ПСИХИКА В МИНУСЕ:

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА СИЛ НЕТ, А ТРЕВОГА ЕСТЬ.



ии
Татьяна Янгаус

Татьяна Янгаус

Психика в минусе: Что делать, когда сил нет, а тревога есть

https://litres.ru/73764221
SelfPub; 2026

Аннотация

Вы перечитываете письмо, забываете о встрече, откладываете простые дела — и решаете, что просто ленитесь. Но за «соберись» могут скрываться истощение и тревога, которые подпитывают друг друга.

«Психика в минусе» помогает понять, как перегрузка влияет на тело и внимание, замечать собственные сигналы и отличать тревожные предположения от фактов. Вместо новых требований к себе — посильные опоры: режим с местом для отдыха, мягкие дыхательные и телесные практики, движение без перегрузки, работа с мыслями и эмоциями. Вы научитесь просить о поддержке, учитывать свои ресурсы, переживать откаты и возвращаться к привычкам без самонаказания.

Для тех, кто устал держаться из последних сил и хочет найти следующий посильный шаг. Книга не заменяет диагностику и помощь специалиста, но поможет яснее увидеть своё состояние и составить реалистичный план поддержки — без обещаний мгновенного спокойствия и необходимости «исправить себя».

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

Содержание

Как усталость влияет на мозг и тело 6
Тревога: зачем она возникает и как проявляется 17
Взаимосвязь усталости и тревоги 27
Диагностика своего состояния: что важно заметить 37
Режим дня: как организовать время для восстановления 48
Дыхание и тело: простые техники для снижения тревоги 59
Питание и вода: что помогает поддерживать энергию 68
Конец ознакомительного фрагмента. 70

Татьяна Янгаус
Психика в минусе: Что делать, когда сил нет, а тревога есть

Психика в минусе: Что делать, когда сил нет, а тревога есть

Татьяна Янгаус

Как усталость влияет на мозг и тело

Тая перечитывала одно и то же письмо уже в третий раз. Она понимала каждое слово по отдельности, но смысл ускользал, будто текст был написан на знакомом языке, который вдруг перестал складываться в предложения. На экране мигало напоминание о встрече — той самой, о которой она вспомнила только сейчас, когда встреча уже закончилась.

«Я стала ленивой», — подумала Тая.

Эта мысль показалась убедительной: раньше она справлялась с похожими задачами быстрее. Но дело было не в письме и не в загадочном исчезновении силы воли. Несколько недель Тая спала меньше обычного, закрывала рабочие задачи вечерами и почти не оставляла между ними пауз. Даже отдых превратился в список дел: разобрать вещи, ответить на сообщения, подготовиться к следующему дню. Внешне жизнь продолжалась, а внутри становилось всё труднее удерживать внимание, помнить договорённости и спокойно реагировать на мелочи.

Усталость редко приходит с табличкой «пора остановиться». Чаще она проявляется исподволь: привычное требует больше усилий, простые решения кажутся тяжёлыми, а собственная рассеянность вызывает раздражение. Чтобы по-

нять, что происходит, полезно перестать рассматривать усталость как оценку характера и увидеть в ней сигнал — о нагрузке, нехватке восстановления или, иногда, о проблеме со здоровьем.

Мозг не просто «разряжается»

Образ батареи удобен, но мозг устроен сложнее телефона. У него нет одной шкалы заряда, на которой можно проверить, сколько сил осталось. Усталость — это переживание, которое возникает из взаимодействия сна, нагрузки, эмоций, физического состояния и окружающей среды. Она может быть телесной, умственной, эмоциональной — или сразу нескольких видов.

Когда человек недосыпает, мозгу труднее поддерживать устойчивое внимание, удерживать информацию в рабочей памяти и подавлять импульсивные реакции. Рабочая память — это своего рода короткий внутренний стол, на котором мы временно держим нужные данные: например, адрес, пока вводим его в навигатор, или начало длинной фразы, пока дочитываем её до конца. Если этот «стол» перегружен, информация легче теряется.

Так можно объяснить и историю Таи. Возможно, она не столько «забыла» о встрече, сколько не заметила или недостаточно прочно зафиксировала напоминание в момент, когда её внимание уже было занято другими задачами. Память зависит не только от способности вспомнить, но и от того, удалось ли сначала обратить внимание на событие и сохра-

нить его.

При недосыпе часто страдает и переключение между делами. Человек открывает письмо, замечает сообщение, отвечает на него, вспоминает о незаконченной таблице — и в итоге возвращается к письму, уже не помня, на чём остановился. Каждое переключение требует усилий. Если их много, к вечеру даже простая задача может напоминать подъём по лестнице с тяжёлой сумкой.

Это не означает, что мозг повреждён или что рассеянность обязательно говорит о серьёзной болезни. Часто она связана с временной перегрузкой и уменьшается, когда появляется возможность восстановиться. Но если изменения стойкие, внезапные или необъяснимые, их важно не списывать автоматически на усталость.

Когда тревога тоже забирает силы

Недосып — только одна из причин умственного истощения. Длительный стресс тоже может менять работу внимания. Когда организм воспринимает ситуацию как требующую постоянной готовности, системы мобилизации помогают быстрее замечать возможную угрозу и реагировать на неё. Короткое напряжение иногда действительно помогает собраться. Но если настороженность не снижается, мозг может снова и снова возвращаться к тревожным мыслям, а на нейтральные задачи остаётся меньше внимания.

В такие периоды труднее сохранять гибкость: вместо нескольких вариантов решения видится один, зато возмож-

ные ошибки становятся особенно заметными. Небольшое замечание может восприниматься как серьёзная неудача, а задержка ответа на сообщение — как повод немедленно волноваться. Это не «излишняя чувствительность» и не обязательно черта характера. Иногда так проявляется нервная система, которая долго работала в режиме повышенной готовности.

Стресс не всегда выглядит как паника. Он может проявляться бессонницей, раздражительностью, напряжённой челюстью, поверхностным дыханием, привычкой постоянно проверять телефон. А может — наоборот — ощущением оцепенения и желанием отложить даже важные дела. Реакции различаются: один человек становится беспокойным и суетливым, другой будто замедляется.

На состояние влияет и сама организация жизни. Длительная работа без пауз, ответственность за множество задач, конфликты, уход за близким, болезнь, финансовые трудности, постоянные уведомления — всё это может постепенно увеличивать нагрузку. Иногда человек продолжает справляться внешне, но тратит на это всё больше ресурсов. Устойчивость не означает бесконечную способность выдерживать напряжение.

Тело тоже подаёт сигналы

Усталость не живёт только в голове. Она может ощущаться как тяжесть в конечностях, слабость, болезненность мышц, напряжение в шее или плечах. У некоторых чаще бо-

лит голова, меняется аппетит, появляется желание есть на бегу или, напротив, трудно заставить себя поесть. Напряжение и стресс могут отражаться на пищеварении и качестве сна, но у разных людей это происходит по-разному.

Иногда человек чувствует себя не столько сонным, сколько «выжатым»: он может бодрствовать, но любое действие требует заметного усилия. Сонливость и усталость связаны, но это не одно и то же. При сонливости прежде всего хочется спать. При истощении может не хватать физической, умственной или эмоциональной энергии, даже если уснуть не получается.

Стоит учитывать и повседневную активность. Уставший человек может реже выходить на прогулку, откладывать бытовые дела, избегать разговоров, дольше собираться и чаще опираться на кофе или другие стимуляторы. Это не обязательно означает, что ему «ничего не хочется». Иногда он просто пытается распределить ограниченные силы так, чтобы хватило на обязательное.

У Таи, например, утомление стало заметно не только по забывчивости. К вечеру она начинала резко отвечать близким, а утром просыпалась с ощущением, что уже отстаёт от дня. Оба признака были важны. Но ни один из них сам по себе не позволял заключить, в чём причина и что именно с ней происходит.

Карта сигналов усталости

Чтобы заметить закономерность, не обязательно сра-

зу анализировать себя до мельчайших подробностей. На несколько дней можно завести простую карту сигналов. Её цель — не выставить себе оценку и не найти «правильный диагноз», а отметить, что изменилось относительно вашего обычного состояния.

Область наблюдения
Что можно заметить

Тело
Тяжесть, слабость, головная боль, напряжение, изменения сна или аппетита

Внимание и память
Трудно читать, сосредоточиться, закончить начатое, вспомнить договорённость

Эмоции
Раздражительность, тревожность, подавленность, ощущение безразличия или опустошения

Повседневная активность
Дела занимают больше времени, чаще откладываются, общение или движение требуют больше усилий

Раз в день задайте себе четыре коротких вопроса:

1. Что сегодня изменилось в моём теле?

2. Где было труднее удерживать внимание или помнить?

3. Как менялось настроение?

4. Какие привычные дела потребовали больше сил?

Записывайте наблюдения нейтрально: «долго собиралась», «дважды перечитала сообщение», «к вечеру заболела шея». Не «я опять ни на что не способна». Разница не косметическая. Первый вариант даёт информацию; второй превращает наблюдение в обвинение.

Можно добавить ещё один вопрос: «Что могло повлиять?» Вспомните, сколько вы спали, ели ли регулярно, были ли перегружены, болели ли, переживали ли сильный стресс. Ответ не обязан быть точным. Иногда причина становится видна лишь со временем, а иногда она складывается из нескольких факторов.

Тая попробовала вести такие записи и заметила: в дни, когда она пропускала обед и переходила от задачи к задаче без передышки, к вечеру ей было сложнее сосредоточиться. Это не означало, что одна пауза решит все её трудности. Но она увидела конкретную связь, вместо того чтобы объяснять всё общей «леностью».

Что проверить, прежде чем требовать от себя большего

Когда сил мало, легко придумать суровый план: заставить себя работать быстрее, отменить отдых, «взять себя в руки». Но если проблема связана с истощением, наказание часто до-

бавляет нагрузки, а не восстанавливает способности. Начать лучше с нескольких простых проверок.

Сон. Вспомните не только прошлую ночь, но и последние дни. Сон был достаточно регулярным? Удавалось ли выделить время на восстановление? Потребность во сне индивидуальна, однако взрослым обычно рекомендуется спать не менее семи часов; многим нужно больше. Если вы регулярно не высыпаетесь, одной свободной ночи может быть недостаточно, чтобы снова почувствовать себя отдохнувшим.

Еда и вода. Не потому, что любой спад сил можно исправить перекусом, а потому, что пропущенная еда и недостаток жидкости у некоторых людей усиливают слабость и затрудняют концентрацию. Спросите себя, когда вы в последний раз ели и пили. Не требуется идеальный рацион; сейчас важно заметить базовую потребность.

Нагрузка. Посмотрите на список дел не глазами строгого начальника, а глазами человека с ограниченными ресурсами. Что действительно необходимо сделать сегодня? Что можно перенести, упростить, разделить на части или попросить выполнить вместе с вами? Иногда полезно оставить в плане только один обязательный шаг, а не десять задач на день.

Паузы и переключения. Если работа состоит из постоянных уведомлений и срочных ответов, попробуйте на короткое время убрать лишние сигналы и завершить одну небольшую задачу до перехода к следующей. Внешние напо-

минания и календарь тоже помогают: пользоваться ими — не слабость, а способ не заставлять уставший мозг удерживать всё одновременно.

Движение и тишина. Некоторым помогает спокойная прогулка, другим — полежать или побыть без разговоров и экранов. Универсального способа восстановления нет. Ориентируйтесь не на то, что «должно бодрить», а на то, после чего вам становится хотя бы немного легче. Если состояние ухудшается от усилий, не нужно доказывать себе выносливость.

Практический принцип прост: сначала по возможности уменьшить лишнюю нагрузку и поддержать базовые потребности, а не требовать от себя прежней производительности любой ценой. «Сегодня я сделаю меньше, потому что сил меньше» — не капитуляция. Это настройка темпа под реальное состояние.

Когда нужна медицинская оценка

Обычная усталость нередко связана с нагрузкой, недосыпом или периодом напряжения и постепенно уменьшается, когда появляется восстановление. Но это не универсальное правило. Постоянное утомление может иметь разные причины, в том числе связанные со здоровьем, сном, действием лекарств или эмоциональным состоянием. По одному ощущению невозможно определить, что именно происходит.

Обратитесь к врачу, если усталость сохраняется несколько недель, возвращается снова и снова, заметно мешает по-

вседневной жизни или не имеет понятного объяснения. Не откладывайте консультацию, если ухудшение было резким или выраженным. Врач сможет уточнить обстоятельства, оценить другие симптомы и решить, какие обследования нужны. Не обязательно сначала самостоятельно выяснить, «на что это похоже».

При внезапной сильной одышке, боли в груди, обмороке, спутанности сознания или внезапной слабости в руке или ноге нужна срочная медицинская помощь. Важно также искать срочную поддержку, если состояние сопровождается мыслями о причинении вреда себе. Эти сигналы нельзя надёжно объяснить одной лишь усталостью.

Один шаг — не вся новая жизнь

Тая посмотрела на список дел и заметила, что пытается сделать всё в прежнем темпе, хотя уже несколько недель чувствует себя иначе. Вместо того чтобы составить грандиозный план «начать правильно жить», она выбрала одно действие: перенесла необязательную задачу и поставила напоминание о встрече в календарь. Это не исправило накопившийся недосып и не отменило рабочие обязанности. Но помогло перестать добавлять к усталости ещё и самонаказание.

Можно начать так же скромно. Выберите один шаг на сегодня: поесть, попросить о помощи, отменить необязательное дело, записаться к врачу, лечь спать пораньше или на время убрать уведомления. Не нужно превращать заботу о себе в новый экзамен на дисциплину. Если первый шаг ока-

зался посильным, этого достаточно для начала.

Усталость не доказывает слабость, леность или неспособность справляться. Она сообщает, что между требованиями и доступными ресурсами возникло несоответствие. Иногда для его уменьшения достаточно отдыха и изменений в нагрузке; иногда требуется помощь специалиста. Карта сигналов позволяет заметить перемены, а не выносить себе приговор. Внимательное отношение к телу и мозгу начинается не с требования «соберись», а с вопроса: «Что сейчас происходит и что могло бы поддержать меня?»

Когда ресурса становится меньше, тревога часто ощущается громче: ей проще захватить внимание, а неопределённость кажется опаснее. Поэтому, научившись замечать сигналы истощения, мы можем яснее увидеть и следующий вопрос: зачем возникает тревога и как она проявляется.

Тревога: зачем она возникает и как проявляется

Роман готовился к важной встрече: собрал материалы, продумал аргументы, представлял, как будет отвечать на вопросы. И тут пришло короткое сообщение от коллеги: «Давай перенесём встречу на следующую неделю, сегодня не получится».

В сообщении не было ни упрёка, ни плохой новости. Только перенос. Но Роман перечитал его дважды, затем открыл переписку снова. Почему перенесли? Что-то случилось с проектом? Может, коллега недоволен его работой? А вдруг встречу отменят совсем? Роман почувствовал, как напряглись плечи, как участился пульс. Он положил телефон, но через минуту взял снова — проверить, не появилось ли продолжение. Потом мысленно стал готовить ответы на вопросы, которых ему ещё никто не задавал.

Так тревога превращает обычную неопределённость в коридор, где за каждой дверью будто бы ждёт неприятность. Она не сообщает Роману, что беда уже случилась. Она сообщает, что беда *может* случиться. Это важное различие — и его легко потерять, когда внутри всё уже звучит как тревожный сигнал.

Сигнализация на страже

Представьте сигнализацию, установленную в доме. Её задача — заметить угрозу раньше, чем хозяева успеют её увидеть. Если в комнате пахнет дымом, громкий сигнал может помочь быстро выйти и вызвать помощь. Но чувствительная система способна среагировать и на пар от душа или подгоревший тост. Звук настоящий. А вот пожар — ещё не факт.

Тревога устроена не как враг, который хочет испортить нам жизнь, а скорее как охранная система, настроенная искать возможную опасность. Она помогает собраться перед важным разговором, заметить риск на дороге, подготовиться к трудной задаче. Если мы тревожимся перед экзаменом, то можем проверить документы и повторить материал. Если тревожимся из-за необычного симптома, то можем записаться к врачу. В таких случаях сигнал направляет внимание и побуждает к полезному действию.

Но система не всегда умеет точно оценить происходящее. Для тревоги неопределённость сама по себе может выглядеть подозрительно: ответа нет — значит, возможно, случилось плохое; планы изменились — значит, возможно, нас отвергли; тело забилось сильнее — значит, возможно, нам угрожает опасность. Мозг старается предсказать, что произойдёт дальше, и иногда предпочитает подготовиться к худшему, а не пропустить риск. Это не доказательство, что худшее случится. Это один из способов, которыми система защиты пытается не застать нас врасплох.

У такой предусмотрительности есть цена. Если сигнали-

зация включается слишком часто, человек начинает жить не только в настоящем, но и в череде возможных катастроф. Перенос встречи превращается в предвестие увольнения, пауза в переписке — в доказательство охлаждения, усталость — в повод опасаться, что организм «сломался». Тревога старается защитить, но порой делает это так настойчиво, что мешает видеть факты и действовать спокойно.

Как тревога проявляется

Тревога редко существует только «в голове». Обычно она одновременно затрагивает тело, мысли и поведение. Эти уровни влияют друг на друга: напряжение тела может подкрепить пугающую мысль, мысль — усилить напряжение, а поведение — закрепить привычку искать угрозу.

Уровень
Как это может проявляться
Что происходит

Тело

Учащённый пульс, напряжённые мышцы, поверхностное дыхание, дрожь, потливость, ком в горле, беспокойство в животе

Организм мобилизуется: готовится быстрее действовать или отступить

Мысли

«А вдруг…», ожидание плохого исхода, прокручивание разговора, трудность сосредоточиться

Внимание ищет опасность и варианты, как её предотвратить

Поведение

Проверки, откладывание, избегание, поиск заверений, многократное перечитывание сообщений

Человек пытается снизить неопределённость или избежать возможной угрозы

У Романа тело уже отреагировало на сообщение: плечи напряглись, пульс участился. Мысли тут же предложили объяснения — и почти все тревожные. Поведение стало поисковым: проверить телефон, перечитать формулировку, мысленно подготовиться к худшему.

Сами по себе телесные ощущения не доказывают, что опасность реальна. Учащённый пульс говорит: организм активирован. Но он не сообщает, *почему* это произошло и что случится дальше. Сердце может биться чаще из-за тревоги, физической нагрузки, недосыпа, кофе или другой причины. Если симптомы новые, выраженные или вызывают опасения за здоровье, лучше обсудить их с медицинским специалистом, а не пытаться самостоятельно поставить себе диагноз.

Похожая осторожность нужна и с мыслями. Фраза «я провалю встречу» может звучать убедительно, но убедитель-

ность — ещё не подтверждение. Тревожное предположение часто появляется быстро, потому что ему не нужно ждать доказательств: оно строится на возможности. «Может случиться» незаметно превращается в «скорее всего случится», а затем — в «это уже почти произошло».

Что известно, а что дорисовано

Тревогу особенно легко запускают ситуации, в которых недостаточно информации. В сообщении Роману не объяснили причину переноса. Отсутствие объяснения неприятно, но оно не равно плохому объяснению. Коллега мог заболеть, получить срочную задачу или просто изменить расписание. Пока Роман этого не знает, у него есть не ответ, а пустое место. Тревога стремится заполнить его — и часто выбирает самый угрожающий вариант.

Чтобы отделить сигнал от факта, полезно не спорить с собой в духе «всё точно хорошо». Мы не знаем, что всё хорошо. Но мы также не знаем, что всё плохо. Более честная опора звучит так: «Я тревожусь, потому что причина переноса мне неизвестна. Само сообщение не подтверждает, что проект под угрозой».

Это не попытка обесценить переживание. Роману действительно тревожно. Его тело действительно напряжено. Но чувство и объяснение чувства — не одно и то же. Чувству можно дать место, а вывод проверить.

Тревога может быть полезной, когда она указывает на риск, которому можно ответить конкретным действием. На-

пример, проверить, во сколько начинается встреча, подготовить документ, задать уточняющий вопрос. Но если человек снова и снова перечитывает сообщение, не получая новой информации, сигнал уже не помогает решать задачу. Он только поддерживает возбуждение и заставляет снова искать подтверждение опасности.

Практика «Сигнал или факт?»

Когда тревожная мысль начинает звучать как предсказание, попробуйте разделить происходящее на три колонки. Можно записать их в блокнот или в заметку на телефоне.

Что я ощущаю
Чего я опасаюсь
Что подтверждено

Напряжение в плечах, учащённый пульс, беспокойство

Коллега недоволен моей работой; встречу отменят насовсем

Коллега написал, что сегодня встретиться не получится и предложил перенести встречу

Мне трудно отложить телефон

Проект провалился, и мне сообщат об этом позже

В сообщении не названа причина переноса; о проекте ничего не сказано

В первой колонке — переживания и телесные ощущения. Во второй — опасения, версии, прогнозы. В третьей — то, что можно подтвердить по имеющимся данным: сказанное, сделанное, увиденное. Не нужно доказывать себе, что тревога «глупая». Нужно заметить, где заканчиваются сведения и начинается предположение.

После этого задайте себе несколько спокойных вопросов:

- Что именно я знаю наверняка?
- Какая часть моей версии является догадкой?
- Есть ли другие объяснения, которые подходят к тем же фактам?
- Нужен ли сейчас какой-то разумный шаг?

В случае Романа разумным шагом может быть короткое сообщение: «Хорошо, перенесём. Подскажи, пожалуйста, всё ли в силе по проекту?» Такой вопрос не гарантирует, что тревога исчезнет, но помогает получить недостающую информацию. А если спрашивать сейчас неуместно или ответ всё равно придётся подождать, Роман может решить пока ничего не предпринимать и вернуться к своим делам. Это тоже решение, а не беспомощное ожидание.

Не каждый сигнал требует немедленного действия

Иногда тревога предупреждает о реальном риске. Если есть конкретная опасность, важно не уговаривать себя успокоиться, а позаботиться о безопасности и обратиться за необходимой помощью. Навык проверки фактов нужен не для того, чтобы игнорировать угрозы. Он нужен, чтобы раз-

личать ситуацию, где следует действовать, и ситуацию, где ум многократно проигрывает страшный сценарий без новых данных.

Попробуйте такой короткий маршрут.

1. Назовите переживание. Вместо «всё рушится» скажите: «Я тревожусь из-за переноса встречи» или «Я испугался, что это может означать». Точное название не отменяет эмоцию, но помогает увидеть её как переживание, а не как описание всей реальности.

2. Заметьте тело. Где тревога ощущается сильнее всего? В животе, груди, челюсти, плечах? Не нужно срочно заставлять себя расслабиться. Достаточно отметить: «Сейчас у меня напряжены плечи, дыхание стало поверхностным». Если это комфортно, поставьте стопы на пол, немного ослабьте челюсть и сделайте несколько спокойных выдохов. Цель не в том, чтобы немедленно убрать чувство, а в том, чтобы дать себе опору, пока оно есть.

3. Проверьте факты. Разделите известное и предполагаемое. Уточните, что именно подтверждает опасение, а что только кажется вероятным. Не подменяйте одну крайность другой: вместо «точно случится плохое» не обязательно утверждать «всё обязательно будет хорошо». Достаточно признать: «Пока у меня нет подтверждения худшего».

4. Выберите следующий шаг. Если есть конкретное полезное действие — сделайте его. Если действие не требуется или сейчас недоступно, можно позволить волнению пройти,

не добавляя к нему новых проверок. Например, не перечитывать одно и то же сообщение снова и снова, а вернуться к занятию, которое было прервано. Мысль может ещё возникать. Это не значит, что вы обязаны каждый раз подчиняться ей.

На последнем шаге особенно важно не требовать от себя мгновенного спокойствия. Иногда после разумного решения тревога остаётся. Вы можете отправить уточняющий вопрос и всё ещё волноваться, или отложить телефон и продолжать чувствовать напряжение. Успех здесь не в том, чтобы выключить эмоцию по команде. Он в том, чтобы не принимать каждую её мысль за приказ или предсказание.

Роман попробовал записать свои три колонки. В строке подтверждённого оказалось всего одно: встречу перенесли. Он всё ещё не знал причины, и это его беспокоило. Но теперь он видел разницу между сообщением и историей, которую успел вокруг него построить. Роман задал коллеге уточняющий вопрос, затем вернулся к подготовке материалов. Тревога не исчезла мгновенно — просто перестала быть единственным голосом в комнате.

Когда сигнализация не умолкает

Обычная тревога знакома многим и сама по себе не означает, что с человеком что-то не так. Она становится поводом внимательнее отнестись к себе, если долго остаётся сильной, мешает работать, спать, общаться, выходить из дома или заниматься привычными делами; если проверки и избегание

начинают заметно ограничивать жизнь; если приступы страха повторяются или переживания кажутся неуправляемыми. В такой ситуации стоит обсудить происходящее с врачом или специалистом по психическому здоровью. Не обязательно дожидаться, пока станет совсем тяжело: обращаться за поддержкой можно и тогда, когда вы просто устали справляться в одиночку.

Тревога — не точный прогноз и не свидетельство слабости. Это защитный сигнал, который иногда срабатывает вовремя, а иногда реагирует на неопределённость так, будто опасность уже доказана. Можно признавать свои чувства, замечать телесную реакцию, проверять выводы и выбирать действие по фактам. И если немедленно действовать не нужно — не раздувать тревожный сигнал дополнительными проверками, а дать волнению пройти своим ходом.

Чем внимательнее мы различаем «я боюсь» и «это действительно происходит», тем больше у нас пространства для выбора. Но иногда самой сигнализации труднее всего замолчать тогда, когда организм уже истощён и запас сил невелик. Эту связь между усталостью и тревогой мы рассмотрим дальше.

Взаимосвязь усталости и тревоги

Надя откладывала сон не потому, что ей нравилось работать допоздна. Просто перед сном каждый раз обнаруживалось что-нибудь «ещё не закрытое»: письмо, на которое нужно ответить, список покупок, отчёт, разговор, который она прокручивала в голове. Если лечь сейчас, казалось ей, завтра всё это обрушится разом. Поэтому она садилась за ноутбук, проверяла почту, исправляла мелочи, составляла новые списки.

Работа продвигалась медленно. Мысли то и дело перескакивали с задачи на задачу, а незаконченные дела множились. Наконец Надя выключала компьютер, но голова продолжала работать: «А вдруг я забыла важное?», «Почему я опять ничего не успеваю?», «Что теперь подумают на работе?»

Утром даже обычное уведомление на телефоне звучало как предупреждение. Надя чувствовала себя разбитой, сердитой на себя и настороженной. Небольшая заминка в переписке казалась признаком конфликта, забытая покупка — доказательством, что она теряет контроль, а новая задача — подтверждением, что день уже пошёл не так.

Так тревога мешала Наде отдыхать, а недостаток отдыха делал тревогу громче. Она оказалась не в одной проблеме, а в круге, где каждое звено подталкивало следующее.

Как усталость и тревога усиливают друг друга

Усталость и тревога не всегда возникают вместе и не всегда имеют одну причину. На человека могут влиять перегрузка, конфликты, неопределённость, физическое заболевание, боль, побочные эффекты лекарств, гормональные изменения, депрессивное состояние и множество других обстоятельств. Иногда тревога появляется первой, иногда — истощение, а иногда они развиваются параллельно.

Но у них есть способ взаимно усиливаться.

Когда мы устаём, нам обычно труднее удерживать внимание, спокойно оценивать ситуацию и переключаться между задачами. Небольшая сложность требует больше усилий. Мы можем чаще ошибаться, забывать мелочи, медленнее принимать решения. Это не означает, что человек стал менее способным: просто его ресурсы ограничены, а нагрузка никуда не делась.

У тревоги другая задача. Она готовит нас к возможной угрозе: помогает насторожиться, искать опасность, заранее обдумывать последствия. В умеренной дозе это бывает полезно. Но если тревожное состояние долго не отпускает, внимание начинает особенно цепко замечать всё, что может пойти не так. Неопределённость переносится тяжелее, а мысли снова и снова возвращаются к нерешённому.

Недостаток сна может делать эмоциональные реакции острее и мешать вниманию, необходимому, чтобы проверить первую пугающую мысль. В свою очередь, тревога затрудняет засыпание и поддерживает напряжение, даже если чело-

век уже лёг в постель. Это не выключатель, который работает одинаково у всех, а взаимное влияние нескольких процессов.

В истории Нади цикл складывался из вполне конкретных действий и последствий:

Этап
Что происходило у Нади
Что это добавляло

Нагрузка
Накопились рабочие задачи и домашние дела
Ощущение, что остановиться нельзя

Тревожная реакция
Возникали мысли о последствиях и страх что-нибудь упустить
Повышались настороженность и напряжение

Поведение
Надя откладывала сон и перепроверяла дела
На короткое время становилось спокойнее

Последствия
Отдых сокращался, а сон не приносил полноценного восстановления

Утром было труднее сосредоточиться и сохранять равновесие

Новая нагрузка

Обычные задачи требовали больше сил, появлялись новые ошибки и незавершённые дела

Круг начинался снова

Важно заметить: поведение Нади не было глупым или безвольным. Перепроверка помогала ей ненадолго почувствовать контроль. Отложенный сон позволял завершить хотя бы часть дел. Эти решения имели понятный смысл в моменте, но их цена обнаруживалась позже.

Именно так часто устроен замкнутый круг: одно действие уменьшает напряжение сейчас, но добавляет нагрузки потом. Из-за этого цикл легко принять за личный недостаток: «Я сама виновата, что не справляюсь». Но обвинение не восстанавливает силы и не проясняет, что именно поддерживает проблему. Полезнее исследовать цепочку.

Найти не виноватого, а раннее звено

У круга есть несколько точек входа. Необязательно начинать с ночи или пытаться немедленно избавиться от тревожных мыслей. Иногда доступнее изменить нагрузку днём, иногда — попросить о помощи, иногда — обсудить сон со специалистом.

Чтобы увидеть собственную цепочку, попробуйте в тече-

ние нескольких дней записывать короткие наблюдения. Не нужно вести подробный дневник и следить за собой каждую минуту. Достаточно нескольких строк, когда особенно заметны усталость или тревога.

Заполните такую карту:

1. Нагрузка. Что происходило до ухудшения состояния? Было ли слишком много задач, неопределённости, общения, шума, ответственности? Не хватало ли еды, движения, отдыха, тишины?

2. Тревожная реакция. Какие мысли, ощущения или ожидания появились первыми? Например: «Я не успею», «Это обязательно закончится плохо», «Нельзя останавливаться».

3. Поведение. Что вы сделали в ответ? Продолжили работать, отложили разговор, стали проверять, избегать, соглашаться на новые обязанности?

4. Ближайшее последствие. Что изменилось сразу? Стало ли на короткое время спокойнее, безопаснее, понятнее?

5. Отложенное последствие. Что случилось позже — через несколько часов или на следующий день? Появилось ли больше усталости, раздражения, новых задач?

6. Возможная точка вмешательства. Какое звено можно изменить с наименьшими затратами сил?

Например, человек может заметить: тревога особенно усиливается не непосредственно перед сном, а после сооб-

щений о новых задачах. Или выяснить, что труднее всего становится после нескольких дней без пауз. Это не означает, что найдено единственное объяснение. Но наблюдение подсказывает, куда посмотреть внимательнее.

Полезно отдельно отмечать первые признаки истощения. У одного человека это тяжесть в теле и желание отменить все встречи. У другого — раздражение, рассеянность или ощущение, что даже простое письмо требует непреодолимого усилия. Ранние признаки часто выглядят незначительными, пока мы не замечаем, что они повторяются. Если поймать их раньше, можно вмешаться до того, как напряжение достигнет предела.

Одно небольшое изменение вместо новой программы самоспасения

Когда сил мало, план «с понедельника всё изменить» легко превращается в ещё одну обязанность. Здесь полезнее не героический рывок, а небольшой опыт: изменить одно звено и посмотреть, что произойдёт.

Надя начала не с попытки идеально наладить сон. Она заметила, что каждый вечер открывает почту «на минуту», а затем проваливается в бесконечное уточнение деталей. Тогда она решила проверить только одно: что будет, если перед завершением работы записывать ближайший шаг по незаконченной задаче и не открывать её снова до следующего рабочего дня.

Её записка выглядела не как большой план, а как короткое

продолжение: «Завтра спросить у коллеги данные для отчёта». Это не отменяло дедлайн и не гарантировало спокойной ночи. Но часть тревоги держалась на страхе забыть, что делать дальше. Записанный следующий шаг помогал не решать всю задачу в голове.

Кому-то подойдёт другой вариант:

- уменьшить задачу до выполнимого минимума: не «разобрать все документы», а «найти нужный файл»;
- отложить часть дел, явно обозначив, когда к ним вернуться;
- сделать короткую паузу между задачами, не превращая её в ещё один пункт для оценки;
- попросить коллегу, близкого или руководителя помочь с конкретной частью нагрузки;
- обсудить повторяющиеся трудности со сном или тревогой с медицинским специалистом.

Просьба о помощи может быть практичной и ограниченной. Например: «Я не успеваю подготовить оба материала к пятнице. Помоги решить, какой из них важнее» или «Можешь сегодня взять на себя эту покупку? Я перегружена». Такая формулировка не требует оправдываться за то, что у человека есть пределы.

Выбирая вмешательство, спросите себя: «Какое действие потребует от меня сейчас меньше всего сил и может хотя бы немного ослабить цикл?» Не «что решит всю мою жизнь», а именно «что можно попробовать». Возможно, это несколько

минут тишины, отказ от одной необязательной задачи или договорённость с близким. Иногда самым разумным шагом будет не самостоятельное упражнение, а обращение за профессиональной оценкой.

Проверять результат, а не требовать мгновенного эффекта

Небольшое изменение — это эксперимент, а не обещание исцеления. Его цель не в том, чтобы доказать: «Если я всё сделаю правильно, тревоги больше не будет». Цель — получить информацию.

Можно заранее решить, на что вы будете смотреть. Например:

- стало ли легче остановиться вечером;
- уменьшилось ли число перепроверок;
- осталось ли больше сил на обычные дела;
- изменилось ли ощущение тревоги;
- не стало ли новое правило слишком тяжёлым.

Если изменение не помогло, это не означает, что вы «провалили» упражнение. Возможно, выбранное звено не главное. Возможно, оно сработало лишь частично. Возможно, сама нагрузка слишком велика, чтобы справиться с ней одним личным решением. Карта цикла нужна не для того, чтобы найти повод обвинить себя, а чтобы яснее увидеть ситуацию.

У тревоги может быть причина, которую нельзя убрать одной паузой. А усталость не всегда проходит после одной спо-

койной ночи. Если трудности со сном, истощение или тревога регулярно повторяются, заметно мешают работе, отношениям и повседневной жизни либо усиливаются, стоит обсудить это со специалистом. Врач может оценить общее состояние, лекарства и возможные физические причины. Психолог или психотерапевт поможет разобраться с тревожными реакциями и привычками, поддерживающими напряжение. При стойкой бессоннице существуют методы помощи, в том числе когнитивно-поведенческая терапия бессонницы; подбирать их лучше с квалифицированным специалистом.

Профессиональная оценка не обесценивает ваш опыт и не означает, что вы не справились самостоятельно. Это способ проверить, нет ли факторов, которые требуют отдельного внимания. Поддержка может быть частью восстановления, а не последней мерой после того, как человек испробовал всё на свете.

Отдых — не награда за завершённый список

В истории Нади важно не то, что она однажды нашла идеальный вечерний ритуал. Важно другое: она перестала считать тревогу доказательством собственной несостоятельности и посмотрела, как устроена её повседневная цепочка.

Надя не могла за один день убрать все задачи, научиться никогда не беспокоиться и гарантировать себе хороший сон. Но она смогла попробовать небольшое изменение и понаблюдать. В некоторые вечера ей всё ещё хотелось вернуться к почте. Однако записанный следующий шаг давал возмож-

ность отложить задачу, не притворяясь, будто она исчезла. Это небольшое облегчение не решило всех проблем, но помогло увидеть: цикл можно исследовать и постепенно ослаблять.

Если тревога мешает отдыхать, а усталость делает тревогу громче, не обязательно начинать с масштабных перемен. Начните с самого раннего звена, которое вы замечаете. Спросите себя, что увеличивает нагрузку, каким способом вы пытаетесь справиться и какую цену этот способ приносит позже. Затем выберите одно доступное действие — уменьшить задачу, добавить паузу, попросить о помощи или обратиться за оценкой состояния.

Вам не нужно заслужить отдых тем, что вы сначала выполните всё возможное. Иногда восстановление начинается с более скромного и честного решения: признать, что сил стало меньше, и не требовать от себя бесконечно компенсировать это усилием.

Диагностика своего состояния: что важно заметить

Лев начал с безобидного запроса: почему по утрам трудно вставать. Через несколько ссылок он уже примерял к себе несколько объяснений, каждое тревожнее предыдущего. Усталость казалась признаком серьёзной болезни, раздражительность — доказательством, что он «стал невыносимым», а ночное пробуждение — подтверждением, что с ним происходит что-то необратимое.

Он листал статьи и вспоминал всё, что могло бы подойти под найденные описания. Но чем больше искал, тем меньше понимал. Сил стало меньше — это он знал. Стал чаще срываться на близких — тоже. Сон испортился. А когда именно всё началось? После особенно напряжённого месяца, после болезни, постепенно или будто внезапно? Лев уже не мог ответить. Он следил за каждым ощущением, но не видел картины целиком.

В какой-то момент он заметил важную вещь: поиск объяснения не давал ему ясности. Он пытался поставить себе диагноз по обрывкам информации, хотя для начала ему требовалось другое — аккуратно собрать наблюдения о том, что именно происходит.

Это и есть задача самонаблюдения. Не вынести себе вер-

дикт, а заметить изменения, обстоятельства и последствия. Не стать собственным врачом, а научиться лучше рассказывать о своём состоянии — себе и специалисту, если понадобится.

Наблюдать — не значит диагностировать

Самодиагностика отвечает на вопрос: «Что со мной?» — и торопится назвать состояние. Самонаблюдение задаёт более простые и полезные вопросы: «Что изменилось? Как давно? В каких обстоятельствах? Что становится труднее? Что хотя бы немного помогает?»

Разница похожа на разницу между попыткой объявить, почему в доме погас свет, и спокойной проверкой: в каких комнатах темно, работает ли электричество у соседей, не выбило ли автомат. Второе не делает вас электриком, но помогает не гадать и понятнее объяснить проблему тому, кто сможет её решить.

Усталость, тревожность, раздражительность и нарушения сна могут возникать по разным причинам. Иногда они связаны с длительной нагрузкой, конфликтом, нехваткой отдыха или переменами в жизни. Иногда имеют отношение к физическому здоровью, лекарствам или другим факторам, которые стоит обсудить с врачом. По одному признаку нельзя надёжно определить причину. Даже несколько совпавших признаков не превращают интернет-описание в заключение специалиста.

Когда мы тревожимся, внимание легко цепляется за све-

дения, которые подтверждают пугающую версию. Прочитав описание симптома, человек начинает чаще проверять себя и замечать то, что раньше проходило незамеченным. Это не означает, что он «всё придумал». Переживания реальны. Но значение отдельного ощущения ещё предстоит понять, а не назначить ему самое страшное объяснение.

Полезная установка звучит так: «Я верю, что мне сейчас трудно. И пока не знаю, чем именно это вызвано». В этой фразе есть и уважение к своему опыту, и место для проверки.

Сначала — не всё, а главное

Дневник самонаблюдения не должен превращаться в круглосуточный пост наблюдения за собой. Если записывать каждую перемену настроения и прислушиваться к телу после каждого прочитанного текста, тревога может только усилиться. Цель — не проконтролировать себя до последней мелочи, а собрать несколько достаточно ясных ориентиров.

Начать можно с шести вопросов:

- Что изменилось?
- Как давно это происходит?
- В каких обстоятельствах проявляется?
- Что усиливает состояние?
- Что помогает или облегчает его?
- Как это влияет на повседневную жизнь?

Не обязательно заполнять все пункты идеально. Даже пара конкретных наблюдений полезнее, чем длинный перечень

расплывчатых выводов вроде «со мной всё плохо».

1. Что именно изменилось

Опишите перемену простыми словами, не называя её диагнозом.

Например: «Почти каждый день тяжело начинать утро», «Стало труднее сосредоточиться на письме», «Чаще раздражаюсь в разговоре», «Ложусь спать, но долго не могу уснуть», «После обычных дел чувствую себя выжатым».

По возможности отделяйте наблюдение от оценки. «Я ленивый» — не наблюдение, а вывод о себе. «За последнюю неделю отложил несколько дел, которые раньше обычно делал» — уже конкретное описание. Оно не унижает и не оправдывает; оно сообщает, что происходит.

Можно смотреть на состояние в нескольких областях:

- тело и самочувствие: усталость, напряжение, аппетит, ощущение отдыха после сна;
- эмоции: тревога, подавленность, раздражение, эмоциональная отстранённость;
- мысли: стало ли труднее сосредоточиться, принимать решения, переключать внимание;
- действия: изменились ли привычные занятия, общение, работа, учёба, забота о себе.

Не нужно отмечать каждый пункт. Выберите то, что действительно изменилось и беспокоит.

2. Как давно и как протекает

Людям часто трудно назвать точную дату начала — и это

нормально. Состояние может меняться постепенно, без одного заметного события. Не выжимайте из памяти точность, которой там нет. Приблизительные ориентиры тоже полезны: «после возвращения из отпуска», «в период сдачи проекта», «кажется, постепенно в течение последних недель».

Важно заметить не только начало, но и ход изменений. Становится ли труднее со временем? Бывают ли дни полегче? Возвращается ли состояние после короткого облегчения? Меняется ли оно в зависимости от нагрузки или обстоятельств?

Запись «Мне плохо уже давно» может казаться точной, но оставляет много неизвестного. Запись «В последние недели чаще просыпаюсь уставшим; в выходные после спокойного дня бывает немного легче» уже помогает увидеть рисунок. Это всё ещё не объяснение и не диагноз. Это опора для дальнейших вопросов.

3. В каких обстоятельствах это происходит

Самочувствие не существует в вакууме. На него могут влиять нагрузка, отношения, неопределённость, перемены, болезнь, уход за близкими, нехватка сна, одиночество или отсутствие привычной поддержки. Иногда важное событие легко назвать. Иногда перемены накапливаются по капле, и только дневник позволяет их заметить.

Лев сначала говорил: «Я устал всегда». Когда он стал отмечать обстоятельства, выяснилось, что особенно тяжело после дней с несколькими срочными задачами и почти без пе-

рерывов. В дни, когда он работал из дома и выходил на короткую прогулку, напряжение снижалось. Это не доказало, что причина его состояния именно в работе или недостатке движения. Но появилось более точное описание: не просто «плохо», а «хуже после перегруженных дней, немного легче после паузы и прогулки».

Отмечайте и внешние перемены, и базовые условия: качество сна, общий объём дел, физическую активность, питание, кофеин или алкоголь, если они для вас актуальны. Не нужно превращать жизнь в эксперимент и резко менять привычки, чтобы «проверить диагноз». Достаточно замечать возможные связи и, если есть сомнения о здоровье или лекарствах, обсуждать их с медицинским специалистом.

4. Что усиливает, а что помогает

Здесь важно сохранить любопытство вместо обвинения. «После разговора с руководителем тревога усиливается» — наблюдение. «Я сам виноват, что не умею справляться» — самокритика. Самонаблюдение нужно не для поиска виноватого, а для понимания условий.

Помощь не всегда означает, что состояние сразу проходит. Иногда становится легче совсем немного: удаётся заснуть чуть быстрее, закончить одно небольшое дело, ответить близкому человеку, выйти из дома. Это тоже стоит замечать. Полезными могут оказаться спокойный разговор, отдых, ясный план на ближайший день, смена обстановки или практическая помощь. А иногда привычные способы не ра-

ботают — это тоже важная информация, не повод ругать себя.

Если что-то помогает, не делайте из этого универсальный рецепт. Прогулка может облегчить напряжение одному человеку, но не заменить помощь другому. Записывайте свой опыт, а не правила для всех.

5. Как это влияет на жизнь

Влияние на повседневность часто важнее, чем красивое название переживания. Спросите себя: стало ли сложнее работать, учиться, общаться, выполнять бытовые дела, заботиться о себе? Отказываюсь ли я от того, что обычно поддерживало? Сколько усилий теперь требует привычное?

Можно описать это без оценок: «Из-за недосыпа сложнее удерживать внимание на совещаниях», «Перестал отвечать друзьям, хотя хочу с ними общаться», «На приготовление обычного ужина уходит больше сил, чем раньше». Такие примеры помогают понять масштаб изменений, не сводя всё к фразе «я недостаточно стараюсь».

Шаблон наблюдений

Чтобы не начинать с чистого листа, используйте простой формат. Заполняйте его кратко — несколькими словами или предложениями.

Что изменилось: Например: «труднее вставать», «снизилась концентрация», «чаще тревожусь».

Как давно: Например: «точно не знаю; заметил после напряжённого периода», «постепенно в последние недели».

В каких обстоятельствах: Например: «сильнее после рабочих дней с несколькими срочными задачами».

Что усиливает: Например: «недосып», «неопределённость», «долгое пребывание без перерывов».

Что помогает: Например: «разговор с другом», «короткая прогулка», «когда делю задачу на небольшие части».

Как это влияет на жизнь: Например: «стал откладывать бытовые дела», «сложнее сосредоточиться на работе».

Что ещё может быть важно упомянуть специалисту: Например: заметные изменения здоровья, недавняя болезнь, новые лекарства или изменения в их приёме. Не меняйте назначенное лечение самостоятельно — вопросы о нём лучше адресовать врачу.

Такой шаблон не обязан быть ежедневным. Попробуйте делать короткую запись раз в день или несколько раз в неделю — в том ритме, который не усиливает тревогу. Можно ограничить наблюдение несколькими минутами и не перечитывать записи по многу раз в поисках скрытого смысла. Если замечаете, что дневник заставляет вас всё чаще проверять симптомы и пугает сильнее, сделайте паузу или обсудите этот способ наблюдения со специалистом.

Цифровая оценка по шкале от нуля до десяти иногда помогает увидеть динамику: например, отметить, насколько сильной была тревога или усталость в конкретный день. Но число не измеряет вашу ценность и не показывает причину состояния. «Сегодня тревога на семь из десяти» — условный

ориентир, а не результат обследования. Если цифры заставляют вас тревожиться или сравнивать себя с другими, можно обойтись словами: «слабее, чем обычно», «примерно так же», «сильнее».

Как превратить записи в разговор

Через некоторое время не нужно подводить себе итоговый диагноз. Достаточно попробовать собрать короткое резюме:

«Я заметил такие изменения… Они начались примерно… Сильнее проявляются в таких обстоятельствах… Особенно мешают вот в чём… Немного помогает…»

Лев записывал наблюдения несколько дней и затем смог рассказать не только о симптомах, но и о том, как они меняются. Он понял, что не может точно назвать начало, однако помнит, что состояние ухудшалось постепенно и особенно мешало после периодов высокой нагрузки. Он также заметил, что стал отдаляться от друзей и что разговоры с одним близким человеком иногда приносят облегчение.

Его записи не ответили на вопрос о причине и не заменили консультацию. Зато на встрече со специалистом ему было проще описать происходящее, не начиная с перечня найденных в интернете диагнозов. В этом и состоит практическая ценность наблюдений: они делают разговор конкретнее.

Если состояние резко ухудшилось, долго не отпускает, возвращается или заметно мешает повседневной жизни, не нужно ждать, пока дневник станет «достаточно полным». Обратитесь за профессиональной оценкой к врачу или спе-

циалисту по психическому здоровью. При необходимости врач поможет оценить и физические причины самочувствия. Наблюдения могут быть полезны на консультации, но не заменяют диагностику и не должны откладывать обращение за помощью.

Если возникает непосредственная угроза вашей безопасности — например, вы боитесь причинить вред себе или кому-то ещё и не уверены, что сможете оставаться в безопасности, — обратитесь за срочной помощью: свяжитесь с местной экстренной службой или попросите надёжного человека помочь вам сделать это. В такой ситуации не нужно оставаться в одиночестве и ждать, пока вы соберёте все записи.

Не вердикт, а карта

Самонаблюдение не обещает мгновенного ответа. Оно делает кое-что более скромное и более надёжное: помогает отличить факт от вывода, заметить связь между состоянием и обстоятельствами, увидеть влияние на жизнь и сформулировать просьбу о помощи. Карта не заменяет специалиста и не объясняет сама по себе, откуда взялась трудность. Но по карте легче понять, где вы находитесь и какой следующий шаг будет разумным.

Если сейчас сил мало, начните не с идеального дневника, а с одной честной фразы: «Что изменилось за последнее время?» Затем добавьте: «Как давно это продолжается?» и «В чём мне стало труднее?» Этого достаточно для первого приближения. Вы не обязаны немедленно понять себя до кон-

ца. Важно заметить, что происходит, и отнестись к этому достаточно серьёзно, чтобы при необходимости обратиться за поддержкой.

Режим дня: как организовать время для восстановления

Мира открывает список дел и чувствует, как внутри становится тесно. Там работа, покупки, звонок, который она откладывает уже неделю, стирка, прогулка, документы и обещание наконец заняться собой. На бумаге всё выглядит разумно: каждое дело по отдельности не кажется непосильным. Но в её плане нет места ни на обед, ни на дорогу, ни на то, чтобы после сложного разговора просто прийти в себя.

К вечеру часть пунктов остаётся невыполненной. Мира смотрит на список и думает: «Опять не справилась». Завтра она решает быть собраннее — и составляет ещё более плотный план.

Проблема здесь не в том, что Мира недостаточно старается. Она планирует день так, будто человек — это устройство с постоянной мощностью, которое можно без пауз переключать между задачами. Но мы устаём, отвлекаемся, заболеваем, ждём ответа, помогаем близким и иногда просто не можем сразу перейти от одного дела к другому. Если всего этого нет в расписании, оно всё равно происходит — только за счёт еды, отдыха и сна.

Режим нужен не для того, чтобы подчинить день идеальному порядку. Он нужен, чтобы в трудный период мень-

ше решать на ходу и чаще попадать в условия, где восстановление вообще возможно. Не расписание по минутам, а несколько надёжных опор — вроде перил на лестнице: они не несут человека вместо него, но помогают удержаться.

Почему заполненный день выматывает сильнее

На первый взгляд плотный план должен снижать тревогу: всё записано, ничего не забыто. Но если в нём нет промежутков, он часто превращается в источник нового напряжения.

Во-первых, у задач есть невидимые края. После встречи нужно закрыть заметки, переключиться на другую работу, найти документы, добраться до нужного места. Мы редко вписываем эти переходы в план, хотя они отнимают силы и внимание. В итоге расписание учитывает только сами дела, будто между ними нет пространства.

Во-вторых, день всегда содержит переменные. Коллега задаёт вопрос, транспорт задерживается, ребёнку нужна помощь, самочувствие меняется. Если каждая свободная минута заранее занята, любое отклонение разрушает план. Человек начинает догонять расписание, а не проживать день. Тревога усиливается: «Я отстаю», «Теперь всё сорвётся».

В-третьих, отдых и еда легко оказываются в категории «если останется время». Но время редко остаётся само. Дела умеют занимать весь доступный промежуток — особенно если они связаны с чужими ожиданиями или вызывают беспокойство. Так восстановление превращается в награду за продуктивность, которую надо ещё заслужить.

Наконец, когда каждый следующий шаг приходится заново выбирать, расходуется внимание. Даже простые решения — чем заняться сейчас, что отложить, когда поесть — становятся тяжелее, если сил мало. Предсказуемые опоры немного разгружают эту систему: не нужно каждый раз изобретать день с нуля.

Это не значит, что любой распорядок автоматически снижает тревогу или лечит усталость. Режим не заменяет медицинскую помощь, поддержку и решение реальных проблем. Но более подходящая структура может убрать часть лишней нагрузки — ту, которая возникает из-за хаоса, завышенных ожиданий и постоянных решений.

Не идеальный режим, а скелет дня

Удобно представить день не как таблицу, где каждая клетка заполнена, а как скелет. В нём есть несколько опорных точек: пробуждение и подготовка ко сну, еда, обязательные дела, отдых и переходы между разными занятиями. Между опорами остаётся пространство для реальной жизни.

Скелет дня не должен быть одинаковым у всех. Человек на сменной работе, родитель маленького ребёнка, студент во время сессии и тот, кто восстанавливается после болезни, живут в разных обстоятельствах. Даже у одного человека подходящий распорядок может меняться от недели к неделе. Поэтому задача не в том, чтобы подогнать себя под универсальную схему, а в том, чтобы найти несколько точек устойчивости внутри своей реальности.

Вот с чего можно начать.

1. Отделите твёрдые ограничения от привычных требований к себе.

Запишите то, что действительно нельзя свободно передвинуть: рабочую смену, приём у врача, дорогу, заботу о близком, сроки, которые имеют реальные последствия. Не добавляйте сюда автоматически всё, что кажется важным только потому, что давно висит в списке.

Затем спросите себя: «Если я не сделаю это сегодня, что произойдёт на самом деле?» Иногда выясняется, что задачу можно перенести, упростить, разделить или попросить о помощи. Это не уловка, а уточнение приоритетов.

2. Разделите дела на три группы.

- **Необходимое сегодня.** То, что действительно важно выполнить именно сегодня или что нельзя без последствий передвинуть.
- **Переносимое.** Значимые дела, которые могут подождать до другого дня.
- **Необязательное.** То, что было бы приятно или полезно сделать, но пропуск не станет провалом.

Если в первой группе оказалось двенадцать пунктов, это сигнал не о слабой дисциплине, а о том, что список нужно пересмотреть. В тяжёлый период «необходимое» должно быть коротким. Иногда это одна ключевая задача и несколько бытовых действий, без которых трудно обойтись. Всё остальное может остаться важным — но не обязательным

именно сегодня.

3. Выберите опорные точки, а не время на часах.

Например: после пробуждения — вода, завтрак и взгляд на план; после начала работы — сначала одна приоритетная задача; в середине дня — еда и небольшая пауза; после завершения обязательных дел — переход к дому или семье; перед сном — спокойное завершение дня, насколько это возможно.

Можно привязать действие к уже существующему событию: поесть после утреннего сбора, сделать паузу после встречи, проверить список перед закрытием рабочего компьютера. Такой способ не требует заставлять себя просыпаться рано или жить по чужому ритму. Он создаёт последовательность, которая подходит именно вам.

Регулярность сна может поддерживать внутренние биологические ритмы, но это не означает, что всем нужно ложиться и вставать в одинаковое время. На режим влияют работа, здоровье, обязанности и индивидуальные особенности. Если график сменный, опорами могут стать повторяющиеся действия перед сном и после пробуждения, а не фиксированный час. Если трудности со сном сохраняются или сильно мешают жить, одной перестройки расписания может быть недостаточно — стоит обсудить это со специалистом.

4. Оставьте место между делами.

Переход — тоже часть плана. После трудного разговора может понадобиться пройтись, сделать несколько спокойных

вдохов, выпить воды или просто некоторое время не открывать новую задачу. После дороги домой полезно не требовать от себя мгновенно включиться в домашние дела.

Размер промежутка зависит от задачи и человека. После короткой встречи он может быть небольшим; после напряжённого события — заметно дольше. Здесь важна не правильная цифра, а признание факта: переключение не происходит по щелчку. Если такой промежуток не помещается между двумя делами, значит, расписание, возможно, слишком плотно.

5. Запланируйте место для непредвиденного.

Не нужно заполнять все свободные промежутки полезными задачами. Часть времени стоит оставить незанятой. Тогда задержка или внезапная просьба не обязательно выбьет весь день из колеи. Если ничего непредвиденного не случилось, свободное место можно использовать для отдыха, а не срочно искать, чем его заполнить.

Как выглядел план Миры после пересборки

Мира не стала отменять работу и семейные обязанности — они никуда не исчезли. Она изменила другое: перестала считать каждый промежуток доступным для нового дела и выбрала несколько опор.

Опорная точка	Что в ней происходит	Где остаётся гибкость

Начало дня

Завтрак, необходимые лекарства по назначению врача, короткий просмотр плана

Если утро тяжёлое, список можно просмотреть позже

Начало работы

Одна главная задача или важная встреча

Вторую крупную задачу она не ставит рядом автоматически

Середина рабочего дня

Еда и короткое переключение от экрана

Пауза может быть спокойной прогулкой или просто отдыхом

После обязательств

Дорога, семейное дело или время на переход

Домашние задачи не начинаются раньше, чем закончился переход

Вечер

Одно необходимое бытовое дело и подготовка к следующему дню

Остальное переносится без попытки «наверстать всё»

На новом плане остались незанятые промежутки. Сначала Миру это беспокоило: казалось, будто она недостаточно эффективно использует день. Но постепенно она заметила, что эти промежутки не пропадают. Они принимают на себя задержки, усталость и неожиданные просьбы. А иногда становятся настоящим отдыхом — не наградой после безупречной продуктивности, а обычной частью дня.

Вечером Мира стала задавать себе не только вопрос «Сколько пунктов я закрыла?», но и другие: «Поела ли я? Было ли время выдохнуть? Стало ли меньше спешки? Что оказалось труднее, чем я ожидала?» Однажды она выполнила меньше задач, чем раньше, зато не пропустила обед и завершила работу без ощущения, что весь день несётся за ней. Для её состояния это было более важным результатом, чем длинный список с отметками.

Минимальный план на трудный день

Иногда день начинается уже с усталости. Иногда важная задача занимает все доступные силы. Иногда планы рушатся из-за здоровья, семейных обстоятельств или событий, на которые невозможно повлиять. На такие случаи нужен не запасной идеальный план, а минимальный.

Минимальный план — это несколько действий, которые помогают пройти день с наименьшим дополнительным ущербом. Его содержание зависит от обстоятельств, но в нём могут быть:

- необходимые действия, связанные с безопасностью, здо-

ровьем и обязательствами;

- простая еда и доступ к воде;
- одна задача, которую действительно нельзя перенести;
- короткая просьба о помощи или сообщение о переносе;
- небольшой способ восстановить силы — полежать, посидеть в тишине, выйти на воздух;
- посильное завершение дня и возможность лечь спать, когда это соответствует вашему графику.

Это не универсальный список и не экзамен на заботу о себе. Если и такой план сегодня слишком труден, его можно сократить. Если привычные действия регулярно становятся невыполнимыми, это важная информация о состоянии, а не повод ругать себя. Возможно, потребуется дополнительная поддержка или разговор с врачом.

Полезно заранее придумать, как сокращать планы. Например: сложное приготовление еды заменить простой готовой едой; полноценную уборку — только тем действием, без которого возникнет конкретная проблема; тренировку — спокойной прогулкой или отдыхом. Смысл не в том, чтобы всегда выбирать самый лёгкий вариант, а в том, чтобы различать разумную адаптацию и требования, которые превышают сегодняшний запас сил.

Проверяйте режим по самочувствию

Новый распорядок не нужно оценивать по тому, насколько аккуратно он выглядит на бумаге. Попробуйте пожить с несколькими опорами несколько дней и наблюдать за резуль-

татом. Не обязательно вести подробный дневник. Достаточно коротких заметок или размышлений в конце дня:

- Что сегодня помогло почувствовать больше устойчивости?
- Где я снова попытался уместить слишком многое?
- Когда стало особенно трудно переключаться?
- Было ли у меня время на еду и хотя бы одну паузу?
- Что можно упростить завтра?

Смотрите не только на число выполненных дел, но и на цену, которой они достались. Если список закрыт, но к вечеру вы полностью истощены, план мог быть чрезмерным. Если часть задач перенесена, а сил и ясности стало немного больше, это не обязательно потеря продуктивности. Возможно, день стал лучше подходить человеку, который его проживает.

Пересматривать расписание — не значит постоянно менять всё. Иногда достаточно сдвинуть одну опорную точку, уменьшить число обязательных дел или добавить промежуток после встречи. Мира, например, сначала переносила еду «на потом», потому что считала рабочую задачу важнее. Когда она встроила обед в структуру дня, оказалось, что после него ей легче возвращаться к работе и меньше хочется справляться со всем сразу. Это не сделало её дни безупречными. Просто один источник лишнего напряжения стал слабее.

И ещё одно: план должен разрешать корректировку. Изменить его — не значит провалить. Если утром вы рассчиты-

вали на одно, а к середине дня поняли, что сил меньше, чем ожидали, можно перейти на минимальный вариант. Если обстоятельства изменились, план меняется вместе с ними. Гибкость не разрушает режим; без неё режим быстро становится клеткой.

Режим дня — это не способ заставить себя производить больше. Это способ немного сократить неопределённость, не забывать о базовых потребностях и не принимать каждое решение в самый уставший момент. Начните с небольшого: найдите несколько опор, отделите обязательное от переносимого, оставьте место между делами и предусмотрите план на трудный день. Пусть расписание поддерживает вас, а не выносит приговор за каждое незаполненное поле.

Важно не то, насколько ровно вы соблюдаете расписание, а то, помогает ли оно возвращаться к себе. Если день пошёл не по плану, это не провал: можно выбрать одну посильную опору и начать с неё. Режим не обязан быть идеальным — достаточно, чтобы он оставлял место отдыху и помогал замечать, что вам сейчас нужно.

А если тревога всё равно не отпускает, начать можно не с новых задач и решений, а с тела — с дыхания, напряжения в мышцах, ощущения опоры под ногами. Иногда это самый простой путь немного снизить внутреннее напряжение и вернуть себе внимание.

Дыхание и тело: простые техники для снижения тревоги

Перед важным разговором Жан заранее знает, что хочет сказать. Он даже записал несколько фраз, чтобы не растеряться. Но когда собеседник появляется в дверях, плечи будто поднимаются к ушам, челюсть сжимается, а внимание проваливается в узкий тоннель: вот человек напротив, вот предстоящий разговор — и почти ничего вокруг. Жан пытается приказать себе: «Успокойся. Просто дыши нормально». От этого становится только хуже. Теперь он не только тревожится, но и злится на себя за то, что не может быстро взять себя в руки.

Иногда мы обращаемся с тревогой как с непослушным прибором: нажми правильную кнопку — и он выключится. Но тело не выполняет команды мгновенно. Оно может включить готовность к опасности раньше, чем мы успеем оценить ситуацию. И тогда задача не в том, чтобы немедленно стать спокойным, а в том, чтобы осторожно вернуть себе немного контакта с тем, что происходит здесь и сейчас.

Для этого не обязательно дышать особым образом, закрывать глаза или добиваться полного расслабления. Иногда достаточно почувствовать, что стул держит тело, увидеть несколько предметов в комнате и заметить собственное ды-

хание, не стараясь его изменить. Это не магический выключатель тревоги. Скорее, способ напомнить себе: я нахожусь не только внутри пугающей мысли — вокруг меня есть реальное пространство, а у тела есть опора.

Почему тело замечает тревогу раньше слов

Тревога не живёт отдельно от тела. Когда мозг оценивает ситуацию как потенциально опасную, организм может мобилизоваться: мышцы напрягаются, сердцебиение учащается, дыхание становится более заметным или сбивчивым, внимание сильнее цепляется за возможную угрозу. Это часть защитной системы, а не доказательство слабости или неспособности справляться.

Такая реакция бывает полезной, когда нужно быстро действовать. Но перед сложным разговором, экзаменом или медицинским обследованием она может оказаться чрезмерной. Организм готовится к опасности, хотя человеку сейчас нужно слушать, говорить и думать. Чем сильнее мы следим за тем, как именно должны себя чувствовать, тем больше внимания может уходить на проверку: «Я уже успокоился? А сейчас? Почему сердце всё ещё бьётся быстро?»

Внимание к дыханию и телу способно повлиять на состояние, но не одинаково у всех и не всегда. Для одного человека дыхание становится удобной точкой опоры. Для другого попытка контролировать каждый вдох усиливает ощущение нехватки воздуха или паники. Поэтому важный принцип этой главы — не заставлять тело подчиняться, а предлагать

ему мягкое внимание и оставлять за собой право отказаться от упражнения.

Практика не обязана убрать тревогу. Её более скромная и реалистичная цель — помочь заметить: «Я напряжён», «Я сижу на стуле», «Я вижу окно», «Моё дыхание происходит». Иногда этого достаточно, чтобы перестать быть полностью захваченным внутренней тревожной картиной и получить чуть больше выбора в следующем действии.

Сначала — не успокаивать, а ориентироваться

Попробуй выполнить упражнение там, где ты находишься. Не нужно специально создавать тишину, принимать безупречную позу или закрывать глаза. Если тебе удобнее стоять, можно стоять. Если глаза открыты — пусть остаются открытыми.

Шаг первый. Найди положение, в котором можно оставаться. Заметь, как тело соприкасается с тем, что его поддерживает: спинка кресла, сиденье, пол под стопами, стена за спиной. Не нужно немедленно выпрямляться или расправлять плечи. Просто отметь: «Здесь есть опора».

Если стопы стоят на полу, почувствуй их контакт с поверхностью. Можно чуть-чуть перенести вес с одной ноги на другую или мягко надавить стопами вниз. Не с усилием — ровно настолько, чтобы заметить границу между телом и полом. Если ты сидишь, можно ощутить, как сиденье принимает вес тела. Если стоишь, найди удобное распределение веса и позволь коленям оставаться свободными.

Шаг второй. Осмотрись. Медленно переведи взгляд по комнате и назови про себя несколько нейтральных предметов. Например: «Стол. Светлая стена. Кружка. Дверь». Не ищи ничего особенного и не проверяй, стало ли тебе лучше. Просто отмечай то, что действительно видишь: цвет, форму, расположение.

Можно выбрать предмет, который не вызывает сильных чувств, и рассмотреть его чуть внимательнее: у него ровные или неровные края? Он близко или далеко? Какого он оттенка? Если смотреть вокруг неприятно, не нужно продолжать. Оставь взгляд на одном спокойном предмете или вернись к ощущению опоры под телом.

Шаг третий. Заметь тело, не пытаясь его исправить. Проверь, что сейчас ощущается наиболее отчётливо. Может быть, плечи напряжены, ладони тёплые, стопы холодные, а спина опирается на спинку стула. Можно описывать ощущения простыми словами: «тепло», «давление», «напряжение», «покалывание». Не обязательно искать причину и не обязательно добиваться приятного ощущения.

Если в теле обнаружилось место, где особенно много напряжения, попробуй задать себе не вопрос «Как это немедленно убрать?», а более практичный: «Могу ли я сделать положение чуть удобнее?» Иногда помогает немного опустить руки, сменить опору, расстегнуть тесный воротник или ослабить сжатые пальцы. Иногда ничего менять не хочется — и это тоже допустимо.

Шаг четвёртый. Если подходит, заметь дыхание. Не делай вдох глубже и не пытайся выдыхать дольше. Отметь только то, что уже происходит: воздух входит и выходит, грудная клетка или живот слегка движутся, дыхание ощущается в носу или почти не ощущается вовсе. Можно заметить один естественный вдох и один выдох, а затем снова обратить внимание на комнату.

Если дыхание трудно почувствовать, не нужно его искать. Если оно становится тревожной темой, вернись к опоре стоп или назови ещё несколько предметов вокруг. Упражнение не провалилось: ты просто выбрал канал внимания, который сейчас безопаснее и удобнее.

После этого можно спросить себя: «Что мне нужно сделать дальше — и какой самый небольшой следующий шаг?» Не «Как мне навсегда перестать тревожиться?», а, например: взять стакан воды, открыть заметки, задать собеседнику первый вопрос или попросить минуту, чтобы собраться.

Дыхание — не экзамен на правильность

Слова «просто подыши» часто звучат так, будто человек сам не догадался о существовании дыхания. Но тревожному телу не всегда помогает пристальное наблюдение за вдохом. Если появляется желание втянуть побольше воздуха, проверить каждый выдох или сделать всё «как надо», дыхание может превратиться в ещё одну задачу, за которую страшно получить плохую оценку.

Поэтому начни не с управления, а с наблюдения. Дыхание

может быть неровным, поверхностным, частым — не нужно немедленно это исправлять. Оно не обязано выглядеть спокойным, чтобы быть достаточным. Если внимание к нему нейтрально или приятно, побудь с ним немного. Если неприятно — выбери другой ориентир.

Некоторым людям комфортно дать выдоху стать чуть менее торопливым, не выталкивая воздух и не считая секунды. Это не обязательная техника и не универсальная рекомендация: если она вызывает напряжение, её не нужно продолжать. Не практикуй задержки дыхания и не старайся дышать очень глубоко. Форсированные вдохи или слишком активное дыхание у некоторых людей могут вызвать головокружение, покалывание и усилить тревожные ощущения.

При головокружении, усилении паники, боли или любом другом дискомфорте прекрати упражнение и вернись к привычному дыханию. Переведи внимание на окружающие предметы или почувствуй опору стоп. Если появляются новые или сильные физические симптомы, не следует автоматически объяснять их тревогой: за медицинской оценкой нужно обращаться к специалисту, а при неотложном состоянии — за срочной помощью.

Небольшие телесные действия вместо команды «расслабься»

Иногда телу легче не расслабиться целиком, а выполнить одно маленькое действие. «Расслабь плечи» — слишком большая и расплывчатая задача. «Почувствуй, где лежат

руки, и выбери, удобно ли им здесь» — конкретнее и мягче.

Можно попробовать один из вариантов:

- слегка пошевелить пальцами и заметить, как они касаются ткани или друг друга;
- мягко разжать челюсть, если она стиснута, не заставляя рот открываться;
- поменять положение плеч на совсем небольшую величину и оставить их там, где удобнее;
- потянуться к спинке стула или, наоборот, немного изменить опору;
- прижать стопы к полу на короткое усилие, а затем отпустить, если это приятно.

Упражнение не обязано заканчиваться расслаблением. Достаточно заметить разницу: до движения ладони были сжаты, после — стали свободнее; спина опиралась на одну точку, теперь — на другую. Такая разница помогает вернуть ощущение участия: тело не только реагирует, оно ещё и может менять положение, выбирать опору, двигаться.

Когда внимание к телу не помогает

Бывает, что человек закрывает глаза, прислушивается к сердцебиению и чувствует, как тревога разгорается сильнее. Или пытается расслабить мышцы — и замечает, что напряжение стало ещё очевиднее. Это не означает, что он делает упражнение неправильно. Иногда в данный момент внутренние ощущения слишком интенсивны, а сосредоточение на них не поддерживает, а усиливает тревогу.

В такой ситуации лучше сделать практику внешней. Открой глаза, если они были закрыты. Назови несколько предметов, не оценивая их. Посмотри, где дверь, окно, стол. Найди в комнате три разных цвета или два прямоугольных предмета. Можно назвать вслух, где ты находишься и что собираешься сделать после упражнения. Эти действия не отменяют переживаний и не требуют убеждать себя, что всё прекрасно. Они лишь помогают обновить информацию об окружающей обстановке.

Если и это неприятно, не нужно продолжать. Можно просто прекратить практику и заняться обычным делом: сесть удобнее, выпить воды, позвонить близкому человеку или выйти в более подходящее место. Право остановиться — не помеха упражнению, а часть заботы о себе.

Как Жан вернулся в комнату

Перед разговором Жан заметил, что плечи поднялись, а внимание сузилось до лица собеседника и собственных тревожных мыслей. Раньше он попытался бы заставить себя успокоиться и расстроился бы, если бы тревога не исчезла. Теперь он не ставил такую цель.

Жан почувствовал, что ноги стоят на полу, и назвал про себя несколько предметов: край стола, окно, тёмную папку. Затем заметил напряжение в плечах, но не стал требовать от них расслабиться. Он немного изменил положение рук и позволил дыханию идти как идёт. Тревога не исчезла. Однако Жан снова увидел комнату и смог начать разговор с пер-

вой подготовленной фразы.

Важен здесь не эффект «до и после», будто несколько действий гарантированно выключили тревогу. Важен переход от беспомощного требования «немедленно почувствуй себя иначе» к доступному выбору: «Я могу заметить опору, осмотреться, поправить положение и сделать следующий шаг, даже если тревога пока со мной».

Не превращай практику в обязательный ритуал, без которого нельзя выйти из дома, заговорить или принять решение. Выбери один приём, который кажется приемлемым именно тебе. Может быть, это ощущение стоп, взгляд на нейтральные предметы или короткое наблюдение за дыханием. В другой день тот же способ может не подойти — и тогда можно выбрать другой.

Контакт с телом и комнатой не всегда приносит спокойствие, но может вернуть чувство присутствия и немного пространства для действия. Не нужно дышать идеально, расслабляться по команде или доказывать себе, что ты справляешься. Достаточно начать с доступного: заметить опору, увидеть то, что вокруг, и отнестись к своим ощущениям без насилия. Иногда это небольшое возвращение к настоящему становится первым шагом к следующему — более простому и заботливому отношению к повседневным потребностям, включая еду и воду.

Питание и вода: что помогает поддерживать энергию

Дина не считала себя человеком, который «не умеет заботиться о себе». Она просто жила в режиме, где забота постоянно откладывалась на потом. Утром — кофе, чтобы включиться. Днём — ещё один, потому что дела затянулись. Еда должна была быть «правильной»: без случайных перекусов, без того, что Дина сама записала в список нежелательного. Но в один из особенно занятых дней она так и не добралась до обеда. К вечеру мысли расползались, раздражение цеплялось за любую мелочь, а сил оставалось только на то, чтобы обвинить себя: опять не справилась, опять всё сделала не так.

В этот момент легко решить, что нужен новый план питания — ещё строже, ещё подробней. Но Дине помогло другое: заметить, что она не обязана заслуживать еду и что кофе не может заменить обед, как бы убедительно он ни пах. Она выбрала не идеальную систему, а один доступный перекус, который можно было держать под рукой. Не вся её усталость исчезла, и тревога не растворилась. Но день стал чуть менее непредсказуемым.

Питание и вода не являются выключателем тревоги и не обещают бодрость по расписанию. Однако это важная часть повседневной поддержки организма. Когда мы долго откла-

дываем еду, мало пьём или пытаемся поддерживать себя стимуляторами, самочувствие иногда становится труднее читать. Усталость может ощущаться острее, сосредоточиться — сложнее, а обычные задачи — тяжелее. Это не значит, что причиной обязательно стало питание. Но оно может быть одним из доступных звеньев, на которое стоит посмотреть без обвинений.

Еда — не экзамен на правильность

Организму нужны энергия и питательные вещества, чтобы поддерживать работу мозга, мышц и других систем. Но потребности людей различаются, а самочувствие зависит не только от тарелки. На него влияют сон, стресс, заболевания, лекарства, нагрузка, гормональные изменения и десятки других обстоятельств. Ни один продукт не способен в одиночку «починить» сложное состояние.

Популярный совет «ешьте строго три раза в день» кому-то подходит, а кому-то нет. Одни лучше чувствуют себя при нескольких небольших приёмах пищи, другим удобнее более крупные. Утренний аппетит, рабочий график, доступность еды и культурные привычки тоже имеют значение. Здесь важнее не универсальная схема, а наблюдение: какой распорядок в ваших обстоятельствах помогает не доводить себя до сильного голода и не превращает еду в ещё один источник напряжения?

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.