк – отдохнуть и восстановить силы, освежиться и пополнить запасы энергии, чтобы оставаться здоровым, оптимально функционировать и чувствовать себя.

Даже если вы ведете здоровый образ жизни, организм естественным образом переживает циклы всплесков и спадов энергии согласно внутренним биологическим часам. Этот мастер-хронометрист, расположенный в гипоталамусе, в зоне, называемой супрахиазматическим ядром (СХЯ), регулирует ваши циркадные (суточные) ритмы – колебания интенсивности физиологических, психических и поведенческих процессов в рамках примерно 24-часового цикла. На циркадный ритм влияют смена дня и ночи (она заставляет клетки в СХЯ посылать сигналы другим частям мозга, контролирующим выработку гормонов, например кортизола, заряжающего вас энергией, и мелатонина, отвечающего за сонливость), частота сердечных сокращений, температура тела и другие состояния организма. Эти естественные биологические ритмы объясняют, почему вы, скорее всего, лучше концентрируетесь в первой половине дня и менее энергичны (возможно, даже не прочь поспать) между 13:00 и 15:00 (время сиесты в некоторых странах). Такие суточные колебания влияют и на физическую силу и выносливость, чувствительность к боли, остроту чувств и многое другое. Если вы ранняя пташка (жаворонок) или любите засиживаться за полночь (сова), подъемы и спады могут наблюдаться чуть раньше или позже.

У женщин повышают восприимчивость к усталости и влияют на настроение ежемесячные гормональные сдвиги (вследствие менструального цикла и предменопаузы, например). В частности, колебания уровня эстрогена и прогестерона могут оказывать интенсифицирующее или замедляющее влияние на системы организма – не только на репродуктивную систему, но и на сердечно-сосудистую, пищеварительную, иммунную и нервную. Кроме того, они влияют на химические вещества в мозге, регулирующие наше настроение и запас сил (такие как серотонин). Как следствие, гормональные сдвиги самым разным образом воздействуют на наш уровень энергии, ощущение жизненной силы, качество и количество сна и то, как мы думаем и функционируем. Если вы страдаете от предменструального синдрома, вам, несомненно, знакомы эти изменения. Суть в том, что у нас, женщин, есть несколько биологических ритмов (в том числе наши повседневные циркадные ритмы, а также ежемесячные гормональные), которые действуют одновременно. Одна группа ритмов может смягчать влияние другой, а может и усугубить. Это похоже на сложный танец внутри нашего организма.

Помимо физиологических факторов, на степень нашей напряженности или утомления влияет образ жизни. Наиболее очевидный виновник проблем – недостаток сна, но на нашем энергетическом балансе сказываются и менее очевидные привычки и особенности поведения. У женщин в числе самых распространенных факторов – избыток напряженности, чрезмерные физические упражнения или сидячий образ жизни, неправильное питание, поверхностное дыхание, плохая осанка, трудоголизм, неумение делать все вовремя и бесполезные эмоциональные склонности, например копаться в своих проблемах, быстро выходить из себя (или подавлять гнев) или слишком часто винить себя во всем. Каждый из них по отдельности может вызвать ощутимую утечку энергии; вместе же они складываются в утрату существенной части жизненных сил сродни зияющей дыре в автомобильной шине, а не маленькой дырочке, едва пропускающей воздух. Более того, часто приводят к усталости такие составляющие жизни,

как работа, стресс или нарушение сна (по милости храпящего мужа или беспокойной кошки у ваших ног), а также психические состояния вроде депрессии и тревоги.

## **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.