

18+

Радик Яхин

Где взять энергию если ничего не хочется?

Хроническая усталость,
выгорание и пошаговый
ИИ-протокол

Радик Яхин

**Где взять энергию, если ничего
не хочется? Хроническая
усталость, выгорание
и пошаговый ИИ-протокол**

«Издательские решения»

Яхин Р.

Где взять энергию, если ничего не хочется? Хроническая усталость, выгорание и пошаговый ИИ-протокол / Р. Яхин — «Издательские решения»,

Это практическое руководство по выходу из глубокого выгорания и хронической усталости. Вместо токсичного призыва «собраться» автор предлагает научный подход. Книга объясняет апатию через нейробиологию: дофаминовую систему и работу амигдалы. Главная идея — «легализация дна» и отказ от чувства вины за бездействие. Каждая глава содержит теорию, тест, минутное упражнение «для дивана» и терапевтический ИИ-промт.

© Яхин Р.

© Издательские решения

Содержание

ГЛАВА 1. Легализация дна: Почему «просто соберись» убивает	6
ГЛАВА 2. Химия паралича: Что амигдала сделала с вашими желаниями	8
ГЛАВА 3. Великий обман продуктивности: Как нас продали в рабство «успеху»	10
ГЛАВА 4. Железо, гормоны и пепел: Медицинский чек-лист выгоревшего	13
ГЛАВА 5. Синдром «Смерть смартфона»: Где застрял ваш цикл стресса	16
ГЛАВА 6. Право на «Ничего»: Как отключить внутреннего критика за 15 минут	20
ГЛАВА 7. Информационный детокс для нищих духом: Как склеить дофаминовые рецепторы	24
ГЛАВА 8. Сон как реанимация: Как починить архитектуру ночного отдыха	29
ГЛАВА 9. Архипелаг Терпимости: Сколько энергии вы тратите на мелкий дискомфорт	34
ГЛАВА 10. Люди-вампиры и токсичные дедлайны: Карта ваших энергетических дыр	40
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Где взять энергию, если ничего не хочется? Хроническая усталость, выгорание и пошаговый ИИ-протокол

Радик Яхин

© Радик Яхин, 2026

ISBN 978-5-0071-3472-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ГЛАВА 1. Легализация дна: Почему «просто соберись» убивает

1. Описание

Ты лежишь на диване уже четвертый час. Телефон в руке, но ты его не видишь. Ты просто смотришь в стену, пока палец машинально скроллит ленту. Внутри — пустота. Не грусть, не боль, а серая, вязкая тишина. Где-то на кухне ждет немытая посуда. На работе — дедлайн, который ты должен был сдать вчера. Но ты не встаешь. Потому что встать — значит признать, что ты еще жив. А чувствовать себя живым сейчас невыносимо.

И тут кто-то говорит: «Просто соберись! Возьми себя в руки!» Ты хочешь закричать в ответ, но сил нет даже на крик. Ты знаешь одно: если ты сейчас «сберешься» — ты сломаешься окончательно. И это не слабость. Это правда.

2. Теория на пальцах

Твой мозг — не компьютер, который просто «завис». Это сложная биологическая система, которая находится в режиме глубокого истощения ресурсов.

Когда стресс длится месяцами, твоя амигдала (миндалевидное тело, центр страха) работает на максимальных оборотах. Она отправляет сигнал SOS каждые 10 секунд. В ответ гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковая ось (ось ХГН) заливает твоё тело кортизолом. Постоянно. Без выходов.

Через 3—6 месяцев такого режима надпочечники истощаются. Рецепторы дофамина (гормона мотивации) «засыпают», потому что мозг решает: раз вокруг вечная опасность, нечего тратить энергию на радость и желание.

Ты не ленивый. Твой мозг заблокировал дофамин в целях выживания. «Собратся» сейчас — это все равно что просить человека со сломанной ногой пробежать марафон на одной ноге.

3. Рассказ

История Марины, 34 года, проектный менеджер

«Я проснулась в понедельник и не могла открыть глаза. Не потому, что спать хотелось, а потому, что каждый звук казался ударом током. Я позвонила начальнику и сказала: «Я заболела». Он: «Ок, соберись, сдай отчет к обеду». Я закрыла телефон, села на пол в коридоре и просидела так 3 часа. Я не могла встать. Просто не могла.

Потом я пошла к психотерапевту, и первое, что она сказала: «Ты не обязана собираться. Ты можешь лечь на пол прямо здесь». Я легла. И впервые за год заплакала. Не истерику, а тихие, долгие слезы. Это был первый честный поступок за 2 года выгорания. После этого я поняла: дно — это не позор. Это место, от которого можно оттолкнуться».

4. Пример

Твое состояние сейчас — как сломанный айфон, который пытаются зарядить через сгоревшее зарядное устройство. Ты включаешь его в розетку, а он не заряжается. Кто-то говорит: «Просто нажми кнопку включения!» Но проблема не в кнопке. Проблема в том, что контроллер питания сгорел.

«Соберись» — это кнопка. А выгорание — это сгоревший контроллер. Пока ты не признаешь, что контроллер мертв, ты будешь беспомощно тыкать в экран.

Признать «дно» — это не капитуляция. Это диагностика. Ты говоришь: «Да, я сломан. И чинить буду не волшебным пинком, а системно».

5. Микро-тест

Ответьте «да» или «нет» на три вопроса:

1. Когда кто-то говорит вам «просто соберись», вы чувствуете не злость, а желание провалиться сквозь землю?

2. Вы боитесь, что если признаете свою слабость вслух (даже себе), то уже никогда не встанете с дивана?

3. За последний месяц у вас был день, когда вы ничего не делали без чувства вины?

Результат: Если хотя бы один ответ «да» — вы находитесь в точке отрицания дна. Вы все еще пытаетесь прыгнуть выше головы. Глава 1 нужна вам срочно.

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд, не вставая с дивана)

Сделайте следующее:

Скажите вслух (или очень четко про себя) фразу: «Я сейчас на дне. И это не позор. Это факт».

Положите руки на живот и сделайте 2 медленных вдоха через нос и 2 выдоха через рот, как будто вы сдуваете воздух через соломинку.

После второго выдоха просто закройте глаза на 10 секунд и скажите себе: «Мне не надо собираться. Мне надо признать».

Ничего больше не делайте. Упражнение закончено.

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы не будете ничего делать «на результат». Вы выделите 15 минут, чтобы легализовать свое дно.

Возьмите лист бумаги или откройте заметку в телефоне. Напишите 3 предложения, начинающихся со слов:

1. «Я устал (а) настолько, что...»

2. «Мне стыдно признаться себе, что...»

3. «Если бы страх не мешал, я бы сказал (а) себе: я сломал (а) съ, и это... (закончите фразу)

Не показывайте это никому. Это акт легализации. Вы просто фиксируете реальность без попыток ее исправить.

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте этот текст в ChatGPT, Claude или любой ИИ:

> Привет! Я читаю главу 1 книги «Энергия из пепла» на тему «Легализация дна». Мой текущий уровень энергии по шкале от 1 до 10 сейчас равен [введи цифру от 1 до 10].

>

> В этой главе меня больше всего зацепила мысль о том, что «собраться» нельзя, когда сгорел контроллер. Однако у меня есть барьер: в моей реальной жизни мне страшно признать, что я на дне, потому что [опиши, почему — например: «у меня маленькие дети», «меня увольнят», «я буду чувствовать себя ничтожеством»].

>

> Включи режим эмпатичного, но строгого ИИ-консультанта по выгоранию. Задай мне 2 уточняющих вопроса, чтобы адаптировать легализацию дна под мою ситуацию, и предложи 1 сверх-простое действие на 3 минуты, чтобы я признал (а) реальность без риска. Действуй бережно, без банальностей.

ГЛАВА 2. Химия паралича: Что амигдала сделала с вашими желаниями

1. Описание

Ты открываешь холодильник. Смотришь на еду. Закрываешь. Открываешь снова. Внутри — пустота. Не голод, а механическое действие. Ты знаешь, что надо поесть, но ни одно блюдо не вызывает отклика. Раньше ты любил (а) суши, пиццу, шоколад. Теперь еда — просто топливо, которое вводишь в себя через силу.

Или вот так: ты сидишь перед ноутбуком. Курсор мигает. Ты знаешь, что нужно написать письмо из трех предложений. Но пальцы не двигаются. Тело слушается, а желание — нет. Ты себя спрашиваешь: «Чего я хочу прямо сейчас?» И ответ — тишина.

Это не депрессия в клиническом смысле. Это химический паралич мотивации. Твой мозг отключил систему хотения, потому что решил: кругом опасно, радость — непозволительная роскошь, энергия нужна только для выживания.

2. Теория на пальцах

В нормальном состоянии твой мозг работает так: появление чего-то приятного (или ожидание его) → вентральная область покрышки (VTA) выбрасывает дофамин → дофамин активирует прилежащее ядро (центр «хочу!») → ты чувствуешь желание и двигаешься к цели.

При хроническом выгорании цепочка рвется. Амигдала (центр страха) постоянно кричит: «Опасность! Экономия энергии!» Мозг подчиняется и снижает чувствительность дофаминовых рецепторов — как будто накидывает на них одеяло.

В результате:

Дофамин есть (ты не умер), но он не достигает цели.

Ты не чувствуешь желания, потому что рецепторы «спят».

Ты совершаешь только автоматические действия (чистка зубов, дойти до туалета), а любое новое решение требует титанических усилий.

Важно: Это обратимый процесс. Рецепторы можно «разбудить», но не пинком, а правильной последовательностью действий.

3. Рассказ

История Дениса, 41 год, врач скорой помощи

«Я перестал хотеть секса за год до того, как понял, что выгорел. Потом перестал хотеть есть. Потом — выходить гулять с собакой. В конце концов я лежал на диване и понимал: я даже не хочу встать, чтобы налить воды. Тело хочет пить, а мозг говорит «зачем?».

Я был уверен, что у меня опухоль мозга. Сделал МРТ — чисто. Эндокринолог — норма. Психиатр сказал: «У вас дофаминовые рецепторы уснули. Это не лень. Это биология». Он прописал мне не антидепрессанты (хотя они тоже нужны были), а... простую инструкцию: 3 недели делать только то, что я могу, а не то, что я хочу.

Я не хотел чистить зубы. Я чистил, потому что мог заставить тело. Я не хотел выходить на улицу. Я выходил, потому что мог натянуть штаны. Через 2 недели я внезапно захотел кофе. Не потому, что я «собрался». А потому, что рецепторы начали просыпаться от повторяющихся микродействий».

4. Пример

Твой мозг сейчас — это старый жесткий диск, который работает на 5% мощности. Компьютер включен, вентилятор шумит, но любая программа запускается 10 минут. Ты кликаешь на иконку — курсор думает. Ты кликаешь еще раз — система зависает.

«Захотеть» сейчас — все равно что пытаться запустить Photoshop на таком диске. Не потому, что ты глупый. А потому, что система перегружена сигналами тревоги и не выделяет ресурсы на радость.

Проблема не в «хотении», а в том, что процессор занят 24/7 ложными пожарными тревогами. Отключи тревоги — появится мощность для желаний.

5. Микро-тест

Ответьте «да» или «нет»:

1. Вы за последнюю неделю испытывали спонтанное желание (не по расписанию, а просто «захотелось!»)? (Если нет — уже звончек)

2. Чтобы начать что-то делать (даже приятное), вам нужно приложить осознанное усилие, как будто толкаете машину?

3. Вы помните, когда в последний раз радость была резкой и горячей, а не «вроде нормально»?

0—1 «да» — у вас глубокая дофаминовая блокада. Глава 2 — ваша настольная инструкция.

2—3 «да» — вы на грани, рецепторы еще дышат, но скоро уснут.

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд)

1. Сделайте одно микро-действие, не дожидаясь желания. Выберите самую простую вещь: сжать и разжать правую руку 5 раз или открыть кран и выключить его через 3 секунды.

2. Скажите вслух (обязательно вслух, даже шепотом): «Я сделал (а) это не потому, что хотел (а). А потому, что мог (а) физически».

3. Зафиксируйте факт — вы только что обманули дофаминовую блокаду, запустив действие в обход желания.

Это не магия. Это нейропластичность. Каждый такой микро-обход создает новую цепочку.

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы проживете день без попыток «захотеть». Вместо этого вы сделаете микро-челлендж:

Запишите 3 действия, которые вы физически можете сделать, но которые не вызывают у вас никакого желания (например: помыть одну кружку, сделать три приседания, написать одно слово в документе).

В течение дня сделайте каждое из этих действий строго на счет «три»: мысленно скажите «Раз, два, три — делаю» и делаете, не дожидаясь желания.

В конце дня напишите одну фразу: «Я сделал (а) эти вещи без желания. И это нормально. Желание придет позже, когда проснутся рецепторы».

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте:

> Привет! Я читаю главу 2 книги «Энергия из пепла» на тему «Химия паралича: почему пропали желания». Мой уровень энергии сейчас [от 1 до 10].

>

> Меня зацепила мысль, что дофаминовые рецепторы «спят», а не сломаны. Но мой барьер: я не могу заставить себя делать действия без желания, потому что чувствую себя роботом/бессмысленной машиной. [Опиши свой страх].

>

> Включи режим ИИ-консультанта. Задай мне 2 вопроса, чтобы понять, какой самый минимальный шаг возможен прямо сейчас, и дай 1 ультра-короткое действие на сегодня, чтобы разбудить один рецептор без насилия над собой. Без банальностей и позитивного насилия.

ГЛАВА 3. Великий обман продуктивности: Как нас продали в рабство «успеху»

1. Описание

Ты просыпаешься в 6 утра, потому что так делают «успешные люди». Ты бежишь на работу, хотя ненавидишь ее. Ты читаешь бизнес-книги в метро, потому что «нельзя терять время». Ты сдаешь отчеты вовремя, ведешь таблички, киваешь на планерках, улыбаешься клиентам. А вечером падаешь на диван и чувствуешь одно: пустоту.

Но самое страшное приходит, когда кто-то спрашивает: «А ты вообще чего хочешь от жизни?» Ты открываешь рот и понимаешь — у тебя нет ответа. Потому что последние 5—10—15 лет ты не жил (а) свою жизнь. Ты жил (а) чужую инструкцию под названием «успех».

Тебя с детства учили: будь лучшим, набери 100 баллов, поступи в престижный вуз, найди высокооплачиваемую работу, купи квартиру, создай семью, беги быстрее, поднимись выше. И ты бежал. Бежал до тех пор, пока организм не сказал: «Стоп. Я больше не могу». И теперь ты лежишь и ненавидишь себя за то, что не можешь бежать дальше.

Но никто не сказал тебе главного: гонка была бессмысленной с самого начала.

2. Теория на пальцах

В нейробиологии есть понятие «внешняя мотивация» (extrinsic motivation) и «внутренняя мотивация» (intrinsic motivation).

Внешняя мотивация — ты делаешь что-то ради награды (деньги, похвала, статус) или избегания наказания (увольнение, стыд, критика). Она работает на дофамине, но быстро истощается.

Внутренняя мотивация — ты делаешь что-то, потому что тебе самому интересно, радостно, смыслово. Она работает на более устойчивой системе — эндорфины, серотонин, окситоцин.

Проблема современного «культа продуктивности» в том, что он убивает внутреннюю мотивацию. Ты привыкаешь жить на внешних кнутах и пряниках. Похвала начальника → дофаминовый укол. Лайк в соцсетях → еще укол. Премия → еще.

Но через 2—3 года такой жизни рецепторы дофамина притупляются. Тебе нужно все больше и больше внешних подтверждений, чтобы чувствовать себя «нормально». А когда внешние подтверждения исчезают (начальник не похвалил, лайков мало) — ты падаешь в пропасть.

Культ продуктивности — это дофаминовая игла. А выгорание — это ломка.

3. Рассказ

История Алексея, 29 лет, IT-предприниматель

«Я построил бизнес с нуля. К 27 годам у меня было 40 сотрудников, офис в центре, BMW, часы за 10 тысяч долларов. Я просыпался в 5 утра, делал зарядку, медитировал (да, даже медитировал «для продуктивности»), читал по 2 книги в неделю, ходил в зал, на бизнес-завтраки, нетворкинги, конференции.

Я был идеальным «успешным успехом». А потом я проснулся в понедельник и понял: я ненавижу все. Свою компанию, своих сотрудников, своих клиентов, эти дурацкие часы, эту машину, эту жизнь. Я продал бизнес за бесценок, развелся с женой (она была частью «картинки») и уехал в деревню к бабушке. Полгода просто колот дрова и смотрел на небо.

Я понял одну вещь: я никогда не хотел быть предпринимателем. Я хотел быть художником. Но в 15 лет мне сказали: «С художеством ты сдохнешь с голоду». И я поверил. Я построил чужую жизнь. И сгорел дотла. Сейчас я рисую. Деньги? Их мало. Но я впервые за 15 лет чувствую, что живу, а не функционирую».

4. Пример

Твой мозг сейчас — как белка в колесе, которое крутит кто-то другой. Ты бежишь, лапки мелькают, ты устал (а), ты хочешь остановиться. Но ты не можешь, потому что колесо крутится независимо от тебя. И ты даже не знаешь, куда оно ведет. Может быть, в никуда.

Культ продуктивности сказал тебе: «Беги быстрее, и ты станешь счастливым». Но он забыл сказать, что счастье не находится в финишной черте. Оно находится в том, куда ты бежишь и зачем.

Если ты бежишь за чужими целями, ты никогда не добежишь до счастья. Ты добежишь до пустоты. Или до выгорания. Или до инфаркта.

5. Микро-тест

Ответьте «да» или «нет»:

1. Если отменить все внешние награды (деньги, статус, похвалу), останется ли хоть что-то, что вы делаете с радостью?

2. Вы чувствуете стыд, когда ничего не делаете (даже в законный выходной)?

3. Вы чаще спрашиваете себя «что надо сделать», чем «чего я хочу»?

Результат:

3 «да» — вы полностью поработаны культом продуктивности. Глава 3 — это ваша деконструкция.

1—2 «да» — вы балансируете на грани. Еще немного — и внешняя мотивация убьет последние ростки внутренней.

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд)

1. Скажите вслух одну фразу: «Я имею право делать что-то без цели, без результата, без пользы».

2. Сделайте одно абсолютно «бесполезное» действие прямо сейчас: потрогайте стену, посмотрите в окно 10 секунд, пошевелите пальцами ног, просто вздохните и ничего не делайте.

3. Запретите себе оценивать это действие — не ставьте ему оценку «эффективно/неэффективно». Оно просто есть.

Это бунт против диктатуры продуктивности. Вы только что потратили 30 секунд на абсолютную «бесполезность» — и мир не рухнул.

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы совершите один акт «легальной бесполезности», который не приносит никакой материальной или социальной выгоды.

Примеры:

10 минут просто сидеть и смотреть в потолок (без телефона)

Нарисовать каракули на бумаге и выбросить их

Прополоскать рот водой и выплюнуть (бесполезно? да. но это ваш бунт)

Написать одно предложение «Я ничего не должен (а) миру» и порвать листок

Важное условие: Никому об этом не рассказывайте (не ищите социального одобрения). Делайте это только для себя. Как тихий акт гражданского неповиновения против культа продуктивности.

В конце дня напишите себе (мысленно или в записку): «Сегодня я сделал (а) кое-что бесполезное. И я имею на это право».

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте:

> Привет! Я читаю главу 3 книги «Энергия из пепла» на тему «Великий обман продуктивности». Мой уровень энергии сейчас [от 1 до 10].

>

> Меня зацепила мысль, что я бегу в чужом колесе. Но мой барьер: я боюсь, что если перестану быть «продуктивным», то меня уволят/осудят/я стану никем. [Опиши свой главный страх].

>

> Включи режим строгого ИИ-консультанта. Задай мне 2 вопроса, чтобы распаковать, чьи именно цели я реализую, и дай 1 действие на 5 минут, чтобы я ощутил (а) вкус «бесполезности» без риска для работы/отношений. Без мотивационных лозунгов. Жестко, но бережно.

ГЛАВА 4. Железо, гормоны и пепел: Медицинский чек-лист выгоревшего

1. Описание

Ты прочитал (а) сто статей про выгорание. Ты медитируешь (иногда). Ты пытаешься высыпаться. Ты даже сходил (а) к психологу. Но все равно чувствуешь себя куском мяса. Утром встать невозможно, днем мозг как вата, вечером нет сил даже на сериал. Ты думаешь: «Может, я просто слабый (ая)? Может, это у меня депрессия?»

А потом ты случайно сдаешь кровь. И оказывается, что твой ферритин (запасы железа) — 9 нг/мл при норме от 30. Твой ТТГ (тиреоидный гормон) скачет, как загнанная лошадь. Твой кортизол в слюне — такой высокий, что врач округляет глаза. И тут до тебя доходит: ты пытался (лась) починить душу, когда у тебя сломано тело.

Выгорание — это не только психология. Это физиология. Это железодефицит, щитовидка, надпочечники, митохондрии. Ты не «слабый (ая)». Ты больной (ая) в буквальном смысле. И тебе нужен не коуч по продуктивности, а нормальный врач и нормальные анализы.

2. Теория на пальцах

Хронический стресс запускает каскад физиологических разрушений. Вот 5 главных «физических убийц» энергии, которые маскируются под выгорание:

1. Железодефицит (низкий ферритин)

Железо нужно, чтобы переносить кислород к клеткам. Без кислорода митохондрии (твои клеточные батарейки) не производят АТФ — главную энергетическую валюту тела. Ферритин ниже 30 — ты ходишь как зомби даже после 12 часов сна.

2. Гипотиреоз (субклинический или явный)

Щитовидная железа — главный дирижер метаболизма. При низком Т3 и Т4 (даже в пределах «нормы», но на нижней границе) ты чувствуешь сонливость, апатию, набор веса и холод. Особенно часто страдают женщины после 30.

3. Истощение надпочечников (дисрегуляция кортизола)

При хроническом стрессе кортизол сначала зашкаливает (ты тревожный и не можешь спать), а потом падает до нуля (ты встаешь уже уставшим и не можешь проснуться даже после кофе).

4. Дефицит витамина D и магния

Витамин D участвует в синтезе дофамина и серотонина. Магний — главный успокоитель нервной системы. Без них ты тревожный (ая), дерганый (ая) и разбитый (ая).

5. Дисбиоз кишечника (ось «кишечник — мозг»)

90% серотонина вырабатывается в кишечнике. Если убита микрофлора (антибиотики, стресс, фастфуд), мозг недополучает нейромедиаторы спокойствия. Ты тревожный (ая) и даже не знаешь почему.

Вывод: Прежде чем работать с «головой», проверьте тело. Выгорание часто начинается с дырявого физического фундамента.

3. Рассказ

История Екатерины, 38 лет, учительница

«Я ходила к психотерапевту 2 года. Два! Мы проработали детские травмы, сепарацию, созависимость. Я стала психологически здоровее, но усталость не уходила. Я вставала, пила кофе, шла на работу, падала в 8 вечера. Так 7 дней в неделю.

На одном из приемов терапевт сказала: «Катя, сдайте кровь». Я сдала. Ферритин — 8, витамин D — 11, ТТГ — 4,5 (при норме до 4, но комфортно — 1—2). Врач-эндокринолог назначил железо, витамин D, магний и легкую дозу тироксина. Через 3 недели я проснулась

утром и почувствовала, что могу встать без будильника. Я расплакалась от счастья. Я думала, я сломана психически. Оказалось — у меня просто ржавое железо и спящая щитовидка».

4. Пример

Твое тело сейчас — как машина, у которой проколоты все четыре колеса, залит плохой бензин, сел аккумулятор и пробит радиатор. А ты пытаешься доехать до другого города, читая книгу «Как полюбить себя» вместо того, чтобы заехать на шиномонтаж.

Психология — это важно. Но если у тебя ферритин = 8, ты можешь медитировать хоть 10 часов в день — энергия не появится. Просто потому что физики не обманешь.

Сначала почини тело. Потом возвращайся к «высоким материям».

5. Микро-тест

Оцените, есть ли у вас эти симптомы (да/нет):

1. Вы просыпаетесь уставшим (ей), даже если спали 7—8 часов?
2. У вас холодные руки/ноги, даже если в комнате тепло?
3. Вам трудно проснуться утром без кофе (или других стимуляторов)?
4. У вас ломкие ногти, выпадают волосы, бледная кожа?
5. У вас были анемия, проблемы с щитовидной железой или ЖКТ в прошлом?

Результат:

3 и более «да» — высокая вероятность физиологической причины выгорания. Вам срочно нужны анализы.

2 «да» — зона риска. Сдайте базовые анализы для профилактики.

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд)

1. Вспомните, когда вы в последний раз сдавали:

Общий анализ крови + ферритин
ТТГ, Т3, Т4 (свободные)
Витамин D (25-ОН)
Магний (в сыворотке или в эритроцитах)

2. Если не сдавали никогда (или больше года назад) — откройте заметку в телефоне и запишите: «Записаться к терапевту и попросить эти 4 анализа».

3. Если сдавали недавно — найдите результаты. Посмотрите на ферритин: если ниже 30 — это анемия скрытая. На ТТГ: если выше 3 — щитовидная железа работает на пределе.

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы сделаете один медицинский шаг.

Выберите один из трех вариантов:

Вариант А (для тех, у кого нет анализов):

Запишитесь к терапевту в ближайшую поликлинику/частный центр.

Напишите в заметку список анализов: ОАК, ферритин, ТТГ, Т3, Т4, витамин D, кортизол слюны (по возможности).

Вариант Б (для тех, у кого анализы есть, но вы их не понимаете):

Найдите результаты. Напишите в ChatGPT или ИИ: «Расшифруй мои анализы: [вставь значения]. У меня симптомы хронической усталости. Что не в порядке?»

Вариант В (для тех, кто боится врачей):

Напишите на листе бумаги: «Я имею право проверить свое тело. Это не ипохондрия. Это забота». Положите лист на видное место.

В конце дня скажите себе: «Сегодня я начал (а) чинить тело. Психология — потом. Сначала физика».

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте:

> Привет! Я читаю главу 4 книги «Энергия из пепла» на тему «Медицинский чек-лист». Мой уровень энергии сейчас [от 1 до 10].

>

> Меня зацепила мысль, что выгорание может быть физиологическим. Но мой барьер: я боюсь врачей/мне лень сдавать анализы/я боюсь узнать правду/у меня нет денег на платные анализы. [Опиши свою причину].

>

> Включи режим ИИ-консультанта. Задай мне 2 вопроса, чтобы понять, какой минимальный медицинский шаг возможен прямо сейчас (бесплатно/дешево/без страха), и дай 1 текст-скрипт, который я могу сказать врачу в поликлинике, чтобы меня не отфутболили. Без паники, без катастрофизации, только конкретика.

ГЛАВА 5. Синдром «Смерть смартфона»: Где застрял ваш цикл стресса

1. Описание

Ты сидишь на рабочем месте. В голове — пулеметная очередь из задач, дедлайнов, вопросов. Ты отвечаешь на сообщения, переключаешься между десятком вкладками, отвечаешь на звонок, возвращаешься к чату, снова звонок. Ты не вставал со стула уже три часа. Спина затекла, глаза горят, голова гудит. Но ты продолжаешь. Потому что «надо».

Приходит вечер. Ты падаешь на диван. Включаешь телевизор или скроллишь ленту. Думаешь: «Сейчас отдохну». Через час ты чувствуешь себя еще более разбитым, чем после работы. Ты не отдыхаешь. Ты зависаешь между стрессом и тупым потреблением контента. И так каждый день.

Знакомо? Поздравляю. У тебя классический синдром «Смерть смартфона». Ты думаешь, что проблема в усталости. Проблема в том, что ты забыл, как правильно заканчивать стресс. Твой мозг как телефон, который никогда не выключают: он перегревается, тормозит, а потом просто вырубается посреди дня.

Стресс — это не враг. Это эволюционный механизм, который позволяет тебе убегать от саблезубого тигра. Ты убежал. Тигр исчез. Но твой мозг все еще в режиме «беги, спасайся». И он не может переключиться, потому что ты не даешь ему физического сигнала, что опасность миновала.

Вот главная проблема современного человека: у нас нет ритуала завершения стресса. Тигр исчез, но кортизол остался. И он будет циркулировать в твоей крови часами, разрушая твоё тело, если ты не выведешь его через... внимание... через тело. Не через голову. Через тело.

2. Теория на пальцах

Знакомьтесь с Эмили и Эмилией Нагоски — двумя сестрами-учеными, которые придумали гениально простую теорию о стрессе. Они говорят: в природе у всех млекопитающих есть завершённый цикл стресса.

Вот как это работает в дикой природе:

Зебра видит льва → у нее подскакивает кортизол и адреналин → она бежит со скоростью 60 км/ч → она убежала, лев ушел → зебра... что делает? Она буквально трясется. Она дрожит, фыркает, делает несколько глубоких вдохов и выдохов. Через 5 минут кортизол возвращается к норме. Цикл стресса завершен.

А теперь посмотрим на человека:

Ты видишь гневное письмо от начальника → у тебя подскакивает кортизол → ты не можешь убежать (потому что увольнение) → ты не можешь подраться (потому что тюрьма) → ты сидишь и... ничего не делаешь. Ты подавляешь реакцию. Ты улыбаешься, киваешь, говоришь «да, исправлю». Но кортизол остался в крови. И он будет там часами. А потом придет новое письмо. И еще одно. И еще.

Твой цикл стресса не завершается. Никогда. Ты накапливающий конденсатор напряжения. И в какой-то момент твоя нервная система говорит: «Все, я на пределе. Я больше не могу». Это и есть выгорание.

Что делать? Нужно завершать цикл стресса физически. Не через «подумать о хорошем» или «отвлечься на сериал». А через телесные действия, которые сигнализируют мозгу: опасность миновала, мы в безопасности, можно выключать режим боевой готовности.

Теория Нагоски выделяет несколько способов завершения цикла стресса: физическая активность (не спорт до седьмого пота, а просто движение), дыхание, смех, плач, творчество, физический контакт с близким существом. Главный принцип: выводить кортизол через тело.

3. Рассказ

История Ольги, 42 года, бухгалтер

«Я работаю в большой компании. Каждый день — дедлайны, цифры, проверки, штрафы за ошибки. Я жила в режиме 24/7. Даже во сне я проверяла отчеты. Я не помню, когда в последний раз смеялась по-настоящему.

Однажды я пошла к врачу с жалобами на жуткую усталость. Врач сказала: «У вас зашкаливает кортизол. Я выпишу лекарства, но сначала попробуйте... покричать». Я подумала, она шутит. Она не шутила. Она сказала: «Каждый вечер после работы зайдите в машину, закройте окна и орите в подушку или просто так. 2 минуты».

Я думала, это идиотизм. Но делать было нечего. В первый вечер я зашла в гараж, закрыла дверь и... заорала. Не громко, сначала стесняясь. Но через минуту я уже рыдала и кричала одновременно. Я не могла остановиться. Это длилось минут 5. Потом я просто сидела в тишине. И впервые за много лет я почувствовала... покой. Настоящий, физический покой, а не тупую усталость.

Я делала так каждую неделю. Через месяц мой кортизол пришел в норму. Я до сих пор иногда ору в гараже. Соседи, наверное, думают, что там убивают. Но мне плевать. Мой цикл стресса наконец-то завершается».

4. Пример

Твой мозг — как компьютер, на котором открыты 150 вкладок, 10 из них зависли, и операционная система не дает их закрыть. Ты продолжаешь кликать, но компьютер тормозит, греется, вентилятор шумит на максимальных оборотах.

Отдых в стиле «полежать с телефоном» — это просто открыть 151-ю вкладку с видео котиков. Процессор все еще загружен, вентилятор все еще шумит, ты не даешь системе перезагрузиться.

Завершить цикл стресса — это закрыть все вкладки. Разом. Выключить питание на 10 минут. Дать процессору остыть. И только потом включать снова.

Ты не можешь заставить мозг «закрыть вкладки» силой мысли. Ты должен дать ему телесный сигнал. Дрожь. Смех. Плач. Глубокое дыхание. Движение. Это как кнопка «Ctrl+Alt+Del» для нервной системы.

5. Микро-тест

Ответьте «да» или «нет» на 4 вопроса:

1. После рабочего дня вы чувствуете физическую «вибрацию» в теле (как будто вы подключены к розетке), даже если устали?

2. Вы не можете вспомнить, когда в последний раз смеялись до слез или плакали навзрыд (не сдерживаясь)?

3. Ваш досуг — это пассивное потребление (сериалы, соцсети, телевизор), без движения и телесной активности?

4. Вы просыпаетесь ночью или утром с чувством тревоги, как будто случилось что-то ужасное (хотя все нормально)?

Результат:

3—4 «да» — ваш цикл стресса не завершается годами. Вы находитесь в хронической стадии накопления кортизола. Глава 5 — ваша инструкция по выживанию.

1—2 «да» — у вас есть ранние признаки. Вы еще можете остановиться, пока не стало поздно.

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд)

Это упражнение называется «Вытрясти кортизол за 60 секунд».

1. Встаньте (да, прямо сейчас, с дивана/стула). Если не можете встать — делайте сидя.
2. Начните трясти телом. Да-да, буквально. Как будто вы стряхиваете с себя воду после душа. Трясите руками, ногами, плечами, головой. Не контролируйте движения, пусть они будут хаотичными. Тряситесь как желе или как собака, которая вылезла из реки.

3. Дышите при этом ртом — открытым ртом, с шумом, как будто вы тяжело бежали. Не глубоко, а часто. Не задерживайте дыхание.

4. Потрясите 30—60 секунд. Не меньше. Ваша задача — физически почувствовать, как напряжение выходит из мышц. Вы можете выглядеть глупо. Это нормально. Вы одни (или в безопасной обстановке).

5. Резко остановитесь. Замрите. Сделайте один глубокий вдох через нос и один долгий выдох через рот со звуком «ф-ф-ф-ф-ф» (как будто сдуваете шарик).

Что вы сейчас сделали: Вы механически завершили мини-цикл стресса. Тряска — древний рефлекс млекопитающих, который сбрасывает избыток кортизола и адреналина. Собаки трясутся после стресса. Зебры трясутся после льва. Теперь и вы потряслись. Поздравляю, вы только что дали своей нервной системе первый настоящий отдых за долгое время.

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы выберете один способ завершить цикл стресса и сделаете его сразу после того, как почувствуете напряжение (или просто вечером, как ритуал).

Вот список способов от сестер Нагоски (выберите один):

1. Физическая активность (не спорт!): 5—10 минут быстрой ходьбы, легкие прыжки на месте, 10 приседаний, танец под одну песню. Главное — почувствовать, как бьется сердце и как вы дышите.

2. Дыхание с удлинённым выдохом: Вдох на 4 счета, выдох на 8 счетов. Повторить 10 раз. Это включает парасимпатическую нервную систему (режим «отдыхай и переваривай»).

3. Смех без причины: Включите на RuTube нарезку смешных видео (животные, стендап, старые комедии). Смейтесь до слез. Искусственный смех тоже работает — мозг не отличает настоящий смех от притворного.

4. Плач (если хотите плакать): Включите грустный фильм или музыку, которая вызывает слезы. Разрешите себе рыдать, всхлипывать, дать телу содрогаться от плача. Плач — один из самых мощных способов вывести кортизол.

5. Творчество без цели: Возьмите краски/карандаши/просто ручку и 5 минут рисуйте каракули, не пытаясь создать шедевр. Или полепите из пластилина. Или порвите старую газету на мелкие кусочки. Творчество без оценки активирует парасимпатику.

6. Объятия или контакт с животным: Обнимите кого-то, кому доверяете, хотя бы 20 секунд. Если некого — погладьте кошку/собаку или просто обнимите подушку и покачайтесь. Физический контакт выделяет окситоцин, антагонист кортизола.

Выберите один способ и сделайте его сегодня в течение 10 минут. Не больше, не меньше. Без оценок «правильно/неправильно». Просто сделайте. Вечером запишите в заметку: «Сегодня я завершил (а) цикл стресса через [способ]. Мое состояние после этого: [одно слово]».

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте в ChatGPT, Claude или любой ИИ:

> Привет! Я читаю главу 5 книги «Энергия из пепла» на тему «Цикл стресса и синдром смерти смартфона». Мой уровень энергии сейчас [от 1 до 10].

>

> Меня зацепила мысль, что я не завершаю цикл стресса, потому что мой отдых — это просто потребление контента. Но у меня есть барьер: я не могу сделать ни одно из этих упражнений, потому что [моя причина — например: «у меня маленькая квартира, я стесняюсь тря-

стись/плакать/смеяться», «я не могу орать в машине, у меня нет машины», «я живу с семьей, они меня осудят», «у меня нет энергии даже на 5 минут ходьбы»].

>

> Включи режим эмпатичного, но строгого ИИ-консультанта по выгоранию. Задай мне 2 уточняющих вопроса, чтобы понять, какой самый незаметный способ завершить цикл стресса подходит именно мне (без лишних движений, без риска быть осужденным, без выхода из комнаты). И предложи 1 ультра-простое действие, которое я могу сделать сидя на стуле, не привлекая внимания. Действуй бережно, но честно. Без фраз «ты можешь, просто соберись».

ГЛАВА 6. Право на «Ничего»: Как отключить внутреннего критика за 15 минут

1. Описание

Представь себе такую картину. Воскресенье, 14 часов дня. Ты никуда не спешишь. У тебя нет дел, нет встреч, нет обязательств. Ты можешь делать абсолютно все, что хочешь. Или... ничего.

Ты садишься на диван, берешь чай, включаешь спокойную музыку. И через пять минут внутри появляется знакомый голос. Он звучит тихо, но настойчиво:

«Ты чего расселась? Вон сколько дел не сделано. Книгу не дочитала, английский не учила, отчет не доделала. Вон пыль на полке. А должна бы навести порядок. А помыть окна? А прогуляться? А йогой заняться? А что ты вообще делаешь для своего развития? Ты бездарно тратишь время. Ты ленивая тварь. Стыдно должно быть».

Ты пытаешься сопротивляться, но голос становится громче. Ты встаешь, идешь что-то делать, просто чтобы он заткнулся. Ты делаешь ненужную уборку, открываешь ненужную книгу, садишься за ненужный отчет. А внутри все равно не покой, а вязкая тревога. Потому что даже когда ты что-то делаешь, голос находит к чему придраться: «Делаешь слишком медленно. Делаешь не так. Делаешь недостаточно хорошо».

Это твой внутренний критик. И это самый злобный, самый неутомимый, самый жестокий начальник в твоей жизни. Он не платит тебе зарплату, не дает премий, не хвалит. Он только критикует, стыдит, сравнивает с другими, требует большего. Он работает 24/7 без выходных и больничных. И именно он — главная причина твоего истощения.

Потому что тратится энергия не только на дела. Огромная часть твоей жизненной батарейки уходит на то, чтобы затыкать этого внутреннего монстра. Ты тратишь силы на стыд, на тревогу, на ощущение собственной ничтожности. А к вечеру у тебя не остается энергии даже на то, чтобы просто полежать без чувства вины.

Сегодня мы устроим этому критику показательную порку. Мы заставим его заткнуться на 15 минут. И дадим тебе легальное, научно обоснованное право на «ничего».

2. Теория на пальцах

Твой внутренний критик — это не какой-то мистический демон. У него есть конкретное анатомическое место в мозге. Это префронтальная кора, а точнее — ее часть, отвечающая за социальную оценку и самоконтроль.

В детстве и юности твой мозг впитывал установки от родителей, учителей, воспитателей, общества. «Будь хорошим», «не ленись», «другие лучше тебя», «ты должна стараться больше», «что о тебе подумают». Все эти фразы упаковались в нейронные связи. И теперь твоя префронтальная кора автоматически, без твоего сознательного участия, сравнивает твои действия с неким идеалом, генерирует тревогу и стыд при любом несовпадении.

Проблема вот в чем: в современном мире невозможно соответствовать всем требованиям. Слишком много ролей: хороший работник, заботливый партнер, идеальный родитель, дисциплинированный спортсмен, эрудированный интеллектуал, модно одетый эстет. Это фантасмагория. Ты не можешь быть всем одновременно.

Но твой внутренний критик не знает этого. Он требует. Стыдит. Наказывает. И в какой-то момент твоя нервная система начинает путать отдых и опасность. Когда ты садишься ничего не делать, твой мозг регистрирует это как нарушение социальных норм → включает тревогу → выделяет кортизол → ты чувствуешь вину. Отдых становится стрессом. И ты перестаешь отдыхать.

Тебе нужно не просто «отдохнуть». Тебе нужно переучить мозг тому, что ничего не делать — безопасно. Что безделье не равно смертельной угрозе. Что пауза — это не провал, а необходимость.

И делается это через практику легализованного безделья. Ты выделяешь время, когда ты официально, церемониально, с разрешения самого себя НИЧЕГО НЕ ДЕЛАЕШЬ. Без телефона, без книги, без музыки, без еды. Просто существуешь. 15 минут. В первый раз это будет невыносимо скучно и тревожно. На пятый раз — терпимо. На десятый — нейтрально. На двадцатый ты можешь даже получить удовольствие.

3. Рассказ

История Павла, 35 лет, дизайнер

«Я типичный перфекционист. Если я делаю, то на 100%. Если я отдыхаю, то чувствую себя вором. Я помню, как в 2019 году взял отпуск на 2 недели. Поехал на море. Лег на шезлонг. Достал телефон. И через 10 минут начал проверять рабочие чаты. Потом решил, что надо порисовать эскизы — вдруг пригодится. Потом открыл ноутбук и начал делать реальную работу.

Моя девушка сказала: «Паш, ты в отпуске». Я ответил: «Я просто использую время с пользой». Она вздохнула и ушла купаться. А я просидел 4 часа за ноутбуком.

Через год я лежал в депрессии. Психотерапевт дала мне домашнее задание: 15 минут в день абсолютного безделья. Я сказал: «Я не могу». Она сказала: «Это не упражнение на возможность. Это упражнение на невозможность. Ты не можешь лежать 15 минут и ничего не делать — вот это и есть твоя проблема. Учись».

Я сел на коврик в пустой комнате. Без телефона, без книг, без музыки. Включил таймер на 15 минут. Первые 3 минуты я просто сидел и сходил с ума от скуки. Потом мое тело начало дергаться. Руки тянулись к телефону. Я ловил себя на мысли, что начинаю перебирать в уме рабочие задачи. Это было пыткой.

На пятой минуте я вздохнул и просто уставился в одну точку на стене. Мозг продолжал шуметь, но я сказал себе: «Ничего не делай. Просто сиди». На десятой минуте шум стал тише. На тринадцатой я... расслабился. Настоящее физическое расслабление, которого я не чувствовал годами. Таймер прозвенел, а я не хотел вставать.

Я проделывал это упражнение 3 недели. И через 3 недели я впервые за долгое время понял, что такое настоящий отдых. Не смена деятельности, не потребление контента. А просто право быть. И ничего не делать».

4. Пример

Твой внутренний критик — как тюремный надзиратель, который поселился у тебя в голове. Даже когда ты не в тюрьме, он продолжает орать: «А ну быстро в клетку! А ну работай! А ну не вздумай расслабляться!»

Ты пытаешься отдохнуть, а он хлещет тебя плетью вины. Ты пытаешься порадоваться, а он кричит: «Ты недостойн радости». Ты пытаешься просто побыть в покое, а он орет: «Что ты сидишь сложа руки? Делай что-нибудь!»

Право на «ничего» — это приказ надзирателю на 15 минут замолчать. Ты не убиваешь его (он все равно вернется). Ты просто запираешь его в соседней комнате на четверть часа. За это время ты можешь выдохнуть, почувствовать свое тело и вспомнить, что ты — человек, а не функция.

15 минут безделья — это не лень. Это акт неповиновения культуре выгорания. Это политический жест. Ты говоришь: «Моя жизнь принадлежит мне. И я имею право просто существовать, не производя ничего полезного».

5. Микро-тест

Ответьте «да» или «нет» на 5 вопросов:

1. Вы чувствуете тревогу или вину, когда ничего не делаете (даже 10—15 минут)?

2. В выходные вы часто работаете или делаете «полезные дела», потому что иначе не можете расслабиться?

3. Вы не помните, когда в последний раз просто сидели и смотрели в окно/на стену/в потолок без мыслей о делах?

4. Вы говорите себе «отдохну, когда все сделаю», но «все» никогда не заканчивается?

5. Вы засыпаете с мыслью о делах и просыпаетесь с мыслью о делах?

Результат:

4—5 «да» — ваш внутренний критик захватил власть. Вы не отдыхаете, вы только переключаетесь между видами деятельности. Глава 6 — это ваша декларация независимости.

2—3 «да» — вы на грани. Отдых уже вызывает тревогу, но вы еще можете это исправить.

0—1 «да» — у вас здоровая психика. Продолжайте в том же духе.

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд)

Это упражнение называется «Разрешение на паузу».

1. Закройте глаза. Прямо сейчас, не вставая с места.

2. Сделайте 2 спокойных вдоха и выдоха. Просто чтобы переключить внимание с внешнего мира на внутренний.

3. Скажите мысленно (или шепотом) следующую фразу:

«Я разрешаю себе следующие 60 секунд ничего не делать. Я не обязан (а) быть продуктивным (ой). Я не обязан (а) быть интересным (ой). Я не обязан (а) никому ничего доказывать. Я просто дышу».

4. Засеките 60 секунд (можно по таймеру на телефоне, но не смотрите на экран — поставьте заранее).

5. В течение этих 60 секунд делайте только одно: слушайте свое дыхание. Не специальное дыхание, не глубокое, не частое. Просто то, как воздух входит и выходит. Чувствуйте, как поднимается и опускается живот или грудная клетка.

6. Когда появятся мысли (а они появятся — «надо срочно сделать то-то», «что за ерунда», «я теряю время») — просто замечайте их, как облака, проплывающие по небу, и возвращайтесь к дыханию. Не боритесь с мыслями. Не оценивайте их. Просто отпускайте.

7. Когда таймер прозвенит, откройте глаза. Сделайте один выдох со звуком «ф-ф-ф-ф».

Что вы только что сделали: Вы пережили 60 секунд легального безделья без телефона и без цели. Для вашего мозга это был маленький, но важный эксперимент: «О, я ничего не делаю, и мир не рухнул. Опасность не наступила. Меня не уволили. Меня не разлюбили». Каждый такой эксперимент ослабляет хватку внутреннего критика.

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы выделите 15 минут священного безделья.

Правила (строгие, как закон):

1. Время: Найдите 15 минут в любое удобное время. Лучше днем или вечером, когда вас никто не беспокоит. Поставьте таймер ровно на 15 минут.

2. Место: Сядьте или лягте в тихом месте. Лучше на пол (коврик, плед) — горизонтальное положение сильнее сигнализирует мозгу «я в безопасности».

3. Запрещено категорически:

Телефон (даже в беззвучном режиме — убрать в другую комнату или в сумку)

Книги, журналы, планшеты, ноутбуки

Еда и напитки (кроме простой воды)

Музыка, подкасты, аудиокниги

Любая деятельность (рисовать, писать, вязать, скручивать бумажки)

4. Разрешено:

Сидеть и смотреть в стену/окно/потолок

Лежать с закрытыми глазами

Слушать тишину или внешние звуки (ветер, дождь, городской шум — это не считается)
Дышать

Испытывать скуку, тревогу, злость, грусть, радость или что угодно еще

Ничего не делать, даже не медитировать (медитация — это тоже деятельность с целью.

А нам нужна цель = отсутствие цели)

5. Если станет совсем невыносимо: Вы имеете право прекратить раньше. Но перед этим скажите себе вслух: «Я прекращаю, потому что мне слишком трудно. Но я попробую еще раз завтра». Без самобичевания.

После 15 минут (или того времени, которое вы продержались) запишите в заметку одну фразу: «Сегодня я был (а) никем и ничем в течение [X] минут. И я выжил (а). Мир не рухнул. Это победа».

Повторите это упражнение в течение 7 дней подряд. Каждый день ваша нервная система будет учиться спокойствию. К концу недели 15 минут покажутся вам не пыткой, а островком безопасности.

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте в ИИ:

> Привет! Я читаю главу 6 книги «Энергия из пепла» на тему «Право на „Ничего“: как отключить внутреннего критика». Мой уровень энергии сейчас [от 1 до 10].

>

> Меня зацепила мысль, что мой внутренний критик — главная причина, почему отдых не работает. Но у меня есть барьер: когда я пытаюсь ничего не делать, я чувствую такую сильную тревогу и стыд, что не могу высиживать и 2 минут. Голос в голове кричит, что я бездарно трачу время, что я никчемный человек, что у других все успевают, а я нет. [Опиши свои типичные фразы критика].

>

> Включи режим эмпатичного, но строгого ИИ-консультанта. Задай мне 2 вопроса, чтобы понять, откуда взялся именно мой критик (какие установки из детства/общества работают), и предложи 1 фразу-талисман, которую я могу повторять, чтобы ослабить его хватку. Также дай 1 «ультра-короткую» версию 15-минутного безделья для тех, у кого совсем нет терпения (например, 2 минуты). Действуй бережно, но без нытья и оправданий.

ГЛАВА 7. Информационный детокс для нищих духом: Как склеить дофаминовые рецепторы

1. Описание

Ты просыпаешься. Еще не открыл глаза, но рука уже тянется к телефону. Тык. Экран загорается. 43 сообщения в ВК. 12 в Мах. 8 пропущенных уведомлений из рабочих чатов. 15 писем на почте. Лента в новостях обновилась на 200 постов. Ты еще не встал с кровати, а твой мозг уже обрабатывает информацию, которой хватило бы на целый день в XIX веке.

Ты листаешь ленту за завтраком. Листаешь в метро. Листаешь на работе (в перерывах между задачами). Листаешь вечером на диване. Листаешь перед сном. Твой средний экранное время — 6—8 часов в день. Ты потребляешь больше информации за неделю, чем твои бабушка и дедушка за всю жизнь.

Но вот вопрос: ты стал от этого счастливее? Энергичнее? Спокойнее? Нет. Ты стал тревожнее, рассеянее и в тысячу раз более уставшим.

Потому что каждое уведомление — это микро-стресс. Каждый пост — это сравнение. Каждая новость — это укол тревоги. Твой мозг не может отличить рабочее сообщение от смертельной угрозы. Для него любое «динь» — это сигнал: внимание, нужно реагировать. И он реагирует. Выбрасывает кортизол. Переключает контекст. Тратит энергию. 200 раз на дню.

Ты думаешь, что устает от работы? Ты устает от информационного шума, который не прекращается никогда. Ты — канфетоман, который вводит себе дофамин мелкими дозами каждые 3 минуты. Твои рецепторы дофамина превратились в изношенную тряпку. Они больше не реагируют на нормальные стимулы — на прогулку, на вкусную еду, на разговор с другом. Им подавай новую порцию быстрого, дешевого, цифрового дофамина: лайки, сообщения, новости, видосики.

Но выход есть. Он называется информационный детокс. И это не про то, чтобы навсегда отказаться от интернета и уйти в лес. Это про то, чтобы склеить дофаминовые рецепторы, чтобы они снова начали радоваться простым вещам. Это про то, чтобы вернуть себе контроль над собственным вниманием. Потому что внимание — это твоя жизнь. Куда ты его направляешь, туда и течет твоя энергия.

2. Теория на пальцах

Давай разберемся, как работает дофаминовая петля в контексте цифровых технологий. Ее придумал Нир Эйяль, парень, который когда-то создавал механизмы вовлечения для Google. Он честно рассказал, как нас всех запрограммировали.

Петля состоит из четырех шагов:

1. Триггер — что-то вызывает твоё внимание. Это может быть внешний триггер (уведомление, звук, вибрация телефона) или внутренний (скука, тревога, одиночество).

2. Действие — ты совершаешь простое действие с предсказуемым результатом. Открываешь приложение, тянешь пальцем вниз, чтобы обновить ленту, ставишь лайк, отправляешь сообщение.

3. Переменная награда — самое хитрое. Ты не знаешь, что именно получишь. Может быть, лайк. Может быть, комментарий. Может быть, ничего. Мозг обожает неопределенность. Именно поэтому азартные игры так затягивают. «А вдруг сейчас выпадет что-то интересное?» Ты тянешь ленту вниз, и — о чудо! — там смешной мем. Дофаминовый укол. Тянешь еще — там пост друга, которого ты давно не видел. Еще укол. Тянешь — скучная реклама. Но ты уже в петле.

4. Инвестиция — ты вкладываешь что-то в приложение: время, подписку, данные, контент. Тебе жалко бросать. Ты уже вложил 2 часа в просмотр смешных видео. Не закрывать же теперь.

Каждые 10—15 минут ты проходишь эту петлю. 50—100 раз за день. Твои дофаминовые рецепторы получают столько быстрых, дешевых уколов, что теряют чувствительность.

Представь, что ты каждый день ешь килограмм сахара. Через месяц ты перестанешь чувствовать вкус обычного яблока. Оно будет казаться пресным. То же самое с дофамином. Твои рецепторы привыкли к сверх-стимуляции. Обычная жизнь — прогулка закатом, разговор по душам, чтение книги — кажется скучной. Ты не получаешь от этого удовольствия. Ты думаешь: «Что-то со мной не так». Нет. Все так. Просто твои рецепторы стали похожи на старую, растянутую резинку.

Хорошая новость: рецепторы восстанавливаются. Для этого нужно устроить им дофаминовый пост — период без быстрых, переменных наград. Без социальных сетей, без мессенджеров, без новостей, без бесконечного скроллинга.

Через 3—7 дней детокса ты начнешь замечать, как мир становится ярче. Запах кофе — глубже. Пение птиц — отчетливее. Разговор с человеком — интереснее. Твои рецепторы отдохнули и снова стали чувствительными. Ты вернул себе способность радоваться простому. И у тебя появилось энергия, потому что ты перестал тратить ее на переработку информационного мусора.

3. Рассказ

История Анастасии, 27 лет, маркетолог

«Я работаю в digital-агентстве. Мой телефон звенит 24/7. Клиенты в мессенджерах, начальник в ОК, коллеги в VK, друзья в Мах, мама в Tiktok. Я отвечала на сообщения даже в туалете. Даже в душе — у меня был водонепроницаемый чехол. Серьезно.

Моя средняя усталость достигла 11 из 10. Я не могла спать по ночам, потому что перебирала в голове рабочие задачи. Я забывала простые слова. Однажды я вышла из дома без правой туфли — просто надела две разные и поняла это только в метро.

Подруга посоветовала книгу про цифровой детокс. Я подумала: «Бред, я умру без телефона». Но она сказала: «Сделай хотя бы один день без соцсетей. Не без телефона — звонить можно. А без ленты».

Я выбрала субботу. Утром я удалила все не нужные приложения с телефона. Оставила только звонки и Мах (для мамы). Первые 2 часа я была как ребенок без конфет. Рука тянулась к телефону каждые 5 минут. Я открывала его, понимала, что там пусто, и закрывала. Это было физически больно.

К обеду я начала... замечать. Я заметила, что в моей кофейне играет приятная музыка, которую я никогда не слышала. Заметила, что у баристы красивая татуировка на руке. Заметила, что за окном идет снег, и он падает как-то особенно красиво.

К вечеру я села и просто посмотрела на стену. 15 минут. Без телефона. И это не было скучно. Это было... спокойно. Я уснула в 10 вечера и проспала 9 часов без пробуждений.

Через 2 недели такого режима (я сделала детокс по выходным) моя тревожность упала на 70%. Я перестала дергаться от каждого «динь». Я снова начала читать книги. Я снова захотела гулять. И главное — у меня появилась энергия. Не та, кофейная, дерганная. А нормальная, человеческая, ровная энергия. Я не знала, что это возможно».

4. Пример

Твой мозг сейчас — как переполненный жесткий диск, на котором открыто 150 программ, и все они работают в фоновом режиме. Ты не видишь их, но они жрут оперативную память, греют процессор, разряжают батарею.

Каждое приложение с уведомлениями — это фоновая программа. VK, Мах, рабочая почта, новостные агрегаторы, лента RuTube — все они постоянно шлют твоему мозгу запросы:

«Эй, проверь меня! Там что-то важное!» Твой бедный мозг не может их игнорировать, потому что эволюционно он запрограммирован реагировать на любое изменение в среде.

Информационный детокс — это закрытие всех фоновых программ. Ты оставляешь только то, что нужно прямо сейчас. Компьютер начинает летать. Процессор не греется. Батарея держится в два раза дольше.

Ты не живешь в пещере. Ты просто перестаешь быть рабом своих уведомлений. Ты решаешь, когда тебе заходить в соцсети, а не они решают, когда тебе об этом напомнить.

5. Микро-тест

Оцени свою цифровую гигиену (да/нет на каждый пункт):

1. Вы проверяете телефон в течение первых 5 минут после пробуждения?
2. Вы проверяете телефон прямо перед сном (лежа в кровати)?
3. Вы берете телефон с собой в туалет?
4. Вы чувствуете тревогу, если забыли телефон дома (даже на час)?
5. Ваше среднее экранное время больше 5 часов в день (можно проверить в настройках)?
6. Вы смотрите в телефон, когда едите (даже если едите не в одиночестве)?
7. Вы перепроверяете телефон без причины («а вдруг что-то пришло») несколько раз в час?

Результат:

5—7 «да» — у вас тяжелая цифровая зависимость. Ваши дофаминовые рецепторы истощены. Глава 7 — ваша реанимация.

3—4 «да» — зона риска. Вы еще не на дне, но скатываетесь.

0—2 «да» — у вас хорошая цифровая гигиена. Вы — редкий вид. Берегите себя.

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд)

Это упражнение называется «Первый шаг из петли».

1. Возьмите телефон в руки. Прямо сейчас.
2. Зайдите в настройки уведомлений. (На iPhone: Настройки → Уведомления. На Android: Настройки → Приложения → Уведомления).

3. Просмотрите список приложений, которые имеют право отправлять вам уведомления. Вы удивитесь, сколько их там. Игры, магазины, новостные приложения, соцсети, погода, фитнес-трекеры. Куча мусора.

4. Отключите уведомления для всех приложений, кроме самых критических. Это значит: звонки, сообщения от конкретных людей (не групповых чатов), будильник, календарь (если вы им активно пользуетесь). ВСЕ ОСТАЛЬНЫЕ — В ОФЛАЙН.

— Уведомления из рабочих чатов? Отключить (вы все равно заходите туда по работе, зачем вам 50 «динь» в час?).

— Новостные приложения? Отключить (новости никуда не денутся, вы прочитаете их, когда решите сами).

— TikTok, RuTube? Отключить нафиг. Вы будете заходить туда, когда захотите, а не когда они позвонят.

— Магазины, игры, трекары? Отключить без разговоров.

5. Сделайте глубокий вдох. Вы только что убрали 70—80% цифрового шума. Ваш мозг будет вам благодарен.

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы проведете частичный информационный детокс. Не полный (это слишком резко), а мягкий, пошаговый.

Выполните 4 шага (выберите посильный для себя уровень):

Шаг 1. Утренняя и вечерняя цифровая гигиена (обязательно для всех)

Утром: Не берите телефон в руки первые 30 минут после пробуждения. Вообще. Пусть он лежит в другой комнате или в сумке. Вместо этого: попейте воду, умойтесь, заварите чай, просто посидите. Первые 3 дня будет трудно. Потом войдет в привычку.

Вечером: Не берите телефон за 60 минут до сна. Выключите его или уберите в другую комнату. За час до сна — только бумажная книга, разговор, тишина, душ.

Шаг 2. Удаление приложений-пожирателей (выберите один вариант)

Вариант А (для смелых): Удалите TikTok с телефона на 7 дней. Не деактивируйте аккаунты, просто удалите приложения. Пользоваться можно только через браузер на компьютере (если очень надо). Браузерная версия неудобная, там нет бесконечного скроллинга — именно это нам и нужно.

Вариант Б (для осторожных): Удалите приложения хотя бы на выходные. С пятницы вечера до понедельника утра — цифровой выходной. 48 часов без соцсетей.

Вариант В (для сомневающихся): Поставьте на телефон приложение-блокировщик (например, Forest, Freedom, Offtime). Установите лимит на соцсети — 30 минут в день. После этого приложения блокируются до следующего дня.

Шаг 3. Информационная диета (обязательно для всех)

Отпишитесь от 10 новостных каналов, телеграм-каналов, блогов, рассылок, которые не приносят вам пользы, а только создают шум. Будьте безжалостны. Если канал не делает вас чуточку счастливее или чуточку богаче — удаляйте.

Установите правило: читать новости один раз в день, в определенное время (например, в обед, 10 минут). Не больше. Мир не рухнет за эти сутки, честное слово.

Шаг 4. Телефон вне доступа (выберите по желанию)

Установите в телефоне режим «Не беспокоить» (Do Not Disturb) на все время работы. Входящие звонки пропускать только от избранных контактов. Всё остальное — в тишину. Вы будете проверять сообщения в перерывах, а не каждые 2 минуты.

Физически кладите телефон экраном вниз, когда работаете, едите или общаетесь с людьми. Невидящий экран не провоцирует на проверку.

В конце дня запишите в заметку:

«Сегодня я отключил (а) уведомления в [количество] приложениях. Я прожил (а) первые 30 минут утра без телефона. Мое состояние: [выберите одно слово: тревога/облегчение/скука/свобода/привычно]».

Повторите эти шаги 7 дней подряд. На седьмой день вы почувствуете, как мозг начинает дышать. Как появляется тишина. Как возвращается способность думать одну мысль дольше 10 секунд.

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте в ИИ:

> Привет! Я читаю главу 7 книги «Энергия из пепла» на тему «Информационный детокс: как склеить дофаминовые рецепторы». Мой уровень энергии сейчас [от 1 до 10].

>

> Меня зацепила мысль, что я — дофаминовый зависимый, а уведомления разрушают мою способность радоваться жизни. Но у меня есть барьер: я не могу отказаться от телефона, потому что [моя причина — например: «работа требует быть на связи 24/7», «я боюсь пропустить что-то важное», «без телефона меня охватывает паническая тревога», «я не могу уснуть, если не полистаю ленту», «мои друзья и семья обижаются, если я долго не отвечаю»].

>

> Включи режим строгого ИИ-консультанта по выгоранию. Задай мне 2 вопроса, чтобы понять, какой минимальный информационный детокс возможен в моей конкретной ситуации (с учетом работы, тревоги и окружения). Затем предложи 1 действие, которое я могу сделать

прямо сейчас, чтобы снизить цифровой шум на 50% без удаления приложений и без чувства вины. Действуй прагматично, без фанатизма «уйди в лес».

ГЛАВА 8. Сон как реанимация: Как починить архитектуру ночного отдыха

1. Описание

Ты ложишься в кровать. Устал (а) так, что кости ноют. Глаза слипаются. Ты думаешь: «Сейчас отключусь и просплю 8 часов богатырским сном». Выключаешь свет. Закрываешь глаза. И... ничего не происходит.

Ты лежишь. 10 минут. 20. 40. Мысли бешено скачут. «Что сказал начальник на планерке? А не забыл (а) ли я отправить то письмо? А завтра во сколько встреча? А если я не высплюсь, завтра опять буду овощем. А вот если я сейчас не усну, у меня будет только 6 часов сна. Уже 5. Уже 4». Ты смотришь на часы. Паника нарастает. Ты ворочаешься. Сбрасываешь одеяло. Укрываешься снова.

Наконец, когда уже рассветает, ты проваливаешься в неглубокое, тревожное забытие. А через 2 часа звонит будильник. Ты открываешь глаза и чувствуешь, что не спала вообще. Встаешь с таким чувством, будто тебя переехал грузовик. И весь день ходишь живым мертвецом.

Или другая картина. Ты засыпаешь легко, мгновенно, как только голова касается подушки. Но просыпаешься в 3 часа ночи. И лежишь. Смотришь в потолок. Мысли опять несутся. Глаза сухие, а сна нет. В 5 утра проваливаешься, а в 7 — будильник. Снова разбитость.

Или еще вариант. Ты спишь 9—10 часов. Много. Даже слишком много. Но просыпаешься с тяжелой головой, с ощущением, что спал в мешке с цементом. У тебя нет сил встать, хотя ты лежал (а) почти половину суток.

Знакомо? Это триада бессонницы выгоревшего человека: проблемы с засыпанием, ночные пробуждения, невозстанавливающий сон.

Ты думаешь: «У меня бессонница. Наверное, надо пить снотворное». Или «Это у меня тревожность, пройдет сама». Или «Так у всех, работа такая».

Нет. Это не «такая работа». Это сломанная архитектура сна. Твой мозг разучился правильно проводить ночь. Он застревает в поверхностных стадиях, не добирается до глубокого сна и REM-фазы. А ведь именно в глубоком сне происходит очистка мозга от токсинов, восстановление нервной системы, рост гормонов. Без качественного сна ты можешь лежать в кровати 10 часов и все равно чувствовать себя разбитым.

Сон — это не просто «отключиться на 8 часов». Это активный, сложный, многоступенчатый процесс. И его можно починить. Без таблеток. Без врачей (хотя иногда и они нужны). С помощью понимания того, как работает твой внутренний хронометр.

2. Теория на пальцах

Твой сон управляется двумя системами. Представь, что у тебя внутри есть два дирижера. Они должны работать в идеальном балансе.

Первый дирижер — циркадный ритм (внутренние часы). Это древний механизм, который говорит тебе, когда хочется спать, а когда — бодрствовать. Он привязан к солнечному свету. Когда светлеет — мозг получает сигнал: «Просыпайся, выключай мелатонин». Когда темнеет — «Пора, включай мелатонин, готовься ко сну».

Проблема современного человека: мы нарушили этот ритм. Вечером мы сидим под ярким светом ламп (особенно синим светом от экранов). Мозг получает сигнал: «Сейчас день, не надо спать». Выработка мелатонина подавляется. Ты не можешь уснуть.

Второй дирижер — гомеостаз сна (система давления сна). Эта система накапливает в мозге вещество под названием «аденозин». Чем дольше ты бодрствуешь, тем больше аденозина. Чем больше аденозина, тем сильнее тебе хочется спать. Кофеин блокирует рецепторы аденозина — поэтому кофе тебя бодрит.

Проблема: при хроническом стрессе и выгорании твой мозг перестает правильно реагировать на аденозин. Ты можешь быть смертельно уставшим, но не чувствовать сонливости. Системы разъехались.

Что происходит с архитектурой сна при выгорании?

Нормальный сон состоит из циклов (каждый по 90—110 минут). В каждом цикле есть: Дремота (N1) — 5—10 минут. Легкий сон, легко проснуться.

Поверхностный сон (N2) — около 50% всего сна. Ты еще чувствуешь внешние раздражители.

Глубокий сон (N3) — 15—25% сна. Самая важная стадия. Именно здесь тело восстанавливается, иммунная система работает, мозг очищается от бета-амилоида (токсина, связанного с болезнью Альцгеймера).

REM-сон (быстрое движение глаз) — 20—25% сна. Здесь ты видишь сны. Здесь обрабатываются эмоции, перерабатываются травмы, сортируются воспоминания.

При выгорании глубокого сна становится катастрофически мало (5—10% вместо 20%). REM-сна тоже мало. Ты застреваешь в поверхностном сне. Просыпаешься от каждого шороха. Не чувствуешь отдыха.

Что с этим делать?

Нужно восстановить три кита здорового сна:

1. Стабильный циркадный ритм (ложиться и вставать в одно и то же время, даже в выходные).
2. Световой режим (яркий свет утром, отсутствие синего света вечером).
3. Поведенческие ритуалы (ритуалы отхода ко сну, отсутствие тревожных мыслей в постели).

3. Рассказ

История Владимира, 45 лет, топ-менеджер

«Я не спал нормально 10 лет. Seriously. Засыпал в час ночи, просыпался в 5 утра без будильника — и все. Лежал, смотрел в потолок. На работе был овощем после обеда. Пил 6 чашек кофе в день. На выходных отсыпался по 12 часов, но вставал с тяжелой головой. Снотворное помогало заснуть, но утром я был как зомби. Эндокринолог сказал: «У вас кортизол зашкаливает в 5 утра — это раннее пробуждение от стресса». Но как это лечить?

Я нанял sleep-коуча (да, есть такие). И он сказал мне жесткую вещь: «Вы не хотите спать. Ваш мозг ассоциирует кровать с тревогой. Потому что вы лежите там и пережевываете рабочие проблемы. Вы переучили свой мозг на бодрствование в постели».

Он дал 4 правила. Я сначала смеялся. Потом выполнил их. И через 3 недели я спал как младенец.

Правила были такие:

1. Вставать в одно и то же время каждый день, включая выходные. В 6 утра. Никаких «посплю до 10». Даже если лег в 3 ночи — в 6 подъем. Это перезагружает циркадный ритм.
2. Никакого телефона в постели. Вообще. Кровать — только для сна и секса. Ни чтения, ни телевизора, ни телефона. Если не спится 20 минут — встать и уйти в другую комнату. Вернуться, когда появится сонливость.
3. За час до сна — полное погружение в темноту и тишину. Оранжевые очки для блокировки синего света, приложение с блокировкой экрана, тусклый ночник.
4. Холодная комната (18—19 градусов) и тяжелое одеяло. Тяжелое одеяло (weighted blanket) снижает кортизол и увеличивает окситоцин. Я купил такое — разница неба и земли.

Первые 3 дня были ужасны. Я вставал в 6 после 3 часов сна. Ходил как мумия. Но на четвертый день я заснул в 11 вечера и проспал до 6 утра без пробуждений. Я проснулся и заплакал. Я не знал, что так бывает. Через месяц мой кортизол пришел в норму. Я перестал

пить кофе после обеда. И у меня появилась энергия. Настоящая, ровная, устойчивая энергия в течение всего дня».

4. Пример

Твой сон сейчас — как старая, расшатанная кровать с продавленным матрасом. Ты можешь лежать на ней 10 часов, но спина все равно болит. Ты можешь купить дорогое постельное белье, но кровать останется кривой.

Проблема не в «количестве сна», а в его качестве и регулярности. Ты можешь спать 8 часов, но если твой циркадный ритм сбив, если ты ложишься в разное время, если в спальне светло и жарко — ты не получишь восстановления.

Починить сон — это как отреставрировать старый дом. Не надо сносить его до фундамента. Надо заменить прогнившие балки, поставить новые окна, наладить отопление. Дом снова станет теплым и уютным. То же самое со сном. Несколько ключевых изменений — и твои ночи снова превратятся в реанимацию, а не в пытку.

5. Микро-тест

Оцени качество своего сна:

1. Вам требуется больше 30 минут, чтобы заснуть (не из-за внешних помех)?
2. Вы просыпаетесь среди ночи (в 2—4 часа) и не можете заснуть минимум 20 минут?
3. Вы просыпаетесь утром раньше будильника (на час и более) и не можете заснуть снова?
4. Даже после 7—8 часов сна вы чувствуете себя разбитым (ой) и неотдохнувшим (ей)?
5. Вы спите больше 9 часов в выходные, пытаетесь «доспать» за неделю?
6. Вы просыпаетесь с сухостью во рту, головной болью или болью в челюсти (признак скрежета зубами от стресса)?

Результат:

4—6 «да» — у вас тяжелые нарушения сна на фоне выгорания. Ваша архитектура сна разрушена. Глава 8 — ваша инструкция по восстановлению.

2—3 «да» — зона риска. Сон еще можно спасти без врачей.

0—1 «да» — ваш сон в порядке. Скорее всего, ваша усталость связана с другими причинами (см. Главу 4 про анализы).

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд)

Это упражнение называется «Подготовка спальни за 60 секунд».

Прямо сейчас, не откладывая, оцените свою спальню по 4 параметрам. Если что-то не так — исправьте немедленно.

1. Температура: В спальне должно быть 18—19 градусов. Если жарко — откройте окно или выключите батарею. Если холодно — возьмите теплое одеяло (или еще лучше — тяжелое, утяжеленное).

2. Свет: В спальне должно быть полностью темно. Заклейте светодиоды на зарядках, уберите ночник (если он ярче, чем тусклая красная лампочка), повесьте блэкаут-шторы или наденьте маску для сна.

3. Шум: Посторонние звуки — враг глубокого сна. Включите белый шум (приложение на телефоне с звуком дождя или вентилятора) или купите беруши.

4. Телефон: Уберите телефон из спальни. Вообще. Пусть заряжается в другой комнате. Будильник замените на обычный (продается за 500 рублей). Если вы боитесь пропустить экстренный звонок — можно оставить, но телефон должен лежать экраном вниз и в режиме «Не беспокоить» (только звонки от избранных контактов).

Поздравляю. Вы только что за 60 секунд повысили качество своего сна на 30%. Если вы сделаете все эти 4 пункта, ваш мозг получит сигнал: «Здесь безопасно, темно, тихо, прохладно. Можно выключаться на глубокое восстановление».

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы начнете 7-дневный протокол восстановления сна без таблеток.

Протокол «Чистый сон за 7 дней»

Правила (строгие, как контракт с самим собой):

День 1—7. Фиксированное время подъема (самое важное!)

Выберите время подъема и придерживайтесь его каждый день, включая выходные. Например, 7:00. Будильник в 7:00 в понедельник, вторник, субботу и воскресенье. Без исключений.

Даже если вы легли в 3 часа ночи — вставайте в 7:00. Да, будет больно. Да, будет хотеться спать. Но через 3—4 дня ваш циркадный ритм перестроится.

Почему это работает: Фиксированное время подъема — это якорь, который синхронизирует все внутренние часы. Без этого все остальные советы бесполезны.

День 1. Световое утро

Сразу после пробуждения — включите яркий свет (или откройте шторы), посмотрите в окно на солнце (даже если пасмурно) в течение 5—10 минут.

Можно купить световую лампу для светотерапии (10 000 люкс) и включать ее на 20—30 минут утром. Она подавляет мелатонин и дает сигнал «день начался».

День 2. Световой вечер

За 2 часа до сна — переведите все экраны в ночной режим (фильтр синего света). На телефонах это называется «Ночной режим» или «Защита глаз».

За 1 час до сна — выключите все экраны вообще. Вообще! Телефон, ноутбук, телевизор — в другую комнату.

Вместо экранов: бумажная книга, разговор, душ, растяжка, просто сидение в темноте (помните Главу 6 про право на «ничего»?).

День 3. Ритуал отхода ко сну

Создайте ритуал из 3—4 действий, которые вы делаете каждый вечер перед сном в одном и том же порядке. Например: приняла теплый душ (1) → выпила травяной чай (2) → почитала бумажную книгу 15 минут (3) → погладила кошку (4) → выключила свет.

Ритуал — это сигнал для мозга: «Через 30 минут отбой». Мозг начинает готовиться: вырабатывать мелатонин, снижать температуру тела.

День 4. Еда и напитки

Не есть за 3 часа до сна. Не пить ничего, кроме воды, за 2 часа до сна (чтобы не вставать в туалет).

Кофеин — только до 12 дня. Кофе, чай, колла, энергетики, шоколад — все это кофеин.

Алкоголь — не пить хотя бы на время протокола. Алкоголь нарушает архитектуру сна: ты засыпаешь быстрее, но глубокий сон и REM-сон становятся фрагментированными. Ты «спишь», но не отдыхаешь.

День 5. Кровать — только для сна

Железное правило: никакой деятельности в постели, кроме сна и секса.

Не ешьте в постели. Не работайте в постели. Не смотрите фильмы в постели. Не сидите в телефоне в постели. Не думайте о проблемах в постели.

Если не можете уснуть 20 минут — встаньте, уйдите в другую комнату, займитесь чем-то скучным (читайте инструкцию к холодильнику, складывайте носки), вернитесь, когда почувствуете сонливость.

День 6. Физическая активность

Хотя бы 30 минут умеренной активности в течение дня (ходьба, зарядка, уборка). Не вечером — за 4 часа до сна физическая активность бодрит.

Утренняя зарядка или прогулка на рассвете — лучший способ настроить циркадный ритм.

День 7. Рефлексия

Вечером 7-го дня запишите: «За эту неделю я спал (а) [количество часов в среднем]. Я просыпался (лась) [без будильника / по будильнику]. Я чувствую [энергию / разбитость / что-то среднее]. Мои самые трудные пункты протокола — [какие]. Что я изменю на следующей неделе — [план]».

Если ничего не помогает после 2 недель протокола: обратитесь к врачу-сомнологу. Возможно, у вас апноэ сна (остановка дыхания во сне), синдром беспокойных ног или другое расстройство, требующее лечения.

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте в ИИ:

> Привет! Я читаю главу 8 книги «Энергия из пепла» на тему «Сон как реанимация». Мой уровень энергии сейчас [от 1 до 10].

>

> Меня зацепила мысль, что проблема не в количестве сна, а в его архитектуре и режиме. Но у меня есть барьер: я не могу следовать жесткому протоколу, потому что [моя причина — например: «у меня маленький ребенок/ночные смены», «я сова и просто не могу заснуть рано, сколько ни стараюсь», «меня будит храп партнера», «я просыпаюсь от тревожных мыслей и не могу уснуть», «я работаю до поздна и не могу выключить экраны за час до сна»].

>

> Включи режим эмпатичного, но строгого ИИ-консультанта. Задай мне 2 вопроса, чтобы адаптировать протокол сна под мою конкретную ситуацию (с учетом графика, внешних обстоятельств и барьеров). Затем предложи 1 минимальное действие, которое я могу сделать уже сегодня, чтобы улучшить сон хотя бы на 20%, даже если остальные пункты протокола я не могу выполнить. Без фатализма «ничего не поможет», но и без волшебных таблеток. Только реалистичные шаги.

ГЛАВА 9. Архипелаг Терпимости: Сколько энергии вы тратите на мелкий дискомфорт

1. Описание

Ты сидишь на неудобном стуле. Левая нога затекла, но тебе лень подвинуться. В ботинок попал камешек, но ты продолжаешь идти. В комнате горит тусклая лампочка, от которой рябит в глазах, но ты не меняешь ее уже полгода. На кухне капает кран — кап-кап-кап — но ты научился (лась) не замечать. Кофта немного жмет под мышками, но «нормальная же кофта, чего выдумывать».

Звучит знакомо? Это твой архипелаг терпимости. Тысяча маленьких, незначительных раздражителей, которые ты терпишь каждый день, потому что «не до жиру», «потом исправлю», «неудобно просить», «все так живут».

Каждый такой раздражитель по отдельности — копейка. Мозг тратит на его подавление микроскопическую порцию энергии. Но когда этих «копеек» набирается тысяча, они превращаются в сотни тысяч, а потом — в миллионы. Твоя энергия утекает сквозь эти маленькие дырочки, как вода сквозь решето.

Ты думаешь, что устаешь от большой работы, сложного проекта или тяжелого разговора. А устаешь ты от того, что весь день терпишь. Терпишь неудобные трусы. Терпишь слишком громкий звук уведомлений. Терпишь, когда коллега жует с открытым ртом. Терпишь, когда в транспорте кто-то громко слушает музыку. Терпишь сломанную ручку двери, которую надо тянуть специальным движением. Терпишь, что зарядка для ноутбука висит на проводе и перекручивается.

Твой мозг — великий адаптер. Он умеет «выключать» фоновые раздражители, чтобы ты мог (ла) сосредоточиться на главном. Но у этой адаптации есть цена. Мозг тратит ресурсы на подавление сигнала «это неприятно». Он говорит: «Да, я знаю, что капает кран. Но сейчас не до него, я занят. Я заглушу этот сигнал».

И он заглушает. Не решает проблему, а именно заглушает сигнал. Подавляет. Тратит энергию на подавление. А проблема остается. Капающий кран. Скрежешущий ящик стола. Неудобная подушка. Вечно сползающий коврик в прихожей.

К концу дня мозг истощен не проектом, а тысячами подавленных сигналов. И когда ты приходишь домой, у тебя нет сил даже на то, чтобы поменять перегоревшую лампочку. Потому что лампочка — это тысяча первая копейка, которая переполняет чашу.

Сегодня мы отправляемся в экспедицию по архипелагу терпимости. Мы найдем все твои «капающие краны». И мы закроем их. Один за одним. Потому что каждый закрытый кран — это энергия, которая возвращается тебе. И поверь, когда ты уберешь эти тысячи порезов, ты почувствуешь, как дышать стало легче.

2. Теория на пальцах

В психологии есть понятие «микрострессоры» (daily hassles). Это мелкие, повторяющиеся, бытовые неприятности. В отличие от «макрострессоров» (развод, увольнение, болезнь), микрострессоры не убивают наповал. Они... точат. День за днем. Как капля воды, точащая камень.

Исследования показывают, что кумулятивный эффект микрострессоров часто сильнее, чем у одного большого стресса. Потому что большой стресс ты осознаешь, принимаешь меры, мобилизуешь ресурсы. А микрострессоры ты не замечаешь. Они проходят под радаром сознания. Но они есть. И они жрут твою энергию.

Вот как это работает на нейробиологическом уровне.

Твой мозг постоянно сканирует окружающую среду на предмет угроз и несоответствий. Это делает ретикулярная активирующая система (РАС) — древний фильтр внимания. РАС решает, что важно, а что можно проигнорировать.

Когда ты сталкиваешься с дискомфортом (неудобный стул, яркий свет, неприятный звук), РАС посылает сигнал тревоги в префронтальную кору: «Внимание, проблема! Нужно что-то сделать!» Префронтальная кора оценивает: «Это серьезно? Нет, не серьезно. Но напрягает. Что делать? Не знаю, лень разбираться. Ладно, проигнорируем».

Игнорирование — это активный процесс подавления сигнала. Это не пассивное «ничегонеделание». Это работа. Префронтальная кора тратит глюкозу и кислород на то, чтобы каждый раз, когда капает кран, говорить: «Заткнись, это неважно».

Чем больше таких сигналов, тем быстрее истощается глюкоза. Тыходишь в состояние эго-истощения (термин Роя Баумаистера). Твоей воли, самоконтроля, способности принимать решения становится все меньше. В конце дня ты не можешь выбрать, что съесть на ужин, потому что выбор — это еще одно решение. А решения закончились.

Главный инсайт: Ты не можешь «натренировать» себя игнорировать дискомфорт. Это не мышца, которая становится сильнее от тренировок. Это система, которая истощается от перегрузки. Единственный способ сохранить энергию — убрать сам источник дискомфорта. Не терпеть, а чинить. Не подавлять, а устранять.

Поэтому «Архипелаг Терпимости» — это не про «стань терпеливее». Это про «стань нетерпеливее к ерунде». Разреши себе злиться на капающий кран. Разреши себе потратить 10 минут, чтобы его починить. Потому что эти 10 минут вернут тебе часы энергии в долгосрочной перспективе.

3. Рассказ

История Евгения, 33 года, программист

«Я работаю из дома. Моя «рабочая зона» — это письменный стол, который стоял в углу комнаты. На нем — ноутбук, мышь, клавиатура, стакан с ручками, горшок с засохшим кактусом (я забывал поливать), стопка бумаг, зарядные устройства, три пары наушников, пыль.

Я никогда не обращал внимания на порядок. Ну бардак, ну и что. Я же программист, главное — код. И я не понимал, почему к 4 часам дня у меня раскалывается голова, а к вечеру я злой как собака.

Однажды пришла моя девушка и сказала: «У тебя тут даже стул сломан». Я посмотрел — действительно, колесико на офисном стуле было сломано уже полгода. Я просто привык, что стул наклоняется влево. Я компенсировал это напряжением спины. Каждый день. 8 часов. Моя спина ныла, я думал — от работы за компьютером. А это было от сломанного колесика.

Девушка заставила меня навести порядок. Мы выбросили кактус, протерли пыль, убрали бумаги, купили новые лампы (до этого горела одна тусклая лампа, от которой я щурился), починили колесико, настроили высоту стола.

На следующий день я сел работать и... не поверил. Голова не болела. Спина не ныла. Я не отвлекался каждые 15 минут, потому что раньше на столе что-то падало или мешало. Моя продуктивность выросла на 30%. А энергия — на все 50%.

Я понял, что жил в «архипелаге терпимости» годами. Сломанная ручка на кухонном шкафчике, которую надо открывать специальным движением. Капающий смеситель в ванной. Зазор в окне, от которого дуло зимой. Телевизор с пультом, который работал через раз. Все эти мелочи жрали мое внимание. Я потратил выходные, чтобы починить 20 таких вещей. И следующая неделя была лучшей в моей жизни. Я не знал, что бытовой комфорт так влияет на психику».

4. Пример

Твоя энергия сейчас — как ведро с водой, в котором десять маленьких дырочек. Ты можешь носить ведро из колодца, но пока дойдешь до дома, половина воды вытечет. Ты думаешь: «Надо больше воды набирать, носить быстрее». А проблема в дырочках.

Архипелаг терпимости — это эти дырочки. Каждая по отдельности — ерунда. Вместе — половина твоей энергии.

Ты можешь медитировать по часу в день. Можешь пить витамины. Можешь ходить к психотерапевту. Но если у тебя в квартире 20 дырочек — ты все равно будешь уставшим. Потому что энергия утекает быстрее, чем ты ее восполняешь.

Сначала заделай дыры. Потом наполняй ведро.

И вот тут важный момент: твой мозг сопротивляется починке дыр. Потому что он привык к терпению. Он говорит: «Да ладно, ерунда, не отвлекайся на такое». Это ложная экономия. Починить кран — 10 минут. Терпеть кран — 10 000 минут раздражения, которое ты подавляешь. Арифметика простая.

5. Микро-тест

Пройдите по своему дому/рабочему месту (мысленно или физически) и ответьте «да» или «нет» на эти вопросы:

Бытовой дискомфорт:

1. Есть ли в вашем доме сломанная вещь, которую вы терпите, но не чините (кран, ручка, замок, розетка, колесико на стуле)?

2. Есть ли вещь, которая работает, но неудобно (тусклая лампочка, тугой ящик, скрипучая дверь, плохой душ)?

3. Есть ли место, где вы спотыкаетесь/ударяетесь/цепляетесь каждый день (угол тумбы, коврик, порог)?

Организационный дискомфорт:

4. Тратите ли вы время каждый день на поиск вещей (ключи, телефон, зарядка, документы), потому что у них нет постоянного места?

5. Есть ли у вас одежда, которая жмет, трет, давит, сползает, но вы ее носите, потому что «жалко выбросить»?

6. Стоят ли у вас на компьютере/телефоне приложения или файлы, которыми вы не пользуетесь, но которые занимают место и отвлекают?

Сенсорный дискомфорт:

7. Есть ли в вашем доме/на работе источник неприятного звука, который вы терпите (гудит холодильник, свистит батарея, шум с улицы, громкий звонок)?

8. Есть ли источник неприятного света (мерцающая лампа, блик от окна, слишком яркий/тусклый свет)?

Результат:

5—8 «да» — у вас обширный архипелаг терпимости. Вы теряете огромное количество энергии на подавление бытового дискомфорта. Вам срочно нужна ревизия.

3—4 «да» — средний уровень. Вы терпите то, что терпеть не надо. Несколько часов работы — и энергия вернется.

0—2 «да» — вы молодец. Ваш быт не крадет энергию.

6. Упражнение «Прямо сейчас» (60 секунд)

Это упражнение называется «Охота на одну дыру».

1. Осмотритесь вокруг. Прямо сейчас, не вставая с места. Найдите одну вещь, которая вызывает у вас микро-дискомфорт. Не глобальный ремонт, а мелочь, которую можно исправить за 60 секунд.

Примеры:

Скрученный провод, который мешает под ногами → распутать.

Пустая чашка на столе, которая мозолит глаза → отнести в мойку.

Ярлычок на одежде, который чешется → оторвать.

Криво висящая картина → поправить.

Мусор на столе → выбросить в урну (даже одну бумажку).

Слишком громкий звук на телефоне → убавить на одну деление.

Солнце светит в глаза → придвинуть шторму.

2. Сделайте это. Прямо сейчас. Не откладывая на «потом». 60 секунд — это бесконечно мало.

3. После того как сделали, скажите вслух: «Я закрыл (а) одну дыру. Одна дыра меньше. Моя энергия больше не утекает сюда».

Поздравляю. Вы только что совершили акт энергетической гигиены. Одна дыра заделана. Осталось еще 20—30—50. Но вы начали.

7. Контрольное задание на день

Единственное главное действие: Сегодня вы проведете полную ревизию архипелага терпимости и заделаете как минимум 5 дыр.

Инструкция «Охота на дыры»

Шаг 1. Составьте список «Капающих кранов» (15 минут)

Возьмите лист бумаги или откройте заметку в телефоне. Разделите на три колонки: ДОМ, РАБОТА/УЧЕБА, ТЕЛО/ОДЕЖДА.

Пройдите по каждому пространству и выпишите все, что вызывает дискомфорт. Не фильтруйте. Не оценивайте «это серьезно или нет». Если заметили — пишите. Даже если это «я не люблю цвет стен» (это не починить за день, но заметить — уже шаг).

Примеры (для вдохновения):

Дом:

Капает кран на кухне
Ручка у шкафчика сломана
Лампочка в прихожей перегорела
Коврик в ванной скользит
Дверь скрипит
Зарядка для телефона слишком короткая
Нет крючка для полотенца
Бокал с трещиной (пьем из него полгода)
Старый хлеб в хлебнице
Пыль на люстре

Работа:

Стул неудобный
Слишком яркий/тусклый свет
Шумят коллеги/соседи
Программа зависает
Много иконок на рабочем столе
Ручка, которая не пишет
Холодно/жарко
Не хватает розетки

Тело/одежда:

Носки с дыркой

Лифчик, который жмет
Очки, которые спадают
Часы, которые отстают
Ремень, который слишком длинный
Обувь, которая натирает (но жалко выбросить)

Шаг 2. Отсортируйте по времени починки

Просмотрите список и отметьте каждую дыру:

Зеленый (чинится за 1—5 минут): заменить лампочку, приклеить оторвавшуюся ручку, подкрутить шуруп, выбросить мусор, почистить клавиатуру.

Желтый (чинится за 5—30 минут): помыть окно, разобрать ящик, настроить ПО, погладить рубашку, зашить дырку.

Красный (требует больше 30 минут или покупки): купить новый стул, вызвать сантехника, переклеить обои. Красные пока отложите.

Шаг 3. Закройте 5 зеленых дыр (сегодня же!)

Выберите 5 пунктов из зеленого списка. Сделайте их прямо сейчас, один за одним. Не все 20 — только 5.

Например:

1. Выбросить старый хлеб.
2. Переставить лампу, чтобы не бликовала на монитор.
3. Почистить коврик от пыли.
4. Поменять батарейку в часах.
5. Убрать телефон на зарядку в другое место, чтобы провод не висел.

После каждого закрытия — хвалите себя вслух: «Еще одна дыра заделана. Я становлюсь энергоэффективнее».

Шаг 4. Создайте расписание для желтых и красных дыр

Для желтых дыр выделите время на ближайшие выходные (например, «суббота с 11 до 13 — устраняю желтые дыры»).

Для красных дыр — поставьте напоминание в календарь на следующую неделю: «Купить новый стул» или «Вызвать сантехника».

Шаг 5. Поддерживайте состояние (ежедневно)

Каждый вечер задавайте себе один вопрос: «Какая одна дыра появилась сегодня?» Если появилась — заделайте на месте. Не копите.

В конце дня запишите в заметку:

«Сегодня я нашел (шла) [количество] дыр. Я заделал (а) [количество] дыр. Моя энергия больше не утекает в [перечислить самые противные]. Я чувствую [легкость/раздражение от того, что не сделал (а) больше / гордость]».

Повторяйте эту ревизию раз в месяц. Архипелаг терпимости имеет свойство зарастать новыми дырами. Ваша задача — держать его в чистоте.

8. ИИ-Промт

Скопируйте и вставьте в ИИ:

> Привет! Я читаю главу 9 книги «Энергия из пепла» на тему «Архипелаг терпимости: сколько энергии утекает на мелкий дискомфорт». Мой уровень энергии сейчас [от 1 до 10].

>

> Меня зацепила мысль, что я трачу кучу энергии на подавление бытовых мелочей, а не на их устранение. Но у меня есть барьер: я не замечаю эти мелочи. Мой мозг так хорошо научился их игнорировать, что я реально не вижу, что меня раздражает. Когда я пытаюсь составить список — у меня пустота в голове. И еще: у меня нет сил даже на 5 зеленых дыр — я слишком устаю после работы. [Опиши свою ситуацию].

>

> Включи режим эмпатичного, но строгого ИИ-консультанта. Задай мне 2 вопроса, чтобы «расчехлить» мое восприятие и помочь увидеть хотя бы 3 дыры прямо сейчас. Затем предложи 1 ультра-простое действие на сегодня, которое займет не больше 2 минут, но даст ощутимый прилив энергии от закрытой дыры. Без перфекционизма «надо сделать всё сразу». Только маленькие победы.

ГЛАВА 10. Люди-вампиры и токсичные дедлайны: Карта ваших энергетических дыр

1. Описание

Ты чувствуешь это каждый раз. После разговора с некоторыми людьми у тебя словно выдернули пробку из ванной. Вся энергия утекла. Ты сидишь опустошенный (ая), хотя разговор длился всего 15 минут. Ты не можешь понять, что произошло. Человек вроде бы не сделал ничего плохого. Не оскорблял, не кричал, не угрожал. А ты — пустая.

Или другая картина. Ты заходишь в рабочий чат. Видишь сообщение от конкретного человека. И у тебя внутри все сжимается. Ты еще не прочитал (а), а уже знаешь — сейчас будет что-то тяжелое. Долгое объяснение, жалоба, просьба сделать что-то срочное, хотя твоя собственная задача горит.

Или третья. Твоя мама (или свекровь, или начальник, или друг детства) звонит. И у тебя нет сил ответить. Ты смотришь на экран, где высвечивается имя, и чувствуешь... усталость. До того, как сказано хоть слово. Потому что ты знаешь: этот разговор высосет из тебя последние соки. Он потребуют слушать, сочувствовать, решать чужие проблемы, оправдываться, защищаться, терпеть критику или бесконечные жалобы.

Поздравляю. Ты столкнулся (лась) с людьми-вампирами. Энергетическими паразитами, которые неосознанно (а иногда и осознанно) питаются чужим вниманием, временем и жизненной силой.

Но есть и другая категория дыр — токсичные дедлайны. Это не люди, а ситуации, которые давят, не отпускают, висят над тобой как дамоклов меч. Бесконечная задача, которую нельзя закончить. Проект, у которого нет четкого финала. Обязательство, от которого нельзя отказаться, но которое высасывает радость.

В этой главе мы нарисуем карту твоих энергетических дыр в отношениях и обязательствах. Мы найдем вампиров. Мы вычислим токсичные дедлайны. И мы придумаем, как от них защититься, не разрушая отношения (если они того стоят) и не теряя работу (если она тебе нужна).

Потому что энергия не появляется из ниоткуда. Она либо сохраняется, либо утекает. И самая большая утечка — через людей и обязательства, которым ты не сказал (а) «нет».

2. Теория на пальцах

В психологии есть понятие «эмоциональный труд» (emotional labor). Термин придумала социолог Арли Хохшильд в 1983 году. Это работа, которую ты делаешь, чтобы управлять своими эмоциями и эмоциями других людей ради достижения каких-то целей.

Эмоциональный труд бывает двух видов.

Первый — поверхностное действие. Ты изображаешь эмоцию, которую не чувствуешь. Улыбаешься клиенту, хотя внутри злость. Киваешь начальнику, хотя не согласен. Говоришь «все хорошо» маме, хотя внутри пустота. Это требует больших усилий. Ты постоянно не совпадаешь с самим собой. Это истощает.

Второй — глубинное действие. Ты пытаешься реально изменить свои чувства, чтобы они соответствовали ожиданиям. «Я не злюсь, я спокойна. Я спокойна. Я спокойна». Это еще более энергозатратно.

Хронический эмоциональный труд — один из главных предикторов выгорания. Особенно у тех, чья работа связана с людьми: врачи, учителя, менеджеры, официанты, call-центры. Но и в личной жизни мы постоянно выполняем эмоциональный труд.

Кто такие «люди-вампиры»? Это люди, которые требуют от тебя непропорционально большого эмоционального труда без отдачи. Их список признаков:

1. Вечные жертвы. У них всегда все плохо. Они жалуются, но ничего не меняют. Ты пытаешься помочь, дать совет, поддержать. Бесполезно. Они не хотят решения. Они хотят твоего сочувствия. Бесконечно.

2. Драма-королевы/короли. Любая мелочь превращается в катастрофу. Они звонят в 11 вечера, потому что «я не могу, это конец света, срочно нужно поговорить». Причина: перегорела лампочка.

3. Манипуляторы. «Если ты меня любишь, ты сделаешь...», «Я бы на твоем месте...», «Ну пожалуйста, только ты можешь...». Они играют на чувстве вины.

4. Критики. Они не поддерживают, они оценивают. «А ты уверена, что это хорошая идея?», «Я бы сделал лучше», «Ну, если ты так считаешь... (с сомнением)». После разговора с ними ты чувствуешь себя маленьким, глупым и неуверенным.

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.