

пол грэк



Нейробиология выгорания
и восстановление
адапционного ресурса

Пол Грэк

**RESET: Нейробиология
выгорания и восстановление
адаптационного ресурса**

«Автор»

2026

Грэк П.

RESET: Нейробиология выгорания и восстановление
адаптационного ресурса / П. Грэк — «Автор», 2026

Вы просыпаетесь уставшим? Проекты вызывают прокрастинацию, а советы «просто отдохнуть» не работают? Дело не в лени — ваш мозг включил метаболическую протекцию из-за аллостатического перегруза. Автор книги Пол Грэк предлагает научно обоснованный биоинженерный протокол восстановления. На примере живых историй четырех героев вы узнаете, как хронический стресс разрушает митохондрии, и как с помощью системы RESET (Тело, Среда, Сон, Мышление) вернуть ясный ум, энергию АТФ и когнитивный суверенитет.

© Грэк П., 2026

© Автор, 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
Будни за закрытыми воротами	5
Галерея осажденных: четыре модели системного истощения	8
Денис: Когнитивное истощение и кризис префронтального бюджета	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Пол Грэк

RESET: Нейробиология выгорания и восстановление адаптационного ресурса

ВВЕДЕНИЕ

Будни за закрытыми воротами

Экран смартфона загорается ровно в 06:45, прорезая полумрак спальни безжалостным неоновым сиянием. Человек, лежащий на кровати, не совершает резких движений. Он открывает глаза и несколько минут просто смотрит в потолок, прислушиваясь к ощущениям в собственном теле. Внешне все выглядит абсолютно нормально. Этот человек не болен клинической формой гриппа, у него нет высокой температуры, он не переживает острую жизненную катастрофу, его близкие в безопасности, а на банковском счете лежит сумма, достаточная для покрытия текущих расходов. У него нет диагностированной тяжелой депрессии, из-за которой люди неделями не могут подняться с постели.

И тем не менее процесс пробуждения напоминает запуск старого, изношенного промышленного агрегата, у которого закончилась смазка. Первое, что регистрирует его сознание — это плотная, вязкая, почти физически ощутимая усталость, которая за ночь не уменьшилась ни на йоту. Мышцы шеи и плечевого пояса скованы, челюсти плотно сжаты, а в голове стоит легкий, глухой туман.

Он встает, совершает привычный ритуал утреннего туалета, выпивает первую чашку крепкого кофе, которая приносит не радость, а лишь кратковременное, суррогатное ощущение когнитивной собранности. По дороге на работу или перед экраном домашнего ноутбука эта сцена повторяется в миллионах вариаций по всему миру. В течение дня к этой фоновой усталости добавятся нарастающая раздражительность из-за пустяков, едва заметные, но пугающие провалы в концентрации внимания, когда абзац рабочего документа приходится перечитывать по четыре раза, и глубокое, экзистенциальное ощущение внутреннего опустошения. К вечеру этот человек доползет до постели, но вместо глубокого, исцеляющего сна его встретит рваное, поверхностное забытие, от которого утром не останется и следа свежести.

Перед нами разворачивается главный парадокс современной цивилизации. Мы живем в эпоху максимального физического комфорта, высочайшего уровня медицины и доступности ресурсов за всю историю человечества. Нам не нужно убегать от саблезубых тигров, мы не проводим по двенадцать часов за плугом под проливным дождем, мы защищены от большинства смертельных инфекций прошлого. Почему же тогда миллионы умных, успешных, дисциплинированных людей чувствуют себя так, словно их внутренние ресурсы постепенно и необратимо исчезают, хотя внешне они продолжают исправно функционировать? Почему наше повседневное существование стало приносить столько когнитивных и соматических издержек?

Чтобы ответить на этот вопрос, нам придется отказаться от привычных психологических шаблонов и совершить глубокое путешествие в область системной нейробиологии. Нам предстоит признать, что выгорание, которое популярная культура привычно списывает на «плохое настроение», «недостаток мотивации» или «банальную усталость», на самом деле является результатом длительной, скоординированной и скрытой перестройки сложнейших биологических систем нашего организма. Мы имеем дело не с мимолетной эмоцией. Мы имеем дело с анатомией невидимой осады.

Метафора осажденного мегаполиса: биологическая логистика выживания

Чтобы увидеть архитектуру этого процесса во всей полноте, давайте представим человеческий организм не как набор изолированных органов, а как огромный, сложно устроенный средневековый город-мегаполис. Этот город обладает колоссальной автономностью, развитой инфраструктурой, сложной системой снабжения и жесткой иерархией управления.

В самом центре этого мегаполиса, за высокими гранитными стенами цитадели, располагается городская администрация — **головной мозг**. Администрация круглосуточно обрабатывает терабайты входящей информации, координирует работу всех городских служб, следит за порядком и, самое главное, занимается стратегическим планированием и распределением ресурсов. У администрации есть верные и высокоэффективные исполнители.

Защиту города от внешних лазутчиков, вирусов, бактерий и внутренних мятежей осуществляет разветвленная служба безопасности — **иммунная система**. Снабжение кварталов сырьем, топливом и передачу оперативных приказов мэрии обеспечивает сложнейшая логистическая сеть — **гормональные и нейромедиаторные системы**. За энергетический обмен, генерацию тепла и бесперебойную работу всех фабрик отвечает коммунальная система энергоснабжения, поставляющая АТФ в каждую клетку-дом. И наконец, каждую ночь в городе объявляется комендантский час — наступает **сон**, время, когда закрываются рынки, замирает движение транспорта, а специальные коммунальные службы выходят на улицы, чтобы очистить мостовые от накопившегося за день мусора, починить дороги и восстановить разрушенную инфраструктуру.

В условиях мира и изобилия город процветает. Он работает на собственных оборотных средствах, эффективно перерабатывает сырье, инвестирует энергию в долгосрочные проекты: строит новые красивые здания (синтез белков, рост мышечной ткани), развивает науку и культуру (формирование новых синаптических связей, обучение) и поддерживает высокий уровень благополучия граждан.

Но вот у границ мегаполиса появляется враг. В контексте человеческой жизни этим врагом выступают **стрессоры** — избыточная рабочая нагрузка, хронические конфликты, информационный хаос, неопределенность будущего, дефицит сна. Самая большая ошибка — думать, что стресс действует как разовый, мощный артиллерийский обстрел. Если бы враг совершил один набег и отступил, городская администрация мгновенно ликвидировала бы последствия, выплатила компенсации и вернулась к прежней жизни. Современный стресс устроен иначе: он не штурмует стены. Он начинает **длительную, изнурительную осаду**.

[Image illustrating a medieval city under siege, with cross-sections showing depleted supply warehouses, strained lookouts, and nighttime cleanup crews struggling to clear debris, as a metaphor for the burnt-out brain and body]

Осада может длиться месяцами и годами. Внешне город кажется абсолютно неприступным. На башнях по-прежнему развеваются флаги, чиновники проводят заседания, по улицам ходят трамваи. Город функционирует. Но каждая неделя, каждый день нахождения в режиме осады требует от администрации принятия экстренных, жестких и крайне затратных логистических решений.

Поскольку каналы внешнего снабжения перекрыты или работают с перебоями, финансовый директор города (мозг) вынужден открыть неприкосновенные стратегические резервы. Чтобы профинансировать армию и службу безопасности (выброс адреналина и кортизола), администрация начинает урезать бюджеты других ведомств. Она замораживает строительство новых кварталов, прекращает ремонт дорог, экономит на освещении окраин и сокращает время ночной уборки улиц. Мусор начинает постепенно накапливаться в дальних переулках, штукатурка на зданиях незаметно трескается, водопровод изнашивается.

Город не погибает в одночасье. Он медленно, шаг за шагом расходует свой внутренний адаптационный ресурс, оплачивая каждый день мнимого благополучия изъятием биологиче-

ского капитала из собственного будущего. Выгорание — это не тот момент, когда враг ворвался в город и сжег ратушу. Выгорание — это закономерный финал, когда уставшая, метаболически истощенная администрация обнаруживает, что склады пусты, инфраструктура разрушена, коммунальные службы забастовали, а проценты по взятым у собственного будущего кредитам превысили все мыслимые пределы. Начинается системный кризис, анатомию которого мы и призваны изучить в этой книге.

Галерея осажденных: четыре модели системного истощения

Чтобы перевести эту масштабную метафору на язык конкретных человеческих судеб, мы познакомимся с четырьмя героями. Они не являются вымышленными персонажами художественного романа; они представляют собой строгие, верифицированные когнитивной наукой собирательные модели реальных клинических и корпоративных случаев. Через их истории мы увидим, как именно невидимая осада деформирует различные этажи нашей биологической архитектуры.

Денис: Когнитивное истощение и кризис префронтального бюджета

Денису тридцать четыре года, он ведущий разработчик в крупной IT-компании. Его главная гордость всегда заключалась в безупречной остроте ума, способности часами удерживать в фокусе внимания сложнейшие архитектурные паттерны кода и находить элегантные решения там, где пасовали другие. Но последние полгода Денис начал замечать, что его префронтальная кора — исполнительный директор его мозга — объявила забастовку.

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.