

ПАВЕЛ ИВАНОВ



ЭНЕРГИЯ И БОДРОСТЬ

ЗА 30 ДНЕЙ

Павел Иванов

Энергия и бодрость за 30 дней

Серия «За 30 дней», книга 4

<https://litres.ru/73733466>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы просыпаетесь уставшим, дотягиваете день на кофе и силе воли, а к вечеру чувствуете, что вас не хватает ни на работу, ни на близких, ни на себя? Эта книга для тех, кто привык считать хроническую усталость нормой и хочет вернуть больше ясности и сил без крайностей, биохакинг-экзотики и ложных обещаний.

«Энергия и бодрость за 30 дней» предлагает не искать одну волшебную причину, а смотреть на систему: сон, ритм дня, восстановление, нагрузку, питание, движение, экранный шум и повседневные привычки, которые либо поддерживают ресурс, либо незаметно его крадут.

В книге вы найдёте реалистичный маршрут на месяц и дальше: как перестать жить на остаточном заряде, выстроить более устойчивую основу для бодрости и вернуть в повседневность больше сил, спокойствия и внутреннего присутствия.

Содержание

Энергия и бодрость за 30 дней	4
Глава 1. Когда усталость становится нормой	11
Глава 2. Где на самом деле теряется энергия	40
Конец ознакомительного фрагмента.	61

Павел Иванов

Энергия и бодрость за 30 дней

*Энергия возвращается не тогда,
когда вы находите одно быстрое решение,
а тогда, когда жизнь перестаёт каждый
день тратить вас быстрее, чем вы успеваете
восстановиться.*

Энергия и бодрость за 30 дней

Вступление

Название этой книги может звучать как обещание быстрого преобразования. Кажется, будто за тридцать дней можно снова стать тем человеком, который легко встаёт утром, держит ясную голову, не раздражается к вечеру и ещё имеет силы на жизнь после работы. Но реальность обычно сложнее. Большинство людей, которые берут в руки книгу про энергию и бодрость, уже не первый месяц живут в состоянии, где усталость стала не временным сбоем, а фоном. Они просыпаются уставшими, дотягивают день на кофеине и внутреннем напряжении, а вечером не чувствуют ни прилива сил,

ни удовлетворения. Есть только желание, чтобы все наконец отстали.

Именно в этом месте возникает главный разрыв между ожиданием и реальностью. Ожидание выглядит так: найти одну причину, исправить её, быстро почувствовать облегчение и вернуться к норме. Реальность выглядит иначе: у хронической усталости редко бывает один источник и почти никогда не бывает одного простого решения. Человек ищет дефицит витамина, плохую подушку, неправильный завтрак, отсутствие мотивации, возраст, стрессовую неделю, «не тот» режим. Иногда один из этих факторов и правда важен. Но чаще проблема складывается из системы, которая день за днём отнимает силы и почти не даёт организму восстановиться.

Это одна из главных ошибок мышления, из-за которых люди застревают. Они смотрят на своё состояние как на задачу в стиле «найди поломку и быстро почини». Но энергия в повседневной жизни устроена не так. Она зависит не от одного красивого решения, а от того, как сочетаются сон, ритм дня, нагрузка, паузы, питание, движение, уровень стресса, информационный шум и даже способ, которым вы проживаете обычный вечер. Если каждый из этих элементов чуть-чуть тянет вниз, в сумме получается не драма с громким названием, а тихая жизнь на остаточном заряде.

Поэтому проблема редко решается случайно. Лишний кофе может помочь собраться на пару часов, но не восстановит то, что недополучалось неделями. Одна хорошая ночь сна

приятна, но не отменяет хронически сбитого режима. Редкий выходной способен временно уменьшить ущерб, но не перестроит систему, в которой пять или шесть дней подряд вы тратите больше, чем реально успеваете возвращать. Даже отпуск не всегда помогает так, как люди ожидают: иногда первую его часть человек просто приходит в себя, а затем быстро возвращается в прежний образ жизни и очень скоро снова чувствует ту же вялость.

Эта книга не предлагает искать волшебную таблетку. Здесь не будет обещаний, что вам достаточно одного трюка, одной полезной привычки или одной «секретной» причины, чтобы жизнь резко стала бодрой. Такой подход только усиливает разочарование. Сначала он даёт надежду, потом не выдерживает столкновения с реальной жизнью, и человек снова делает вывод, что проблема, видимо, в нём самом: не хватает дисциплины, силы воли, правильного характера. На самом деле чаще всего не хватает не жёсткости, а системы.

Под системой в этой книге понимается не идеальный режим, в котором вы всегда ложитесь спать вовремя, безусловно питаетесь, ежедневно тренируетесь и никогда не перерабатываете. Для большинства взрослых людей это не жизнь, а фантазия. Система в реальной жизни выглядит иначе. Это понятные опоры, которые снижают хаос и дают организму больше шансов на восстановление. Это адекватный режим, который можно удерживать не три дня, а месяцами. Это умение замечать свои главные утечки сил. Это привычка не до-

водить себя до полного обвала перед тем, как наконец остановиться. Это повседневные правила, которые работают не только в хорошие недели, но и в загруженные периоды.

Путь, который предлагает книга, не ведёт от разбитости к бесконечной высокой энергии. Он ведёт от жизни на остаточном заряде к более устойчивому, бодрому и реалистично поддерживаемому состоянию. Разница кажется не такой эффектной, но именно она меняет качество повседневности. Когда человек лучше спит, раньше замечает перегрузку, ровнее питается, меньше зависит от случайных стимуляторов и перестаёт жить в режиме постоянного внутреннего аврала, он не превращается в идеальную машину. Зато у него появляется больше обычных сил на обычную жизнь. А это и есть настоящая ценность.

Эта книга подойдёт тем, кто давно чувствует себя уставшим и больше не хочет объяснять это только занятостью. Тем, кому не хватает ресурса ни на работу, ни на семью, ни на себя. Тем, кто уже устал начинать новую жизнь с понедельника, покупать очередное быстрое решение и снова откатываться. Тем, кто хочет понять, почему выходные не восстанавливают, почему сон не всегда помогает, почему после еды клонит в сон, почему вечером нет сил даже на приятное и почему тело и голова всё чаще работают как будто через сопротивление.

Она особенно полезна перегруженным специалистам, родителям, самозанятым, людям с высокой повседневной от-

ветственностью и всем, кто долго живёт в режиме «соберись, потом отдохнёшь». Если вы узнаете себя в постоянном внутреннем подталкивании, в зависимости от кофе, в тяжёлых подъёмах по утрам, в тумане в голове, в раздражении к вечеру и в чувстве, что жизнь стала слишком вязкой, материал книги, скорее всего, попадёт в вашу реальность.

При этом важно обозначить границы. Эта книга не заменяет медицинскую диагностику. Если у вас выраженная, нарастающая или необычная слабость, резкие изменения состояния, серьёзные нарушения сна, боли, обмороки, сильное снижение настроения или другие тревожные симптомы, необходимо разбираться с этим вместе с врачом. Но даже тогда повседневная система восстановления остаётся важной: она не отменяет медицинские причины, а помогает не усугублять состояние образом жизни.

Как читать эту книгу, чтобы она действительно сработала? Не как вдохновляющий текст на один вечер и не как набор идей, которые когда-нибудь пригодятся. Лучше читать её медленно и прикладно. Не пытайтесь внедрить всё сразу. Ваша задача не в том, чтобы за три дня стать человеком с идеальным режимом. Ваша задача – увидеть собственную систему усталости и постепенно заменить её на систему более разумного восстановления.

Сначала важно понять, почему именно вы застряли и какие утечки сил у вас главные. Затем – собрать базу: режим, опоры дня, паузы, минимально достаточное движение, более

бережный вечер, более предсказуемое питание. После этого имеет смысл работать с тем, что обычно добивает состояние: кофеин вместо восстановления, экранная перегрузка, хаос в нагрузке, привычка жить в постоянном внутреннем дедлайне. И только затем – строить личную, устойчивую систему на месяцы вперёд.

Не ждите от себя идеального выполнения. В этой теме особенно вреден перфекционизм. Он заставляет либо требовать от себя слишком много, либо бросать всё после первого же сбоя. Гораздо полезнее думать так: что из этого я могу сделать регулярно в моей реальной жизни? Где мои две или три самые сильные точки роста? Какие правила дадут заметный эффект не ценой истощения, а ценой большей разумности?

Если вы честно пройдёте путь, который предлагает книга, результатом, скорее всего, станет не чудесный прилив бесконечной энергии, а нечто более ценное и устойчивое. У вас может стать больше сил в повседневности. Сон может начать лучше восстанавливать. Голова может стать яснее. Провалы в течение дня могут уменьшиться. Раздражение от перегруза может стать слабее. Появится больше шансов на то, что после работы у вас останется ресурс не только на выживание, но и на жизнь.

И, возможно, произойдёт ещё один важный сдвиг. Вы перестанете смотреть на бодрость как на редкую удачу, которая случается с вами случайно. Вместо этого вы начнёте видеть

её как результат устройства повседневности. Не идеальной, не стерильной, не подвиговой, а вашей собственной, взрослой и работающей системы. Именно ради этого и нужна эта книга: не для краткого рывка, а для возвращения к более живому состоянию, в котором жизнь ощущается не как бесконечное преодоление сонливости, а как пространство, где у вас снова есть присутствие, ясность и силы.

Глава 1. Когда усталость становится нормой

Как человек привыкает жить на остаточном заряде

Обычно это происходит не в один день. Человек редко просыпается однажды утром с ясной мыслью: «Я живу в хронической усталости». Гораздо чаще всё выглядит буднично и потому особенно коварно. Сначала был сложный месяц на работе. Потом несколько напряжённых недель дома. Потом сбился сон, но казалось, что это временно. Потом появилась привычка откладывать нормальный ужин, доедать что-то на ходу, дотягивать до вечера на кофе и сладком. Потом стало труднее вставать, но это тоже объяснялось просто: сезон, погода, возраст, тяжёлый проект, маленький ребёнок, высокий ритм жизни. И в какой-то момент усталость перестаёт восприниматься как сбой. Она становится фоном, а человек начинает считать, что именно так теперь и выглядит обычное взрослое состояние.

В этом и состоит одна из главных ловушек. К резкому ухудшению мы относимся серьёзнее, чем к плавному. Если вчера вы чувствовали себя нормально, а сегодня не можете

встать с кровати, вы, скорее всего, обратите на это внимание. Но если силы уходят понемногу, неделя за неделей, организм и психика успевают подстроиться. Человек не живёт в категории «мне плохо». Он живёт в категории «надо потерпеть», «сейчас у всех так», «потом отдохну». Именно поэтому состояние «я просто устал» может тянуться месяцами и перестаёт казаться проблемой. Оно не вызывает тревоги, потому что стало привычным.

Привычное не значит безопасное. Просто мозг любит экономить усилия и быстро назначает нормой всё, с чем приходится иметь дело достаточно долго. Если вы месяцами просыпаетесь тяжело, если вам нужен час на раскачку, если без кофе вы не можете собрать мысли, если к вечеру вы не живёте, а доживаете день, психика перестаёт каждый раз отмечать это как что-то необычное. Она принимает это за новую базовую настройку. Так человек и начинает жить на остаточном заряде, почти не замечая момента, когда ресурс перестал быть ресурсом, а превратился в бесконечную внутреннюю экономию.

Можно представить себе телефон, который давно держит заряд не сутки, а несколько часов. Если такое случилось впервые, это раздражает. Но если так продолжается долго, владелец просто перестраивает поведение: носит с собой пауэрбанк, всё время ищет розетку, закрывает приложения, включает режим энергосбережения. Он не решает проблему батареи, а приспособливается к ней. С человеком происхо-

дит почти то же самое. Он не всегда видит, что жизнь стала уже и беднее. Он просто начинает строить день вокруг нехватки сил. Отказывается от вечерних прогулок, потому что нет ресурса. Реже зовёт друзей, потому что хочется тишины. Перестаёт обещать ребёнку, что поиграет после работы, потому что знает: к вечеру будет выжат. Откладывает спорт не потому, что не понимает его пользы, а потому что и без того еле справляется. Так хроническая усталость перестаёт быть отдельной темой и встраивается в быт.

У этого привыкания есть ещё одна причина: большинство взрослых людей продолжает функционировать даже в плохом состоянии. Они работают, отвечают на сообщения, готовят еду, водят детей, закрывают срочные задачи, присутствуют на встречах. Со стороны такой человек может выглядеть собранным и вполне дееспособным. Он сам тоже смотрит на это и думает: «Ну раз я справляюсь, значит, не всё так плохо». Но способность функционировать не равна полноценному восстановлению. Можно продолжать делать необходимое и одновременно давно жить ниже своего естественного уровня энергии. Это очень распространённая ошибка восприятия: мы оцениваем состояние не по качеству жизни и не по глубине восстановления, а по тому, насколько ещё можем тащить нагрузку.

Есть показательная бытовая история. Мужчина сорока лет, руководитель небольшой команды, говорил о себе: «Я устаю, но у меня обычная взрослая жизнь». При этом каж-

дое утро начиналось с нескольких будильников, в обед ему хотелось лечь на стол, а вечером он злился на любую просьбу дома, потому что весь запас терпения был потрачен ещё до шести часов. Он не считал это проблемой, пока не заметил простую вещь: в субботу он почти всегда просыпался таким же разбитым, как в понедельник. Выходило, что дело не в конкретной рабочей неделе. Дело было в том, что организм уже давно не восстанавливался по-настоящему. Но чтобы увидеть это, ему пришлось не искать яркий симптом, а обратить внимание на повторяющийся узор.

Именно это полезно сделать читателю в первую очередь: перестать смотреть только на острые моменты и начать замечать повторяемость. Не спрашивать себя «Мне сейчас очень плохо или терпимо?», а задавать более точные вопросы. Как я просыпаюсь большую часть дней? Возвращаются ли силы после выходных? Есть ли у меня ощущение живости хотя бы в некоторые дни или всё держится только на обязательствах? Нужны ли мне стимуляторы, чтобы просто войти в рабочий режим? Стал ли я чаще раздражаться, откладывать, забывать, избегать обычных дел? Эти вопросы важны потому, что хроническая усталость редко кричит. Она чаще шепчет, но делает это каждый день.

Занятость и постоянная включённость особенно хорошо маскируют хронический дефицит сил. Современный человек редко остаётся наедине со своим состоянием. Даже если он не работает физически много часов подряд, его вни-

мание почти не выключается. Утром он просыпается и сразу смотрит в телефон. Потом отвечает на сообщения, слушает новости, листает ленту, решает мелкие задачи между крупными, переключается с рабочего чата на семейный, с почты на покупки, с дедлайна на домашние дела. У него может не быть ни минуты явного бездействия, но это не значит, что он полон сил. Наоборот, постоянная включённость создаёт иллюзию бодрости, потому что нервная система всё время подстёгивается.

Это бодрость не восстановления, а мобилизации. Она держится на напряжении, новизне, спешке, ответственности и раздражителях. Когда человек живёт в таком режиме долго, он путает способность собраться в стрессе со здоровой энергией. Ему кажется: «Я же весь день что-то делаю, значит, силы есть». Но вечером выясняется, что это были не силы, а последний резерв, вытасченный из организма за счёт постоянного внутреннего подталкивания. Поэтому занятость часто мешает увидеть проблему. Пока вы несётесь, некогда заметить, что давно едете на пустом баке.

Есть и социальная причина. Перегруженность сегодня часто воспринимается почти как признак нормальности и значимости. Если человек устал, значит, он востребован. Если у него всё расписано, значит, он живёт не зря. Если он всё время на связи, значит, ответственный. На этом фоне признать, что вы хронически истощены, бывает трудно даже самому себе. Кажется, что это не сигнал к пересмотру образа жизни,

а личная слабость или неумение соответствовать темпу. Поэтому многие не столько исследуют своё состояние, сколько стыдливо заглушают его. Они не спрашивают, почему после обычного дня сил нет вообще. Они спрашивают, как ещё сильнее себя мобилизовать.

Отсюда растёт опасная привычка лечить усталость не восстановлением, а ускорением. Человек хуже спит и начинает пить больше кофе. Тяжело втягивается в работу и добавляет себе жёсткую музыку, сахар, бесконечные маленькие задачи для разгона. Чувствует, что не тянет, и пытается вдохновиться очередным обещанием начать новую жизнь с понедельника. Снаружи это выглядит как борьба за собранность, а по сути становится ещё одним способом не замечать дефицит сил. Пока человек постоянно занят, он может долго не видеть, что его внутренний механизм держится не на ресурсе, а на тревоге и привычке дожимать себя.

Практический вывод здесь простой, хотя и не всегда приятный. Не стоит оценивать своё состояние по количеству сделанного. Намного полезнее оценивать его по качеству восстановления и по цене, которой даётся обычный день. Если вы сделали много, но потом не можете разговаривать, думать, гулять, быть с близкими без раздражения, это не хороший показатель энергии. Это показатель того, что весь ресурс ушёл в обязательное. Если вы держитесь только потому, что постоянно себя подстёгиваете, это не признак выносливости, а повод остановиться и посмотреть, что именно под-

держивает вас на плаву.

Одна из самых вредных привычек в такой ситуации – списывать всё на возраст, характер и обстоятельства. Возраст действительно влияет на самочувствие, как и нагрузка, и наличие детей, и сложный период на работе. Но проблема начинается в тот момент, когда эти объяснения превращаются в окончательный приговор. «Мне уже не двадцать, теперь всегда так». «Я просто человек с низкой энергией». «У меня такой период, потом само пройдет». На первый взгляд это звучит спокойно и реалистично. На деле такие формулировки часто выключают наблюдение и действие. Если вы решили, что ваша разбитость – это просто ваш характер или возраст, вы перестаёте проверять, что можно улучшить.

Это опасно не только потому, что откладывает изменения. Это опасно потому, что постепенно меняет самоощущение. Человек начинает строить идентичность вокруг усталости. Он заранее считает себя тем, кто не любит ранние подъёмы, не умеет держать ритм, быстро выдыхается, не создан для нагрузки, всегда тяжёлый по утрам, слишком утомляется от людей. Иногда часть этого действительно может быть особенностью темперамента. Но очень часто под «характером» скрывается состояние, которое стало привычным. И чем дольше оно длится, тем труднее отделить свою личность от последствий недовосстановления.

Женщина, которая несколько лет совмещала работу и уход за двумя детьми, однажды призналась, что перестала

понимать, где у неё характер, а где просто хроническое истощение. Она считала себя раздражительной, рассеянной и ленивой. Ей казалось, что раньше она просто была моложе, а теперь всё естественно ухудшилось. Когда она начала хотя бы немного выравнивать сон, есть в более предсказуемом режиме и убирать из вечера бесконечное пролистывание телефона, выяснилось, что часть того, что она считала «собой», была всего лишь результатом многомесячной перегрузки. Это очень важный момент: не всё, что кажется чертой характера, ею является.

Списывание усталости на обстоятельства тоже работает двояко. Да, обстоятельства бывают тяжёлыми. Но если человек годами повторяет: «Сейчас просто такой этап», он рискует пропустить момент, когда временное стало постоянным. Жизнь редко даёт идеальное окно для восстановления. Почти всегда есть работа, задачи, семья, бытовые сложности, эмоциональные нагрузки. Если ждать периода, в котором всё наконец утихнет само, можно очень долго жить в режиме отсрочки. Гораздо полезнее задавать себе другой вопрос: что в моей текущей реальности уже можно сделать, чтобы не усугублять дефицит сил?

Ответ на этот вопрос обычно начинается не с героизма, а с честности. Нужно перестать измерять состояние только по тому, выжили вы сегодня или нет. Нужно научиться замечать признаки жизни на остаточном заряде. К ним относится тяжёлое пробуждение почти каждый день, отсутствие ощу-

щения отдыха после сна, резкие провалы энергии во второй половине дня, раздражение от обычных бытовых просьб, потребность всё время себя разгонять, потеря интереса к вещам, которые раньше оживляли, и устойчивое ощущение, что на жизнь после обязательного ничего не остаётся. Это не повод для паники, но это повод перестать делать вид, что проблема исчезнет сама.

Полезная практика для начала очень проста. В течение двух недель не пытайтесь срочно переделать всю жизнь. Просто наблюдайте. Отмечайте, как вы спите, как просыпаетесь, когда у вас провалы по силам, сколько раз за день вам нужно себя стимулировать, как быстро вы раздражаетесь, возвращаетесь ли в себя после выходного. Такое наблюдение отрезвляет. Оно переводит состояние из туманной категории «что-то я никакой» в более ясную картину. А ясность уже даёт опору для изменений.

Важно и другое: не ругать себя за то, что вы не заметили проблему раньше. Люди действительно привыкают к снижению ресурса, особенно если долго живут в режиме ответственности. В этом нет моральной вины. Но есть задача взрослого человека – не путать привычность с нормой. Если вы давно существуете на остаточном заряде, первый шаг состоит не в том, чтобы резко стать бодрым. Первый шаг – признать, что постоянная усталость не обязана быть фоном вашей жизни только потому, что вы к ней привыкли. Именно с этого признания и начинается путь к более устойчивому

состоянию.

Разрыв между ожиданиями и реальностью

У большинства людей есть довольно простое представление о нормальной энергии. Кажется, что взрослый человек может устать, но всё же должен в целом справляться с днём без постоянного насилия над собой. Утром он просыпается в более или менее рабочем состоянии, днём держит внимание, вечером у него остаётся хотя бы немного сил на разговор, прогулку, домашние дела, чтение, спорт или спокойное присутствие рядом с близкими. Он может не быть бодрым с утра до ночи, но его состояние не сводится к бесконечному дотягиванию от задачи к задаче. Именно так многие мысленно представляют себе норму. Но реальность человека, который давно живёт в недовосстановлении, выглядит совсем иначе.

На уровне внешних действий его день может казаться обычным. Он встаёт, собирается, едет на работу или открывает ноутбук дома, участвует в созвонах, отвечает на письма, покупает продукты, забирает ребёнка, решает бытовые вопросы. Проблема в том, какой ценой всё это даётся. Когда сил хватает только на обязательное, день выглядит не как жизнь, а как непрерывное обслуживание необходимых функций. Утро начинается не с чувства «я проснулся», а с тяжёлого внутреннего движения через сопротивление. Первые минуты после будильника часто проходят в торге с ре-

альностью: ещё пять минут, ещё один перенос, ещё немного полежать. Уже в этот момент человек не чувствует старта дня, а ощущает, что ему снова нужно вытаскивать себя из глубокой вязкости.

Дальше включаются привычные подпорки. Кофе, сладкое, телефон, новости, срочные сообщения, душ, раздражение, спешка. Что угодно, лишь бы запустить себя. Многие знают это состояние: пока нет внешнего импульса, сознание как будто не может собраться в точку. Кажется, будто мотор не схватывает. Человек может даже выглядеть активным, но внутри у него нет запаса. Есть только вынужденный разгон. В результате утро проходит не как начало живого дня, а как техническая процедура по приведению себя в рабочее состояние.

Затем начинается период, который часто ошибочно принимают за нормальную продуктивность. Человек делает то, что обязан. Отвечает, согласовывает, считает, пишет, ведёт встречи, решает накопившееся. Но почти всё внимание уходит не только на сами задачи, но и на удержание себя в тонусе. Он не просто работает, он постоянно внутренне себя подталкивает. Не просто читает письмо, а возвращает внимание к письму, потому что мозг уже поплыл. Не просто участвует в разговоре, а одновременно борется с раздражением и усталостью. Не просто думает, а вытаскивает мысль из тумана. Это очень важное различие. В нормальном состоянии часть энергии остаётся свободной. В состоянии хронической уста-

лости всё уходит на поддержание базовой работоспособности.

Поэтому день человека, которому сил хватает только на обязательное, наполнен не делами как таковыми, а постоянной внутренней компенсацией. Он выбирает не то, что хочется, а то, что нельзя не сделать. Не потому, что он безответственный или скучный, а потому что ресурс закончился ещё до того, как дошёл до необязательной части жизни. Он легко отменяет приятные планы, потому что не тянет. Откладывает звонок другу. Сокращает прогулку. Готовит что-то самое быстрое. Обещает себе прочитать книгу или лечь раньше, но к вечеру способен только бессмысленно листать экран. При этом со стороны может казаться, что всё в порядке: работа выполнена, дети накормлены, мусор вынесен, сообщения отправлены. Но за этой внешней собранностью скрывается состояние человека, у которого на жизнь не осталось сил после поддержания обязательного минимума.

Особенно болезненно этот разрыв проявляется вечером. Многие ожидают, что после завершения рабочего дня у них хотя бы начнётся личное время. Пусть не идеальное, пусть не всегда насыщенное, но своё. На практике же именно вечером становится очевидно, что ресурса нет. Человек приходит домой или закрывает ноутбук и обнаруживает, что у него не осталось ни желания, ни терпения, ни внутренней подвижности. Он может физически сидеть рядом с близкими, но эмоционально быть отсутствующим. Может слушать

ребёнка и одновременно думать только о том, как бы скорее остаться в тишине. Может смотреть на немытую посуду, разбросанные вещи, сообщения от друзей и чувствовать не обычную лень, а тупое бессилие перед любым дополнительным действием.

Это состояние часто сопровождается чувством вины. Ведь формально вечер существует. Формально время после работы есть. Но человек не может им воспользоваться так, как хотел бы. Ему не хватает не часов, а жизненной энергии. Именно поэтому после работы не остаётся ресурса ни на себя, ни на близких, ни на обычную жизнь. Все внутренние деньги уже потрачены в первой половине дня. Вечером организм не саботирует радость, а пытается дотянуть до сна хоть в каком-то целом виде.

Это легко увидеть на простом примере. Представьте женщину, которая весь день работает, потом едет домой, покупает продукты, по дороге отвечает на пару сообщений от школы, вечером помогает ребёнку с уроками и параллельно пытается придумать ужин. В какой-то момент партнёр спрашивает её о пустяке, и она отвечает резко, хотя сама понимает, что вопрос был обычным. Она не злой человек и не плохая мать. Просто её нервная система весь день работала без достаточных пауз и без ощущения запаса. К вечеру любой лишний стимул уже ощущается как нападение на последние остатки ресурса. В таких ситуациях люди часто делают неправильный вывод о себе. Им кажется, что проблема в ха-

рактуре, раздражительности, несдержанности, «испорченности». На деле же очень часто речь идёт о банальном, но глубоко истощении.

Есть и другая сторона этой истории. Когда сил хватает только на обязательное, начинают разрушаться не только приятные, но и поддерживающие вещи. Человек отменяет не только развлечения, но и то, что могло бы реально помочь состоянию. Он не выходит пройтись, потому что устал. Не готовит нормальную еду, потому что устал. Не ложится вовремя, потому что устал и хочет хоть как-то компенсировать день своим личным временем. Не разговаривает по-человечески с близкими, потому что устал. Не разбирает накопившееся, потому что устал. И получается замкнутый круг: дефицит сил заставляет отказываться именно от тех действий, которые постепенно могли бы дать больше устойчивости.

Отдельно стоит сказать о ложном ожидании, что работа забирает только рабочие силы, а на личную жизнь должно остаться что-то отдельное, неприкосновенное. В реальности человеческий ресурс так не делится. Если вы весь день прожили в спешке, под напряжением, без нормальных переключений и восстановления, домой вы приносите не чистый остаток после вычета дел, а всё своё состояние целиком. Если к шести или семи вечера внутри уже пусто, вы не сможете волевым усилием включить вторую смену, в которой будете терпеливым родителем, заинтересованным партнёром, организованным человеком и ещё довольным собой. Именно по-

этому так важно не романтизировать вечер как время, которое автоматически всё компенсирует. Вечер всегда зависит от того, как был прожит день.

Здесь полезно сделать практическое наблюдение. Если вы регулярно чувствуете, что после работы вам нужно не жить, а отлежаться, это уже сигнал. Если мысль о простом разговоре, приготовлении еды или двадцатиминутной прогулке вызывает внутреннее раздражение не потому, что вы не хотите этого в принципе, а потому, что не на чем это делать, значит, проблема не в слабой мотивации. Проблема в дефиците восстановленного ресурса. И пока это не признано, человек продолжает требовать от себя того, что физически и психически ему сейчас не на чем выполнять.

С выходными происходит похожая история. В воображении выходной должен быть временем восстановления. Кажется, что стоит только дожить до субботы, выспаться, не идти на работу, и организм наконец придёт в себя. Иногда улучшение действительно происходит, но очень часто человек обнаруживает другую картину. Первый выходной уходит на то, чтобы просто отойти от недели. Он позже встаёт, долго сидит в телефоне, медленно двигается, не хочет ничего решать, раздражается от лишних планов и испытывает странную смесь сонливости и внутренней тревоги. Иногда ему кажется, что он «ленится», хотя на деле организм просто пытается хоть немного снизить накопленную перегрузку.

К вечеру субботы может появиться иллюзия оживания.

Вроде стало легче, мозг чуть прояснился, можно даже что-то сделать. Но воскресенье уже окрашено другим чувством: скоро понедельник, снова рано вставать, снова темп, снова обязательства. Человек пытается успеть и бытовое, и приятное, и подготовку к следующей неделе. В результате выходные превращаются не в восстановление, а в попытку срочно ожить и одновременно закрыть всё отложенное. Организм не получает полноценной передышки, потому что два дня используются либо на экстренное валяние без настоящего восстановления, либо на запоздалое наведение порядка в жизни.

Многие замечали это без чёткой формулировки. В воскресенье днём уже становится грустно или тревожно не потому, что работа ужасна сама по себе, а потому что тело знает: оно не восстановилось достаточно, чтобы снова входить в цикл. Отсюда знакомое чувство, когда понедельник ощущается не как начало новой недели, а как принудительное возвращение в режим, из которого вы так и не вышли. Если выходные не дают ощущения хотя бы частичной свежести, это важный сигнал. Не в том смысле, что нужно срочно всё бросить, а в том, что система нагрузки и восстановления уже работает с сильным перекосом.

Практический смысл этого наблюдения очень большой. Люди часто пытаются спасти себя отпуском, редким свободным днём или обещанием «на следующей неделе будет полегче». Но если обычный недельный ритм устроен так, что

вы каждый раз приходите к выходным почти пустым, а сами выходные уходят на срочную компенсацию ущерба, проблема не в одном тяжёлом периоде. Проблема в устройстве повседневности. И решать её нужно не только мечтой о большом отдыхе, но и пересмотром того, что происходит изо дня в день.

Это не значит, что нужно немедленно выстроить идеальный режим. Такой подход обычно только усиливает разочарование. Намного полезнее сначала увидеть реальность без лишней драматизации, но и без привычного самообмана. Если ваш день держится только на обязательном, стоит честно признать, что вы не ленивы и не капризны. Вы, скорее всего, перегружены и недовосстановлены. Если после работы вы не в состоянии быть тем человеком, которым хотели бы быть дома, это не повод унижать себя, а повод внимательнее посмотреть на цену, которую платите за обычную нагрузку. Если выходные не возвращают жизнь, а только чуть отодвигают провал, значит, организму уже давно недостаточно случайного отдыха.

С этого места и начинается полезный поворот. Вместо вопроса «Почему я не могу собраться и жить как надо?» появляется другой: «Что в моей повседневной системе делает обычную жизнь настолько дорогой по ресурсу?» Иногда ответ будет в хроническом недосыпе. Иногда в постоянных переключениях и отсутствии пауз. Иногда в том, что человек пытается быть доступным для всех и всегда. Иногда в

плохом конце дня, который не даёт нервной системе погасить напряжение. А чаще всего в сочетании нескольких простых вещей, каждая из которых по отдельности кажется терпимой, но вместе они делают жизнь слишком тяжёлой.

Важно понять ещё одно. Разрыв между ожиданиями и реальностью сам по себе изматывает. Человек ждёт от себя нормального участия в жизни, но каждый день получает подтверждение, что его хватает только на выживание в рамках обязательного. Отсюда растут чувство неуспеха, раздражение на себя, зависть к более живым людям и страх, что с ним что-то не так. Но этот разрыв полезно рассматривать не как личный дефект, а как источник информации. Он показывает, что текущий способ жить уже давно съедает больше сил, чем возвращает.

Поэтому здесь особенно важно не усиливать насилие над собой, а усиливать точность наблюдения. Полезно замечать не только факты усталости, но и её узоры. В какой момент дня вы начинаетесь рассыпаться? Что сильнее всего добивает к вечеру? Какие дни недели переживаются тяжелее? Помогает ли вам сон в выходные или только сбивает ритм ещё сильнее? Что вы отменяете первым, когда устаёте? Что именно в семье или быту начинает даваться хуже всего? Ответы на эти вопросы позволяют перейти от размытого ощущения «со мной что-то не так» к более взрослому пониманию: проблема не в том, что вы недостаточно стараетесь, а в том, что ваш ресурсный баланс давно ушёл в минус.

Когда человек видит это ясно, у него появляется шанс перестать ждать, что жизнь сама вернётся в норму после одного хорошего сна или очередной субботы. Он начинает понимать, что задача не в том, чтобы героически выдерживать до отдыха, а в том, чтобы устроить дни так, чтобы отдых наконец начал работать. Это менее эффектная мысль, чем мечта о внезапном приливе сил, но именно она постепенно возвращает человека из режима выживания в более живое и устойчивое состояние.

Почему привычные попытки не помогают

Когда человек долго живёт в состоянии недовосстановления, он почти никогда не сидит сложа руки. Наоборот, обычно он постоянно пытается что-то сделать со своей усталостью. Он обещает себе раньше лечь, покупает витамины, временно отказывается от сахара, скачивает трекер привычек, ставит пять будильников, читает советы про продуктивность, вдохновляется чьей-то историей преображения и на несколько дней действительно собирается. Со стороны может показаться, что проблема в недостатке усилий. Но проблема чаще в другом: усилий много, а способ, которым человек пытается себе помочь, снова и снова бьёт мимо причины.

Именно поэтому привычные попытки часто не работают. Они строятся не на понимании своей системы усталости, а

на желании резко вытащить себя в более бодрое состояние. Это очень понятное человеческое желание. Когда вам плохо, хочется не долгой настройки, а быстрого облегчения. Хочется не разбираться, как устроен ваш сон, ритм дня, питание, уровень напряжения и вечерние привычки, а просто наконец начать функционировать легче. Но усталость, которая копилась неделями или месяцами, почти никогда не сдаётся под напором одного решительного порыва.

Одной из самых распространённых ставок становится сила воли. Человек думает примерно так: да, мне тяжело, но если я по-настоящему соберусь, то смогу себя выправить. В этой мысли есть что-то привлекательное. Она возвращает ощущение контроля. Кажется, что выход зависит не от сложной системы факторов, а от внутреннего усилия. Вот только сила воли плохо работает там, где организм уже давно живёт на дефиците. Она может помочь сделать отдельный шаг, проснуться по будильнику, не заказать сладкое к кофе, выйти на прогулку, лечь сегодня пораньше. Но она не может бесконечно компенсировать то, что у вас не выстроено на уровне повседневного устройства жизни.

Это похоже на попытку ехать на машине с почти пустым баком, постоянно уговаривая мотор не глохнуть. Некоторое время вы действительно можете двигаться рывками. Но каждый следующий рывок будет обходиться всё дороже. Так же и со взрослым человеком, который хронически устал. Если он опирается только на внутреннее «соберись», то каж-

дое полезное действие даётся ему не как часть устойчивого режима, а как маленький подвиг. Проблема в том, что подвиг по определению нельзя делать фоном жизни. Он требует большого расхода ресурса, которого как раз и нет.

Ставка на силу воли опасна тем, что со временем она начинает разрушать доверие к себе. Сначала человек искренне верит, что на этот раз у него получится. Он пишет себе строгий план, обещает вставать раньше, ежедневно ходить пешком, не есть сладкое вечером, не залипать в телефон и спать по восемь часов. Несколько дней или даже неделю он держится. Потом случается тяжёлый день, поздняя встреча, бессонная ночь с ребёнком, срыв по работе, просто накопленная усталость, и вся конструкция рушится. В этот момент человек делает типичный и очень болезненный вывод: «Я опять не смог». Он редко говорит себе: «План был слишком жёстким для моего состояния». Чаще он решает, что ему не хватает характера.

Постепенно это превращается в опасный цикл. Чем сильнее вы истощены, тем чаще не выдерживаете слишком жёсткие обещания. Чем чаще не выдерживаете, тем меньше доверяете себе. Чем меньше доверяете, тем охотнее ищите не разумную систему, а очередной сильный толчок, который якобы наконец соберёт вас. Так усталый человек оказывается в зависимости от собственных героических начинаний. Он не живёт в рабочем ритме, а всё время либо собирается начать, либо уже переживает очередной срыв.

Мотивация тоже часто переоценивается. Многие ждут, что сначала они должны как следует захотеть изменить жизнь, почувствовать ясный внутренний подъём, а потом уже изменения пойдут легче. На практике с хронической усталостью всё устроено почти наоборот. Когда сил мало, мотивация тоже становится нестабильной. Мозг не любит выбирать то, что требует дополнительного усилия, если ресурсный баланс и так в минусе. Поэтому ждать, что однажды вы проснётесь невероятно вдохновлённым на режим, сон, движение и спокойные вечера, обычно бесполезно. Это не значит, что мотивация не нужна совсем. Она нужна как начальный импульс. Но строить на ней весь маршрут так же опасно, как строить дом на временных строительных лесах.

Есть показательный бытовой сценарий. Человек смотрит вечером видео или читает текст о здоровой жизни, вдохновляется, чувствует прилив решимости и думает: всё, с завтрашнего дня буду жить правильно. В этот момент он искренен. Но вдохновение родилось в конкретной эмоциональной точке, а удерживать новые привычки придётся уже в обычной жизни, где есть недосып, дорога, работа, дети, дедлайны и накопленное истощение. Утром эмоциональный заряд уходит, а остаётся тот же самый организм с тем же уровнем ресурса. В этот момент реальность и бьёт по мотивационным планам сильнее всего.

Редкие героические рывки выглядят эффектно, но именно они часто сильнее всего мешают долгим изменениям. Че-

ловек может несколько дней подряд просыпаться в шесть, делать зарядку, готовить идеальные завтраки, проходить десять тысяч шагов, отказываться от кофе после обеда и ложиться спать в одно и то же время. Проблема не в том, что эти действия плохи. Проблема в том, что для истощённого человека они слишком часто становятся резким перепадом между вчерашней хаотичной жизнью и завтрашней почти идеальной системой. Организм и психика воспринимают такой переход не как заботу, а как дополнительную нагрузку.

После нескольких дней энтузиазма обычно наступает откат. Сил на поддержание нового режима не хватает, и человек возвращается к старым схемам, но уже с дополнительным чувством поражения. Он думает, что подвёл себя, хотя на самом деле просто снова переоценил, сколько изменений его текущая жизнь способна выдержать одновременно. Практически полезнее не героический старт, а скучноватая устойчивость. Не всё и сразу, а два-три шага, которые можно удержать даже в плохую неделю.

Вторая большая иллюзия состоит в том, что стимуляторы способны решить проблему нехватки сил. Кофе, сахар, энергетики и случайные всплески собранности действительно помогают почувствовать временное облегчение. Именно поэтому от них так трудно отказаться или хотя бы перестать переоценивать их возможности. Когда вы плохо спали, голова тяжёлая, впереди несколько задач, чашка крепкого кофе кажется почти спасением. И в каком-то смысле она действи-

тельно спасает отдельный кусок дня. Но важно видеть границу между временной помощью и реальным восстановлением.

Кофеин не создаёт новую энергию. Он помогает мобилизовать уже имеющиеся резервы и временно притупить ощущение усталости. Это бывает полезно. Например, когда нужно доехать, собраться на важную встречу, не развалиться в конкретном сложном отрезке. Проблема начинается тогда, когда кофе становится не инструментом, а костылём, без которого человек вообще не понимает, как входить в день. Если каждая чашка нужна не для приятной поддержки, а для базового оживания, это уже не решение, а маскировка системного дефицита.

С сахаром история похожая, только ещё коварнее. Быстрые углеводы дают ощущение короткого подъёма, особенно если человек давно не ел, сильно устал или эмоционально вымотан. Мозг благодарен за быстрый источник топлива, настроение чуть выравнивается, появляется ощущение, что стало легче. Но если на этом строится регулярная стратегия поддержания себя, очень скоро приходит обратная сторона. После короткого подъёма нередко возникает более резкий спад, усиливается раздражительность, хочется ещё стимуляции. Так формируется знакомая картина: тяжёлое утро, кофе, потом сладкое, потом провал, потом ещё кофе, вечером сильная усталость, переедание или желание «наградить себя» чем-то быстрым и приятным.

Энергетики работают ещё грубее. Они дают резкий подъём, который особенно опасно принимать за настоящую бодрость. Человек чувствует, что собрался, стал быстрее думать, меньше клонит в сон, и делает вывод, будто состояние исправилось. На самом деле он просто временно перевёл нервную систему в более жёсткий режим. Если пользоваться этим редко и осознанно, катастрофы не случится. Но как постоянный способ жить это почти неизбежно приводит к ещё большей разбалансировке сна, тревожности, раздражительности и утомляемости.

Случайные всплески собранности тоже часто обманывают. Человек может внезапно почувствовать прилив сил перед важной задачей, в период аврала, на фоне тревоги, нового проекта или срочного дедлайна. Ему кажется: вот, значит, силы у меня всё-таки есть, просто надо как следует встряхнуться. Но мобилизация в стрессе не равна восстановлению. Тревога умеет делать человека собранным на короткой дистанции. Гормоны стресса помогают сосредоточиться и игнорировать усталость. Поэтому многие и привыкают жить только в режиме крайней необходимости. Пока не прижмёт, они не могут собраться. Когда прижимает, собираются рывком. Потом долго откатываются.

Практически это очень важно различать. Если вы начинаете чувствовать себя живее только в ситуации давления, это не значит, что вам нужен стресс для продуктивности. Это значит, что ваша нервная система настолько привыкла рабо-

тать через мобилизацию, что спокойный, ровный режим уже не ощущается как рабочий. Это плохая новость только на первый взгляд. На деле это полезная подсказка. Значит, вам надо не искать ещё больше стимула, а заново учиться жить без постоянного внутреннего подхлёстывания.

Есть простой вопрос, который полезно себе задавать: то, что я сейчас использую, помогает мне восстановиться или только помогает не чувствовать усталость ещё пару часов? Ответ иногда неприятен, но очень отрезвляет. Кофе после плохой ночи может быть поддержкой, но он не отменяет последствия плохой ночи. Сладкое в обед может дать короткий импульс, но не заменяет нормального питания. Энергетик перед важной задачей может выручить, но не чинит режим. Даже вдохновляющий прилив собранности после жёсткого разговора с собой не означает, что вы вдруг стали бодрым человеком. Он означает лишь то, что вы снова нашли способ продать себя через дефицит сил.

Третья ловушка особенно знакома почти всем, кто хоть раз пытался изменить усталую жизнь резким усилием. Это режим «с понедельника начну правильно жить». На первый взгляд он кажется безобидным. Человек не отказывается от изменений, он просто переносит их на удобную точку старта. Но в реальности такой режим часто становится формой бесконечной отсрочки и одновременно формой внутреннего насилия. Понедельник в этой схеме превращается в символ новой идеальной версии себя. Той, которая всё делает как

надо, больше не срывается, держит режим, не ест лишнего, не залипает, не устает, не злится и вообще живёт как человек, у которого полный порядок.

Проблема в том, что настоящий понедельник приходит не к идеальной версии, а к тому же самому уставшему человеку. Он может встретить его после тяжёлого воскресенья, позднего сна, тревоги перед неделями и накопленной бытовой усталости. Именно поэтому планы, составленные в воскресный вечер на эмоциональном контрасте, так часто разваливаются уже к середине недели. Они исходят не из реального состояния, а из фантазии о резком перезапуске.

Этот режим усиливает усталость сразу несколькими способами. Во-первых, он удерживает человека в цикле постоянного морального старта. Вместо того чтобы что-то тихо и постепенно перестраивать, человек всё время готовится к большой новой жизни. Это само по себе утомляет, потому что каждая новая попытка нагружена слишком большими ожиданиями. Во-вторых, между такими стартами часто включается скрытое разрешение жить как попало. Раз уж настоящая жизнь начнётся с понедельника, сегодня можно ещё посидеть до ночи, доесть сладкое, пропустить прогулку, не думать о сне. Получается странный маятник: либо идеальный режим, либо почти полное отсутствие опоры.

Во-третьих, этот подход усиливает разочарование. Когда человек в десятый раз искренне обещает себе начать с понедельника и в десятый раз не выдерживает план в исходном

виде, он всё меньше верит, что способен на устойчивые изменения. Со временем он начинает относиться к своим обещаниям с иронией или презрением. Это очень опасное состояние. Оно убивает не только дисциплину, но и внутренний контакт с собой. Человек уже заранее не уважает собственные намерения, потому что привык видеть в них лишь очередную краткую вспышку.

Полезный выход из этой ловушки обычно гораздо скромнее и поэтому эффективнее. Не начинать новую жизнь с понедельника, а менять один конкретный кусок реальной жизни в тот момент, когда вы это заметили. Не обещать себе идеальный режим, а выбрать, например, более понятное время сна хотя бы на ближайшие четыре дня. Не клясться отказаться от всего вредного, а перестать использовать кофе как замену завтраку. Не строить план на всю неделю, а заранее подумать, что поможет вам не провалиться вечером именно сегодня. Такой подход кажется менее вдохновляющим, зато у него есть одно решающее преимущество: его можно действительно встроить в живую, несовершенную, загруженную жизнь.

Люди часто недооценивают силу неярких решений, потому что они не дают ощущения красивого начала. Но именно они начинают лечить то место, где привычные попытки всё время проваливались. Хроническая усталость плохо реагирует на драматические обещания и хорошо реагирует на устойчивые, повторяемые действия. Ей не нужно, чтобы вы

в один день стали новым человеком. Ей нужно, чтобы вы перестали раз за разом требовать от истощённого организма подвигов, а вместо этого начали создавать условия, в которых ресурсу вообще есть откуда взяться.

Поэтому если ваши предыдущие попытки не помогли, это не значит, что с вами что-то безнадёжно не так. Чаще это значит, что вы пробовали решать системную проблему инструментами краткого действия. Сила воли важна, но она должна помогать запускать разумные шаги, а не заменять собой всю систему. Кофе и другие стимуляторы могут быть вспомогательными средствами, но они не имеют права изображать восстановление. Понедельник может быть просто днём недели, а не магической датой перерождения. Как только человек перестаёт ждать спасения от рывка и начинает собирать более спокойную, рабочую опору на каждый день, проблема перестаёт быть бесконечной личной неудачей и становится задачей, которую действительно можно решать.

Глава 2. Где на самом деле теряется энергия

Сон как фундамент состояния

Когда люди говорят о нехватке энергии, они часто хотят найти причину где-то в более сложных и редких вещах. Они думают о витаминах, гормонах, мотивации, возрасте, перегрузе, характере, погоде, неправильной работе, эмоциональном истощении. Всё это действительно может играть роль. Но слишком часто базовая правда оказывается скучнее и потому незаметнее: человеку просто давно не хватает нормального сна, а его режим устроен так, что организм почти не получает полноценного восстановления. При этом речь не обязательно идёт о тяжёлой бессоннице. Многие люди, живущие в хронической усталости, формально спят. Они ложатся в кровать почти каждый день, иногда даже проводят в ней семь или восемь часов, но всё равно живут так, будто внутри постоянно не хватает опоры. Именно поэтому сон стоит рассматривать не как один из факторов, а как фундамент состояния.

Недосып подтачивает силы не только тогда, когда он очевиден. Очень немногие люди каждый день спят по четыре

часа и не понимают, что проблема в этом. Чаще всё устроено тоньше. Человек может регулярно недобирать по часу, по полтора, иногда компенсировать это выходными, иногда чуть раньше лечь, иногда позже встать. В отдельный день такой дефицит не всегда ощущается драматично. Он просто делает утро тяжелее, внимание чуть более вязким, раздражительность чуть более заметной, а тягу к кофе и сладкому чуть более сильной. Но когда этот режим повторяется неделями, эффект складывается. Организм живёт в условиях, где полноценное восстановление не успевает происходить стабильно, и человек начинает функционировать на сниженной базе, принимая её за норму.

Позднее засыпание усиливает проблему даже тогда, когда общее количество часов на бумаге выглядит приемлемо. Многие утешают себя мыслью: «Какая разница, во сколько я лёг, если поспал свои семь часов?» Иногда эта логика действительно работает, но не всегда. Если человек регулярно ложится сильно позже того времени, в которое его организм привык естественно уходить в сон, или всё время отодвигает засыпание из-за дел, экранов, тревоги или желания урвать себе кусок личной жизни, качество восстановления часто страдает. Сон становится более рваным, засыпание тяжелее, утренний подъём болезненнее. Человек вроде бы спал, но не чувствует, что тело действительно вышло из режима напряжения.

Особенно знакома эта история тем, кто весь день жи-

вёт в обязательствах, а поздний вечер воспринимает как единственное время, которое принадлежит ему самому. Это очень понятная психологическая ловушка. Днём всё подчинено чужим задачам, срокам, детям, дому, работе, сообщениям, необходимости быть включённым. И вот вечером, когда всё наконец стихает, появляется почти отчаянное желание не идти спать, а хоть немного пожить для себя. Посидеть в тишине, посмотреть сериал, полистать телефон, почитать, бесцельно походить по квартире, доесть что-то вкусное, просто не быть никому обязанным. В этот момент человек выбирает не между сном и безответственностью, а между сном и ощущением, что день прошёл целиком мимо него. Поэтому позднее засыпание часто не является проблемой дисциплины. Это попытка вернуть себе кусок свободы. Но цена у этой попытки бывает высокой: утреннее состояние снова ухудшается, день снова проходит тяжелее, а вечером снова хочется компенсировать потерянную жизнь за счёт сна.

Рванный график работает не менее разрушительно. Если сегодня человек лёг в одиннадцать, завтра в час, послезавтра в полночь, а потом в два, организм всё хуже понимает, когда ему снижать активность, когда включать сонные процессы, когда готовить тело к пробуждению. Это не всегда воспринимается как серьёзная проблема, потому что внешне жизнь остаётся обычной. Но внутри создаётся постоянная непредсказуемость. Нервная система получает сигнал, что отдых не имеет устойчивого места в ритме жизни. В результате чело-

век всё чаще не чувствует естественной сонливости ввремя, но всё равно плохо переносит ранний подъём. Он может быть одновременно уставшим и не способным быстро уснуть, разбитым утром и перевозбуждённым вечером. Это очень типичная картина для тех, кто живёт не в явной бессоннице, а в хроническом сбитом режиме.

Есть простой бытовой пример. Мужчина работает в офисе, домой возвращается около восьми вечера. Пока поужинал, поговорил с семьёй, доделал что-то по работе и немного посидел в телефоне, уже поздно. Формально он не делает ничего экстремального. Но в кровать попадает ближе к часу ночи, а встаёт в семь. Шесть часов сна для него не выглядят катастрофой, потому что он привык. По выходным отсыпается, иногда даже чувствует себя лучше, и делает вывод, что всё под контролем. Но в будни он почти всегда тяжело просыпается, часто раздражается к обеду, хуже держит внимание и к вечеру снова разваливается. Никакой яркой бессонницы нет. Есть просто повторяющийся режим, который изо дня в день отнимает у него базовую опору.

Поэтому важно смотреть не только на количество сна, но и на качество засыпания, пробуждения и общего восстановления. Количество часов – это только одна часть картины. Можно провести в кровати достаточно времени, но долго засыпать, часто просыпаться, вставать в тревоге, утром чувствовать себя так, будто вас выдернули из густой глубины, а днём всё равно жить в тумане. В таком случае формаль-

ное число часов мало что объясняет. Сон нужно оценивать по совокупности признаков: как быстро вы обычно засыпаете, легко ли просыпаетесь ночью, с каким чувством встаёте утром, возвращается ли ясность после пробуждения, есть ли ощущение, что тело хотя бы частично восстановилось.

Многие люди не задают себе этих вопросов. Они спрашивают только: «Сколько я сплю?» Но более точный вопрос звучит иначе: «Как я сплю и что со мной делает этот сон?» Если вы лежите в кровати восемь часов, но каждый вечер ещё полтора часа прокручиваете мысли, а утром встаёте как после тяжёлой ночной смены, проблема не решается тем, что вы формально соблюли норму. Если вы засыпаете под телефон, просыпаетесь среди ночи от тревожных мыслей и потом долго не можете снова расслабиться, количество часов не описывает качество восстановления. Если вы каждый день встаёте по будильнику в таком состоянии, будто организм не закончил ни одного нужного ему цикла, тоже имеет смысл смотреть глубже.

Качество засыпания особенно важно потому, что оно показывает, в каком состоянии нервная система подходит к ночи. Если день был прожит в спешке, с бесконечными переключениями, без пауз, с большим количеством экранов и внутреннего напряжения, тело не всегда умеет просто так взять и выключиться. Человек ложится, но внутри у него всё ещё продолжается день. Голова перебирает разговоры, планы, обиды, долги, завтрашние дела. На этом фоне сон не ста-

новится естественным переходом. Он превращается в ещё одну задачу, которую надо «сделать». И чем сильнее человек старается уснуть, тем больше чувствует раздражение от того, что не получается быстро отключиться.

Практически здесь полезно не заставлять себя спать, а смотреть, как вы подходите ко сну. Если за последние сорок минут до кровати у вас в руках был телефон, в голове работа, в теле напряжение, а в комнате яркий свет, проблема не в том, что ваш организм упрямится. Скорее всего, вы просто не дали ему ясного сигнала на снижение темпа. Это не означает, что каждому нужен идеальный вечерний ритуал с тишиной, свечами и книгой. Но организму почти всегда помогает предсказуемость: повторяющийся порядок действий, уменьшение света, сокращение потока информации, отсутствие попытки прожить вторую активную жизнь прямо перед сном.

Не менее важен характер пробуждения. Многие привыкли считать тяжёлое утро своей личной особенностью. «Я просто не жаворонок», «Мне всегда тяжело по утрам», «Мне надо долго раскачиваться». Иногда хронотип действительно влияет на самочувствие. Но слишком часто за этим скрывается не характер, а качество сна и его несоответствие реальной нагрузке. Если вы почти каждое утро чувствуете себя не проснувшимся, а вытасканным силой, если вам нужен долгий период, чтобы просто начать думать, если первая мысль после будильника – не о планах, а о том, как бы не вставать, это

стоит воспринимать не как норму, а как важный показатель.

Хорошее пробуждение не обязано быть бодрым и радостным каждый день. Но в целом оно должно постепенно приводить к большей ясности, а не к затяжной борьбе с туманом. Если спустя час после подъёма вам всё ещё тяжело, если даже после душа, кофе и движения состояние остаётся вязким, это может говорить о том, что ночной сон не дал полноценного восстановления. И здесь опять важно не искать одно чудо-средство, а смотреть на всю систему: когда вы легли, что делали перед сном, насколько регулярно встаёте, не компенсируете ли ночной дефицит случайным лежанием в выходные, не живёте ли в режиме постоянной вечерней перевозбуждённости.

Иногда человек говорит: «Но я же не страдаю бессонницей. Я просто поздно ложусь и тяжело встаю». Как раз в этом и проблема. Для хронической усталости не обязательно нужна тяжёлая клиническая бессонница. Достаточно длительного режима, в котором сон вроде бы есть, но не работает как надёжная база восстановления. Организм не всегда сигнализирует об этом явно. Он просто начинает жить с меньшим запасом энергии, сильнее реагировать на стресс, хуже переносить нагрузку, быстрее раздражаться, чаще требовать стимуляторов и медленнее возвращаться в себя после обычной недели.

Особый вред часто наносит несоответствие будничного и выходного режима. На первый взгляд кажется, что это впол-

не разумно: в будни человек живёт по необходимости, а в выходные отсыпается. В реальности такой перепад сбивает организм сильнее, чем кажется. Если в будни вы встаёте в семь, а в субботу спите до одиннадцати или полудня, телу трудно удерживать стабильный ритм. С одной стороны, дополнительный сон после тяжёлой недели действительно может временно уменьшить дефицит. С другой – поздний подъём сдвигает вечернюю сонливость, вы потом позже ложитесь, труднее засыпаете в воскресенье, а понедельник снова переживаете как насильственное вторжение в чужой режим.

Это напоминает маленький еженедельный джетлаг, только без перелётов. Организм не понимает, по какому времени ему жить. В будни от него требуют одного, в выходные дают совершенно другой ритм. В результате человек может чувствовать себя странно даже в те дни, которые формально должны помогать. Он позже просыпается, но не всегда становится бодрее. Иногда наоборот появляется ощущение ватности, тяжести, разбросанности. День начинается позже, еда сдвигается, активность размазывается, а вечером снова трудно лечь вовремя. Так выходные, которые должны помогать восстановлению, иногда ещё больше расшатывают систему.

Это не означает, что нельзя спать дольше в субботу после тяжёлой недели. Речь не о жёстком контроле каждой минуты. Речь о понимании цены больших перепадов. Если разница между будничным и выходным подъёмом составляет пару часов и больше, стоит хотя бы проверить, не ухудшает ли это

ваш понедельник. Очень многим людям помогает не полный отказ от дополнительного сна, а сокращение амплитуды. Например, вставать в выходные не в то же время минута в минуту, но и не уходить в режим полуденного пробуждения. Тогда организм получает и немного больше отдыха, и меньше сбоя по ритму.

Ещё одна распространённая ошибка – надеяться, что один хороший отсыпной день способен исправить накопившийся хаос. К сожалению, сон не всегда работает как кнопка быстрого возврата к норме. Если неделями ложиться поздно, жить в напряжении, сбивать время сна и подъёма, а потом ждать, что субботнее валяние до одиннадцати всё вылечит, разочарование почти неизбежно. Сон любит не только объём, но и повторяемость. Организм успокаивается и восстанавливается лучше там, где есть хотя бы относительная предсказуемость. Не идеальная, не армейская, а понятная и достаточно стабильная.

Практически полезно начать не с поиска идеального режима, а с честного аудита. Во сколько вы реально ложитесь большую часть дней? Сколько времени проходит между тем, как вы легли, и тем, как уснули? Просыпаетесь ли вы ночью? С каким чувством встаёте? Как сильно отличаются ваши выходные от будней? Есть ли у вас вечерняя привычка затягивать день, потому что это единственное личное время? Не используете ли вы кофеин и экраны так, что они мешают вам снизить возбуждение к ночи? Эти вопросы дают гораздо

больше пользы, чем попытка просто поставить себе красивую цель «спать больше».

Если вы хотите улучшить состояние, не нужно начинать с радикального обещания лечь в десять вечера уже сегодня и жить так всегда. Намного разумнее выбрать одну-две опоры. Например, более устойчивое время подъёма в будни и выходные. Или более ранний отказ от ярких экранов перед сном. Или правило не переносить вечерний стресс из ноутбука прямо в кровать. Или наблюдение за тем, сколько времени вам на самом деле нужно, чтобы утром прийти в себя. Сон улучшается не только от количества часов, а от более уважительного отношения к тому, как устроен ваш вечер и ваш ритм.

Есть хорошая трезвая формулировка: сон не всегда решает все проблемы, но его отсутствие почти всегда усиливает большинство других. Если человек недосыпает, ему труднее держать внимание, труднее регулировать аппетит, труднее сохранять терпение, труднее замечать сигналы перегруза, труднее выдерживать стресс без срывов. На фоне недосыпа сильнее хочется быстрых стимуляторов, сложнее заниматься движением, легче откладывать полезные действия и проще принять своё тяжёлое состояние за дефект характера. Поэтому, когда мы говорим об энергии, сон – это не скучная гигиеническая мелочь. Это почва, на которой вообще может держаться более живое состояние.

Важно и то, что улучшение сна редко происходит одним

точным движением. Иногда люди ждут, что купят правильные шторы, выпьют магний, выключат телефон за полчаса до сна – и всё резко наладится. Иногда это помогает, но чаще сон улучшается как результат нескольких спокойных изменений сразу: меньшей вечерней перегрузки, более предсказуемого времени подъёма, меньших перепадов между буднями и выходными, более бережного отношения к последнему часу дня, меньшей веры в то, что отсыпание раз в неделю способно перекрыть постоянный дефицит.

Если посмотреть на сон именно так, без магии и без недооценки, многое становится яснее. Усталость перестаёт быть загадочным туманом, который возник из ниоткуда. Видно, как она подпитывается конкретными повторяющимися вещами: часом недосыпа, поздним засыпанием, рваным графиком, тяжёлым пробуждением, большими выходными перепадами. А если у проблемы есть повторяющийся рисунок, значит, с ней уже можно работать. Не резко, не героически, не с понедельника в идеальной версии себя, а постепенно выстраивая такой сон, который станет не случайной удачей, а реальной опорой для повседневной жизни.

Стресс, перегрузка и когнитивный шум

Многие люди уверены, что устают в основном от объёма дел. Им кажется, что ключевая проблема в количестве задач, встреч, сообщений, бытовых обязанностей и сроков. Это от-

части правда. Но в реальной жизни энергию часто съедает не только сама работа, а то состояние, в котором человек подходит к ней и проживает её. Иногда ещё до начала настоящего дела он уже потратил заметную часть ресурса на тревожное прокручивание, на внутреннюю готовность ко всему сразу, на привычку держать в голове десять незакрытых тем и на постоянную проверку, не забыл ли он что-то важное. Внешне день ещё не начался, а внутри организм уже живёт так, будто несколько часов отработал без паузы.

Постоянное внутреннее напряжение особенно коварно потому, что его легко спутать с нормальной взрослой собранностью. Человек проснулся, потянулся к телефону, увидел сообщения, вспомнил про встречу, о которой лучше не забыть, про оплату, которую надо провести, про разговор, который откладывает уже неделю, про родительский чат, про задачи по работе, про то, что вечером нужно купить продукты и позвонить близкому человеку. Формально он ещё только встал с кровати, но психика уже перешла в режим мобилизации. В теле появляется лёгкая стянутость, дыхание становится поверхностнее, мысли начинают бежать быстрее, а вместо ощущения начала дня возникает чувство, что ты уже отстаёшь.

Такое состояние знакомо очень многим. Оно не всегда выглядит как яркая тревога. Чаще это фоновое внутреннее сжатие, ощущение неразрешённой срочности, даже когда прямо сейчас никто на вас не кричит и пожар не горит.

Человек живёт с постоянной готовностью к следующему требованию. Он как будто всё время стоит чуть ближе к старту, чем нужно. В этом режиме у него хуже получается отдыхать даже в свободные минуты. Он может сидеть на диване, но внутри продолжать бежать. Может пойти гулять, но мысленно составлять ответы, вспоминать долги, заранее нервничать из-за завтрашнего утра. В результате энергия тратится не только на действия, но и на само удержание себя в состоянии внутренней боевой готовности.

Практически важно понять простую вещь: напряжение тоже работа. Если вы всё время мысленно сжаты, контролируете, предугадываете, боитесь забыть, опоздать, не справиться, вы расходуете ресурс ещё до того, как начали делать что-то полезное руками или головой. Иногда человек к десяти утра чувствует усталость не потому, что успел много сделать, а потому что два часа жил в состоянии внутренней тревожной мобилизации. Это как стоять весь день с поднятыми плечами. Формально это не тренировка, но мышцы всё равно устают.

Есть показательный пример из обычной офисной жизни. Женщина приходит на работу, открывает ноутбук, но вместо спокойного входа в задачи начинает хаотично проверять почту, мессенджеры, календарь, личные сообщения, рабочий чат и заметки. За двадцать минут она не решила почти ничего. Но когда её спрашивают, как она себя чувствует, она отвечает: «Я уже выжата». Это не преувеличение. Мозг вос-

принимает множество входящих сигналов как потенциально важные и всё время держит человека в состоянии напряженности. Если такой старт дня повторяется ежедневно, к обеду силы утекают не от содержательной работы, а от бесконечного внутреннего напряжения вокруг неё.

Особенно истощает не сам стресс как разовое событие, а его хроническая, размытая форма. Когда есть понятная трудная ситуация, у человека больше шансов мобилизоваться, решить задачу и затем хотя бы немного выдохнуть. Но когда напряжение не имеет чёткой границы, оно становится фоном. Надо быть на связи. Надо ничего не забыть. Надо не выпасть. Надо удержать всё. Надо быстро реагировать. Надо оставаться полезным. Этот режим часто даже поощряется культурой занятости, будто именно так и выглядит ответственность. Но цена у такого образа жизни высокая: человек всё реже чувствует, что у него есть спокойное внутреннее пространство, в котором можно просто делать одно дело за раз.

Отсюда вырастает следующая утечка сил – многозадачность, постоянные переключения и незавершённые дела. Людям нравится думать, что они умеют эффективно вести несколько потоков сразу. На практике мозг почти никогда не делает всё одновременно по-настоящему. Он быстро перескакивает с одного на другое, и каждый такой перескок имеет стоимость. Нужно вспомнить, где остановился. Нужно снова войти в контекст. Нужно подавить раздражение от

прерывания. Нужно удержать в памяти предыдущее, пока занимаешься новым. Всё это кажется мелочами, но на дистанции нескольких часов превращается в ощутимую потерю энергии.

Представьте обычное утро удалённого специалиста. Он пытается закончить документ, параллельно отвечает в рабочем чате, следит за личными сообщениями, открывает таблицу, чтобы проверить цифры, отвлекается на звонок из доставки, вспоминает о счёте, который надо оплатить, возвращается к документу, но уже не помнит, какую мысль формулировал пять минут назад. Внешне это выглядит как насыщенный рабочий процесс. Внутренне человек всё время разгоняется заново. В конце такого отрезка он часто чувствует не удовлетворение от сделанного, а выжженность и раздражение. Не потому, что сам документ был таким тяжёлым, а потому, что мозг почти не получил возможности спокойно довести ни один кусок работы до конца.

Незавершённые дела создают особый вид усталости. Даже если вы прямо сейчас ими не занимаетесь, они продолжают висеть в фоне и требовать внимания. Неприятный разговор, который надо провести. Письмо, на которое неудобно отвечать. Налог, который давно пора оплатить. Медицинский вопрос, который страшно проверить. Беспорядок в документах. Покупка, которую надо сделать. Решение, которое никак не принимается. Каждая такая тема сама по себе может казаться небольшой, но вместе они формируют постоян-

ный шум. Мозг как будто всё время напоминает: «Не забудь, здесь ещё не закрыто». Поэтому человек может физически отдыхать, но не чувствовать облегчения, потому что внутри остаётся целая очередь открытых вкладок.

Это хорошо видно по бытовой реакции на мелкие дела. Иногда человека особенно изматывает вовсе не большая сложная задача, а три-четыре маленьких незавершённых вопроса. Он знает, что надо ответить двум людям, записаться куда-то, оформить один документ и купить что-то домой. На каждое действие нужно не так много времени, но все вместе они висят над ним с утра до вечера и создают ощущение, что жизнь расплзается. Он не может полноценно сосредоточиться ни на работе, ни на отдыхе, потому что в голове всё время мигают эти маленькие маячки. Так формируется скрытая утечка сил, которую легко недооценить: человек будто ничего сверхтрудного не делает, но ощущает постоянную внутреннюю загруженность.

Здесь полезно не ругать себя за «слабую концентрацию», а точнее смотреть на среду, в которой вы пытаетесь думать. Если вас прерывают каждые несколько минут, если вы сами всё время проверяете входящее, если перед глазами и в голове остаётся множество недозакрытых тем, ваша усталость не говорит о лени. Она говорит о высокой когнитивной цене постоянных переключений. Мозгу очень дорого обходится отсутствие завершённости и предсказуемости. Ему нужен не идеальный вакуум, а хотя бы кусок времени, в котором одно

дело может прийти до какого-то законченного состояния.

Один из самых простых практических шагов здесь связан не с повышением скорости, а с сокращением лишних входов. Не с тем, чтобы стать быстрее, а с тем, чтобы реже сбиваться. Это может звучать банально, но для многих людей уже одно решение проверять сообщения в конкретные моменты, а не постоянно, заметно снижает усталость к вечеру. Не потому, что сообщений становится меньше, а потому, что уменьшается число внутренних обрывов. То же касается привычки держать перед глазами весь список жизни одновременно. Когда человек вываливает в голову сразу всё: работу, быт, школу, здоровье, планы, покупки, долги, он сам создаёт себе чувство перегруза ещё до того, как началось реальное действие. Иногда полезнее не «держать всё в уме», а вынести часть в надёжную систему: записать, сгруппировать, определить следующий шаг. Это не магия продуктивности. Это способ перестать расходовать внимание на постоянное напоминание самому себе, что жизнь незакрыта.

Очень важно различать продуктивную нагрузку и режим постоянной мобилизации без восстановления. На первый взгляд они могут быть похожи. И там и там человек много делает. И там и там у него может быть плотный день. Но по внутреннему качеству это совершенно разные состояния. Продуктивная нагрузка предполагает, что человек включается в задачу, тратит усилие, потом в какой-то мере завершает кусок работы и получает возможность хотя бы немного

сбросить напряжение. В таком режиме после сложного дня может быть усталость, но в ней есть понятность. Есть ощущение, что энергия ушла в дело.

Режим постоянной мобилизации устроен иначе. В нём почти нет завершения, почти нет спада, почти нет настоящих пауз. Человек всё время должен быть готов. Он не входит в работу и не выходит из неё, а всё время висит рядом с ней. Ему сложно назвать момент, когда он действительно был сосредоточен и когда действительно отдыхал. Он как будто весь день находится в промежуточном состоянии между деланием и ожиданием следующего удара. Такая жизнь особенно изматывает именно потому, что организм не понимает, когда можно перестать быть настороже.

Есть полезный вопрос для самопроверки. После насыщенного дня вы чувствуете в основном утомление от сделанного или опустошение от постоянного держания себя в тонусе? Если первое, вероятно, нагрузка была большой, но более-менее осмысленной. Если второе, стоит внимательнее посмотреть не только на объём дел, но и на способ их проживания. Постоянная мобилизация часто сопровождается особыми признаками: вам трудно расслабиться даже после завершения работы, вы всё время ждёте нового сообщения или проблемы, вас раздражает любая непредвиденность, вы чувствуете, что живёте в режиме «только бы ничего не упустить», и при этом почти не испытываете нормального удовлетворения от выполненного.

Один мужчина, работавший в продажах, говорил, что к вечеру чувствует себя так, будто весь день бежал, хотя шагомер показывал минимум движения. Когда он начал разбирать свою усталость, выяснилось, что большая её часть возникала не от самих переговоров, а от постоянной готовности немедленно отвечать, проверять, не написал ли кто-то ещё, держать открытыми сразу несколько линий общения, бояться потерять темп. Когда ему удалось ввести хотя бы несколько более закрытых отрезков дня без бесконечной проверки входящего, он не стал работать меньше, но впервые за долгое время почувствовал, что у него остаётся больше ясности к вечеру. Иногда энергия возвращается не тогда, когда мы убираем половину дел, а тогда, когда перестаём делать каждое дело в режиме внутренней тревоги.

Практический выход из перегрузки почти никогда не начинается с лозунга «стань спокойнее». Такой совет бесполезен. Напряжение снижается не от хороших слов, а от более конкретного устройства дня. Полезно замечать, где именно вы начинаете тратить силы до действия. Может быть, это утренний вход в телефон ещё до подъёма. Может быть, привычка держать открытыми сразу семь каналов общения. Может быть, отсутствие понятного места для незавершённых задач. Может быть, попытка ответить всем сразу, чтобы не испытывать дискомфорт. Может быть, страх оставить письмо без ответа на два часа. Когда человек видит точку утечки, он может повлиять хотя бы на часть системы.

Иногда достаточно небольших, но повторяемых изменений. Более тихий вход в утро без мгновенного информационного удара. Один-два блока работы без лишних проверок. Короткая запись незавершённых дел, чтобы не крутить их в голове без конца. Пауза между задачами, в которой вы не влетаете сразу в следующий поток. Завершение рабочего дня хоть каким-то ритуалом, а не просто закрытием ноутбука с остатками всех мыслей внутри. Эти решения не выглядят героическими, но именно они начинают отделять продуктивную нагрузку от бессмысленного режима постоянной боевой готовности.

Стоит помнить и о том, что человек не машина непрерывного фокуса. Если день устроен так, будто вы обязаны быть одинаково быстрым, внимательным и эмоционально устойчивым с утра до вечера без спадов и переключений, рано или поздно организм начнёт брать своё в форме усталости, раздражения, прокрастинации или вечернего отупения. Это не саботаж. Это попытка психики защититься от бесконечного напряжения. Иногда полезнее не требовать от себя ещё большего контроля, а признать, что ресурс утекает не только потому, что вы мало стараетесь, а потому, что ваш день слишком шумный, слишком разорванный и слишком тревожно проживаемый.

Когда человек начинает видеть эти механизмы, его отношение к собственной усталости становится точнее и мягче. Он перестаёт считать себя слабым только потому, что к ве-

черу не может думать. Он замечает, сколько сил ушло не в смысл, а в фоновое напряжение. Перестаёт путать постоянную доступность с продуктивностью. Начинает различать завершённую работу и бесконечную мобилизацию. И в этом различии появляется шанс на более взрослые изменения. Не на красивую жизнь без стресса, а на такую организацию повседневности, в которой энергия уходит прежде всего в нужное, а не растворяется в тревожном шуме ещё до начала реальной работы.

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.