

СВЕТ ВНУТРИ:

Практики против
осенней хандры
и выгорания



ИИ
Елена Светлова

Елена Светлова

**Свет внутри: Практики против
осенней хандры и выгорания**

«Автор»

2026

Светлова Е.

Свет внутри: Практики против осенней хандры и выгорания /
Е. Светлова — «Автор», 2026

Ноябрьское утро: за окном темно, а сил не хватает даже на привычные дела. Вы откладываете подъём и корите себя за «лень»? Возможно, вам нужна не новая порция дисциплины, а более бережная поддержка. «Свет внутри» поможет разобраться, чем хандра отличается от усталости и выгорания, и заметить, что отнимает силы. Вместо идеального расписания — посильные опоры: дневной свет, движение, сон и отдых. Практики помогут справляться с тревожными мыслями, возвращать интерес к маленьким радостям, замечать рабочую перегрузку и просить о поддержке. А ещё — понять, когда пора обратиться к специалисту. Для тех, кому осенью трудно собраться и кто устал требовать от себя невозможного. Составьте личный план на ноябрь и зиму — с посильными шагами и правом обратиться за помощью. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

© Светлова Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Осень без самообвинений: почему в ноябре становится тяжелее	6
Хандра, усталость или выгорание: как понять, что происходит	10
Личная карта состояния: замечаем настроение, энергию и триггеры	14
Свет и биоритмы: как помочь организму в короткие дни	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Елена Светлова
Свет внутри: Практики против
осенней хандры и выгорания

Свет внутри: Практики против осенней хандры и выгорания
Елена Светлова

Осень без самообвинений: почему в ноябре становится тяжелее

Будильник звонит в 6:45. За окном темно, будто ночь решила задержаться и не предупредила. Аня нащупывает телефон, нажимает «ещё десять минут» и на мгновение проваливается в сон. Когда она наконец встаёт, кофе остывает рядом с ноутбуком, в списке дел уже три пункта со вчерашней датой, а в голове звучит знакомое: «Летом ты так не раскачивалась. Что с тобой не так?»

В десять начинается встреча. В одиннадцать нужно закончить текст. Потом ответить на письма, разобрать покупки, забрать посылку. Аня работает из дома и весь день почти не выходит на улицу: за окном холодно, серо, да и вроде бы незачем. К вечеру она замечает, что сделала меньше, чем планировала. Вместо того чтобы увидеть, как прошёл день, она выносит себе приговор: «Я стала безвольной. Просто ленюсь».

В ноябре подобные мысли могут звучать особенно убедительно. Но убедительность — ещё не доказательство. Иногда меняется не характер человека, а условия, в которых ему приходится жить: становится меньше дневного света, иначе складывается режим, накапливается усталость, а привычные ожидания остаются прежними. Это не объясняет всё и не говорит, что каждому обязательно станет хуже. Но даёт повод посмотреть на себя внимательнее — и помягче.

Сравнение с летней версией

Лето часто задаёт незаметную мерку. Вспоминается, как легко было выйти из дома, встретиться с друзьями после работы, пройтись до магазина длинной дорогой. Дни были длиннее, а многие дела словно сами помещались в расписание. Теперь те же задачи требуют больше усилий, и человек сравнивает не только планы, но и себя: «Тогда я справлялась, значит, сейчас должна тоже».

Однако продуктивность не существует отдельно от обстоятельств. Чтобы сосредоточиться, нужно внимание; чтобы начать дело — хотя бы немного сил; чтобы восстановиться — время, в которое не нужно одновременно отвечать на сообщения и ругать себя за непрочитанные. Если доступных ресурсов стало меньше, прежний темп может перестать быть реалистичным. Это не делает человека слабым. Это значит, что условия изменились, а план — пока нет.

Ноябрь не одинаков для всех. Кто-то любит его тишину и ранние вечера, кто-то почти не замечает сезонного перехода. На состояние влияют здоровье, работа, уход за близкими, финансовые тревоги, сон, отношения, место жительства и множество других обстоятельств. Поэтому сезонность может быть частью объяснения, но не универсальным ответом на вопрос «почему мне плохо».

Полезно начать с различия, которое кажется простым, но меняет тон внутреннего разговора:

Наблюдение: «Мне трудно начать день».

Приговор: «Я безвольный человек».

Первое можно проверить, исследовать и обсудить. Второе будто объявляет человека виноватым и закрывает расследование. Если мы называем себя ленивыми, то легко перестаём задавать вопросы: достаточно ли мы спали, не перегружены ли, не стало ли труднее выходить из дома, не тревожит ли что-то ещё? Ярлык отнимает у нас любопытство — а именно оно помогает заметить, какая поддержка нужна.

Что может меняться осенью

Осенью световой день сокращается. Свет помогает организму соотносить внутренние ритмы с циклом дня и ночи; его количество и время воздействия могут быть связаны с тем,

когда человек чувствует сонливость и бодрость. Для некоторых людей сезонные изменения заметно отражаются на энергии, настроении или привычном распорядке. Для других — почти нет. Это не простая кнопка «меньше света — хуже настроение», и по одному ноябрьскому утру нельзя определить причину самочувствия.

Меняется и повседневность. Вечером раньше темнеет, на прогулку нужно собираться теплее, спонтанные встречи могут случаться реже. Если человек работает из дома, он порой замечает, что прошёл целый день, а на улицу он так и не вышел. Меньше движения и смены впечатлений — не моральный изъян, а перемена в устройстве дня, которую стоит учитывать.

Есть и накопленная усталость. К ноябрю многие подходят не из точки старта. За плечами — месяцы работы, заботы, решений, новостей и небольших напряжений, которые по отдельности казались переносимыми. Иногда именно сейчас становится заметно, сколько сил уходило на поддержание прежнего ритма. Осенний спад может совпасть с ним, усилить его или вовсе оказаться не связанным с сезоном. Важно не торопиться с единственным объяснением.

Наконец, есть давление ожиданий. Мы можем требовать от себя прежней скорости, не меняя ни расписания, ни нагрузки, ни способа отдыха. Тогда каждый день превращается в экзамен: удалось ли выполнить летнюю норму в условиях, которые уже не летние. Даже если план был составлен без злого умысла, он может оказаться несправедливым к нынешним возможностям.

Представим, что в ноябре Аня хочет провести тот же рабочий день, что и летом. Утром она медленно включается, но считает это слабостью. Потом ставит рядом с собой длинный список задач и не оставляет промежутков. Днём не делает паузу: «Сначала всё закончу». На улицу не выходит, потому что темно и холодно. К вечеру у неё меньше сил, чем было утром, а оставшиеся дела она воспринимает как доказательство собственной несостоятельности. Тут не обязательно искать одну причину. Достаточно заметить, что день был устроен так, будто перемен не произошло.

Практика «Факт вместо приговора»

Эта практика не требует убеждать себя, что всё прекрасно. Её задача скромнее и полезнее: отделить то, что вы наблюдаете, от того, что вы о себе заключили. Выполнять её можно на бумаге, в заметках телефона или мысленно, пока закипает чайник.

1. Запишите три факта о состоянии без оценочных слов.

Например: «Три раза отложила будильник». «Два дня не гуляла». «После обеда мне было трудно удерживать внимание». Факты описывают конкретное действие, время или ощущение. Они не должны доказывать, что вы молодец или неудачник.

2. Найдите самообвиняющую мысль и перепишите её как нейтральное описание.

«Я совершенно разленилась» можно заменить на: «На этой неделе мне сложнее начинать задачи, и я откладываю их».

«Я ни на что не способна» — на: «Сегодня мне не удалось выполнить часть запланированного».

«У меня нет силы воли» — на: «Мне трудно собраться утром; пока не понимаю, что именно на это влияет».

3. Назовите одну потребность.

Не идеальный рецепт и не план перевоспитания, а то, чего, возможно, не хватает именно сейчас: сна, паузы, ясности, еды, помощи, тишины, движения, общения, дневного света или более посильного объёма задач. Потребность не нужно оправдывать. Это информация о вашем состоянии, не требование немедленно решить всю жизнь.

4. Выберите один небольшой шаг на ближайшие сутки.

Он должен быть выполнимым даже в неидеальный день. Например: выйти на пять минут в светлое время, если это безопасно и возможно; перенести один необязательный пункт; попро-

силь коллегу уточнить приоритет; приготовить простую еду; лечь спать на полчаса раньше; написать близкому человеку. Один шаг — не обещание, что всё быстро наладится. Это способ ответить на замеченную потребность конкретно.

Для Ани запись могла бы выглядеть так:

- Факт: «Я проснулась после двух повторных сигналов будильника».
- Факт: «Сегодня мне потребовалось больше времени, чтобы начать работу».
- Факт: «К вечеру у меня осталось три незаконченных дела».
- Вместо приговора: «Я не такая собранная, как летом» — «В ноябре мой привычный темп пока не совпадает с тем, что получается».

• Потребность: «Мне нужно меньше давить на себя утром и понять, какое дело сегодня главное».

• Шаг: «Завтра до обеда выбрать одну приоритетную задачу, а остальное распределить по оставшемуся времени».

Это не магический ритуал, который обязан поднять настроение. Возможно, после записи Аня всё ещё будет уставшей. Но вместо расплывчатого обвинения у неё появятся конкретные наблюдения и одно решение, которое можно проверить. Иногда именно с этого начинается более бережное обращение с собой.

Снизить планку — не значит отказаться от себя

Если прежний объём дел больше не помещается в день, полезно не сразу требовать от себя ускориться, а пересмотреть сам план. В период адаптации можно на время разделить задачи на три группы: необходимое, важное, но переносимое, и то, что можно пока отложить или сделать проще. Такой список не отменяет обязанностей. Он помогает увидеть, какие из них действительно требуют внимания сегодня, а какие оказались там по привычке или из чувства вины.

Поддерживающая привычка тоже не обязана быть впечатляющей. Не нужно превращать ноябрь в проект по самосовершенствованию с ранними подъёмами, сложной зарядкой и расписанием на каждый час. Достаточно выбрать одну практику, которая кажется доступной: например, ненадолго выходить в светлое время суток, если позволяет погода и здоровье; заранее готовить одежду на утро; устраивать короткую паузу между рабочими задачами; договариваться о прогулке с человеком, рядом с которым проще выйти из дома. Здесь важна не идеальность, а посильность. Если привычка требует столько сил, что становится ещё одним поводом для упрека, её можно уменьшить.

Можно также подготовить фразу поддержки — не красивое заклинание, а правдивое предложение, которому не нужно верить на сто процентов. Например:

«Мне сейчас труднее поддерживать прежний темп. Это повод присмотреться к своему состоянию и выбрать посильный шаг, а не доказывать, что я ленивый человек».

Или:

«Я не обязана решать всю жизнь сегодня. Я могу заметить, что происходит, и позаботиться об одном важном».

Попробуйте произнести выбранную фразу именно в тот момент, когда появляется сравнение с летней версией себя. Не для того, чтобы заткнуть внутренний голос, а чтобы добавить в разговор ещё одну точку зрения — более спокойную и точную.

Когда одной бережности недостаточно

Самонаблюдение помогает увидеть картину, но не заменяет профессиональную оценку. Если тяжёлое состояние сохраняется неделями, заметно мешает повседневной жизни, усиливается или сопровождается постоянной безнадёжностью, стоит обратиться к врачу или специалисту по психическому здоровью. Нельзя по сезону или одному симптому заочно определить,

что именно происходит. И не нужно ждать, пока станет «достаточно плохо», чтобы попросить помощи.

Если появляются мысли причинить себе вред или ощущение, что вы не можете оставаться в безопасности, важно как можно скорее обратиться за срочной помощью к местным экстренным службам или к человеку, который может быть рядом. Просить о поддержке — не противоположность самостоятельности. Иногда это самый ответственный способ позаботиться о себе.

Ноябрь может многое изменить в привычном ритме, но он не даёт точного ответа за вас и не выносит приговоров. Можно признать: вставать стало труднее, сосредоточение требует больше усилий, часть дел осталась незаконченной. И остановиться на фактах, не превращая их в историю о собственной несостоятельности.

На ближайшие сутки достаточно трёх фактов, одной названной потребности и одного небольшого шага. Не потому, что этого хватит на все случаи жизни, а потому, что забота часто начинается не с героического рывка, а с более точного вопроса: «Что со мной происходит — и что могло бы помочь сейчас?» Сезонный спад не доказывает слабость или лень. Он может стать поводом внимательнее отнестись к себе, пересмотреть ожидания и, если нужно, обратиться за помощью. Не экзамен на силу воли, а момент для наблюдения и поддержки.

Хандра, усталость или выгорание: как понять, что происходит

В первый понедельник после отпуска Ирина впервые за долгое время проснулась до будильника. Она всё ещё была уставшей, но завтрак уже не казался отдельным проектом, а рабочая почта — угрозой. За две недели спокойного режима вернулась небольшая часть сил. Не чудо, не полное восстановление, но заметное облегчение.

Вера тоже провела две недели без работы. Однако отдых не принёс ожидаемого возвращения к жизни: она с трудом вставала, откладывала душ, забывала поесть и отвечала близким короткими сообщениями, потому что на разговор не оставалось энергии. «Наверное, я просто выгорела», — сказала она. Ирина произнесла те же слова — но описывала совсем другую картину.

В этом и состоит затруднение: одно и то же слово может прикрывать разные состояния. Мы говорим «хандра», «усталость», «выгорание» — иногда имея в виду тяжёлый день, иногда месяцы перегрузки, а иногда состояние, с которым одному человеку уже трудно справиться. Название может подсказать направление, но само по себе не объясняет, что происходит и какая поддержка нужна.

Три слова — три сигнала

Усталость часто связана с тем, что ресурсы потрачены быстрее, чем успели восстановиться. Долгая неделя, недосып, уход за близким, постоянные переключения между задачами — всё это может утомлять тело и внимание. Усталость бывает физической, умственной, эмоциональной; часто они приходят вместе. Это не недостаток характера, а сигнал о нагрузке и восстановлении.

После сна, более спокойного дня или небольшой передышки человеку может стать легче. Но отдых не всегда доступен, бывает недостаточным или не устраняет источник истощения. Если человек спит, но всё равно постоянно чувствует слабость, это не доказывает, что он «плохо отдыхает». Причины могут быть разными, в том числе связанными со здоровьем, сном, стрессом или принимаемыми лекарствами. При стойкой усталости полезно обсудить состояние с медицинским специалистом.

Хандра — разговорное, а не медицинское название временного снижения настроения. Так можно назвать пасмурное утро, разочарование, унылый период или ощущение, что привычные радости поблекли. Иногда настроение меняется вслед за обстоятельствами: проясняется ситуация, появляется поддержка, возвращаются прогулки и встречи — и понемногу становится легче.

Но слово «хандра» не должно превращаться в способ обесценить себя. Если за ним скрываются длительная подавленность, потеря интереса к тому, что раньше было важно, постоянное чувство безнадежности или серьёзные трудности с обычными делами, это заслуживает внимания. Не потому, что человек обязан сам подобрать правильный ярлык, а потому что ему может понадобиться поддержка.

Выгорание обычно обсуждают в связи с хроническим стрессом на работе, с которым человеку долго не удаётся справиться. Всемирная организация здравоохранения рассматривает выгорание как профессиональный феномен, а не как медицинский диагноз. Среди его характерных сторон называют истощение, нарастающую отстранённость или циничное отношение к работе и ощущение снижения профессиональной эффективности.

Это описание помогает увидеть закономерность: дело может быть не в одной особенно тяжёлой неделе, а в затянувшемся напряжении, которое день за днём забирает силы. При этом слово «выгорание» в быту часто используют шире — для любого истощения. Понятно, почему:

человеку нужен язык для описания переживаний. Но важно помнить, что истощение из-за семейного ухода, болезни, одиночества или нескольких нагрузок сразу не становится менее реальным только потому, что оно не связано с работой.

Эти состояния способны пересекаться. Человек может быть уставшим и подавленным, переживать рабочее выгорание и одновременно испытывать трудности со сном. Ноябрьская темнота может усиливать ощущение тяжести, но не обязательно является единственной причиной. И ни одно из этих слов не позволяет по одному описанию определить, что именно происходит с конкретным человеком.

Четыре вопроса вместо самодиагностики

Полезнее не спрашивать себя: «Что со мной не так?» — и не искать в интернете ярлык, который объяснит всё. Попробуйте спокойно собрать несколько фактов. Не для того, чтобы поставить себе диагноз, а чтобы выбрать следующий разумный шаг.

1. Как давно это продолжается?

Один тяжёлый день, несколько сложных недель и состояние, которое тянется месяцами, — разные обстоятельства. Вспомните, когда вы в последний раз чувствовали себя заметно иначе. Становилось ли легче хотя бы ненадолго? Или тяжесть постепенно нарастает?

2. Насколько это мешает обычной жизни?

Посмотрите не только на настроение, но и на повседневные действия. Получается ли вставать, есть, мыться, отвечать на важные сообщения, заботиться о себе и близких? Удаётся ли выполнять привычные обязанности? Насколько труднее это стало по сравнению с вашим обычным состоянием?

3. Что происходит, когда вы отдыхаете?

После спокойного вечера или выходного появляется ли хоть небольшое облегчение? Возвращаются ли силы после сна, общения, прогулки или времени без задач? Если нет, это не значит, что вы отдыхаете неправильно. Возможно, передышка слишком короткая, стресс продолжается даже вне работы или причина требует другого внимания.

4. Что предшествовало ухудшению?

Изменился ли объём работы? Были ли конфликт, утрата, болезнь, финансовые трудности, длительная забота о ком-то, нарушение сна? Совпало ли ухудшение с сокращением светового дня или изменением режима? Не обязательно найти одну причину: иногда состояние складывается из нескольких нагрузок, которые по отдельности казались посильными.

Не пытайтесь превратить эти вопросы в тест с баллами. Здесь нет формулы, по которой число ответов определяет, «достаточно ли серьёзна» ваша ситуация. Важны общая картина и перемены относительно вашей обычной жизни.

Навигационная карточка

Запишите ответы коротко — несколькими словами или предложениями. Это можно сделать в блокноте, заметках телефона или перед разговором с близким. Наблюдение помогает заметить динамику; оно не заменяет профессиональную оценку.

Что замечаю

Что записать

Длительность

Когда началось, было ли облегчение, меняется ли состояние

Влияние на жизнь

Какие обычные дела стали трудными или перестали получаться

Связь с нагрузкой

Что происходит на работе, дома, в отношениях и с ответственностью

Реакция на отдых

Что помогает хотя бы немного, а что не меняет состояния

Следующий шаг

Передышка, разговор, изменение нагрузки или консультация специалиста

Можно вести короткие заметки несколько дней: «Утром было тяжелее; после прогулки стало немного яснее», «После рабочих звонков напряжение усилилось», «Выходной прошёл без облегчения». Это не соревнование в продуктивности и не обязанность каждый день тщательно анализировать себя. Если записи утомляют, оставьте их. Задача не в том, чтобы стать собственным диагностом, а в том, чтобы яснее увидеть, что происходит.

Для Ирины наблюдения прояснили связь с рабочей нагрузкой. Долгое время она отвечала на сообщения вечером и почти не отделяла рабочий день от личного. Отдых помог ей частично, но она заметила: после возвращения к прежнему ритму истощение быстро усиливается. Значит, одних выходных может быть мало — стоит подумать о границах, приоритетах и разговоре о нагрузке.

Вера увидела другое: трудности сохранялись даже в дни без обязательств и мешали базовой заботе о себе. Это не позволяло ей самой определить причину, но помогло сформулировать конкретное обращение: «Уже некоторое время мне трудно вставать, есть и поддерживать привычный ритм. Отдых не помогает так, как раньше». С такой ясной фразой проще начать разговор с врачом или специалистом по психическому здоровью.

Как выбрать следующий шаг

Если вы утомились после понятной перегрузки и отдых приносит облегчение, попробуйте не только «доспать выходные», но и снизить нагрузку там, где это возможно. Перенесите необязательную задачу, попросите о помощи, сократите вечернюю переписку, восстановите привычный режим сна. Иногда помогают небольшие регулярные паузы, дневной свет и спокойная прогулка. Это способы поддержать себя, а не обещание быстро устранить любую проблему.

Если настроение временно снизилось, но повседневная жизнь в целом сохраняется, не требуйте от себя немедленно стать бодрым. Поддерживайте простые опоры: еду, сон, контакт с человеком, рядом с которым не нужно притворяться, и занятия, которые обычно дают хоть немного спокойствия. Наблюдайте, становится ли легче и что влияет на состояние.

Если истощение тесно связано с работой и длительным напряжением, одной заботы о себе может быть недостаточно. Посмотрите, какую нагрузку можно изменить: сроки, объём задач, доступность после рабочего дня, распределение обязанностей. По возможности обсудите ситуацию с руководителем, коллегой, специалистом по охране труда или человеком, который поможет искать практические решения. Если разговоры и изменения недоступны, это тоже важная часть картины, а не ваша вина.

Если состояние стойкое, выраженное, усиливается или заметно мешает обычной жизни, обратитесь за профессиональной оценкой — независимо от того, называете вы это хандрой, усталостью или выгоранием. Начать можно с врача общей практики или семейного врача, который поможет оценить возможные причины и определить дальнейший маршрут. Также можно обратиться к психологу, психотерапевту или психиатру. Для первого разговора не нужно заранее знать диагноз: достаточно описать длительность, изменения в повседневной жизни и то, что уже пробовали.

Особенно важно не откладывать обращение, если становится трудно заботиться о себе, состояние ухудшается или надежда на улучшение почти исчезает. Если возникает непосред-

ственная угроза вашей безопасности или мысли о причинении себе вреда, обратитесь за экстренной помощью: позвоните в местную службу экстренной помощи, в России — по номеру 112, и постарайтесь не оставаться в одиночестве. Скажите близкому человеку прямо, что вам сейчас небезопасно и нужна помощь.

Отпуск не является универсальным лекарством. Иногда он даёт передышку и показывает, что часть истощения связана с перегрузкой. Иногда за короткий отдых невозможно восстановиться после долгого напряжения. А иногда отсутствие улучшения — повод не обвинять себя в «неумении отдыхать», а проверить другие причины и обратиться за поддержкой.

Поэтому вопрос не в том, достаточно ли у вас оснований назвать состояние выгоранием. Гораздо полезнее заметить: сколько это длится, как меняет вашу жизнь, связано ли с нагрузкой и что происходит при отдыхе. Название может быть неточным; ваше переживание от этого не становится менее важным.

В ноябре особенно легко принять темноту и усталость за личную несостоятельность. Но наблюдать за собой — не значит вынести себе приговор. Это значит собрать факты, признать пределы и выбрать поддержку, которая соответствует ситуации. Иногда следующий шаг — лечь спать пораньше. Иногда — изменить рабочие условия. Иногда — позвонить близкому или записаться к специалисту. Начинать можно с самого сильного, не дожидаясь, пока станет ещё тяжелее.

Важно не требовать от себя точного ответа с первого раза. Хандра, усталость и выгорание могут ощущаться похоже, а иногда накладываться друг на друга. Их различают не по одному трудному дню, а по тому, как долго длится состояние, что на него влияет и насколько оно мешает жить. Наблюдения не заменяют помощь специалиста, но помогают понять, какая поддержка сейчас нужна.

Не нужно обесценивать своё состояние или ждать, пока появится «достаточно серьёзная» причина позаботиться о себе. Достаточно замечать повторяющиеся сигналы и относиться к ним с интересом, а не с осуждением. В следующей главе мы соберём такие наблюдения в личную карту состояния — чтобы лучше видеть, как меняются настроение и энергия и что становится их триггером.

Личная карта состояния: замечаем настроение, энергию и триггеры

В понедельник вечером Алина поймала себя на знакомой мысли: «Со мной что-то не так. Я весь ноябрь ничего не могу». День действительно выдался тяжёлым: к пяти часам у неё гудела голова, простая переписка раздражала, а мысль о приготовлении ужина казалась почти непосильной. Но слово «весь» появилось не из точного наблюдения. Оно выросло из усталости и памяти, которая удержала особенно неприятный понедельник, а остальные дни сжала в одно серое пятно.

На следующий день Алина попробовала не убеждать себя, что всё прекрасно, и не искать в себе недостатки. Она просто записала несколько слов: «Сон короткий. Созвонов много. Обед пропустила. Энергия низкая». Через несколько дней стало заметно: особенно тяжело ей не постоянно, а чаще после позднего отхода ко сну, длинных рабочих разговоров и еды на бегу. Это не объяснило всё. Зато вместо смутного «я всегда такая» появились несколько зацепок, с которыми можно было бережно поэкспериментировать.

Личная карта состояния нужна именно для этого. Не чтобы выставлять себе оценку, доказывать, что ты достаточно стараешься, или превращать жизнь в таблицу показателей. Она нужна, чтобы немного лучше различать: что происходит, что могло повлиять и что хотя бы на один деликатный градус облегчает день.

Не контрольная, а карта местности

Когда внутри пасмурно, легко принять настроение за погоду всего мира. Усталость говорит: «Так будет всегда». Раздражение подсказывает: «Ты не справишься». Но состояние складывается из многих обстоятельств: сна, нагрузки, отношений, здоровья, еды, движения, света, неопределённости, сезона. Иногда один фактор заметен, иногда их несколько, а иногда причины не удаётся распознать вовсе.

Память при этом не беспристрастный архив. Яркий эпизод — конфликт, бессонная ночь, неприятное письмо — занимает в ней много места. Обычные промежуточные дни легко забываются. Поэтому, оглядываясь на месяц, человек может ощущать, что ему было плохо «всё время», хотя на деле настроение колебалось. Короткие записи помогают вернуть этим колебаниям контуры.

Важно: карта не ставит диагноз и не раскрывает единственную причину плохого дня. Запись «после короткого сна настроение хуже» — это наблюдение, не доказательство, что именно сон всё объяснил. На настроение могли повлиять и рабочий конфликт, и простуда, и тревога за близкого, и несколько обстоятельств сразу. Дневник не обязан ответить на все вопросы. Достаточно, если он помогает сформулировать следующий, более точный.

Карта состояния на день

Для начала хватит одной-двух минут. Не нужно записывать каждый приём пищи, шаги, каждую мысль и все разговоры за день. Выберите несколько признаков, которые вам действительно хочется замечать:

Что отметить

Короткий вариант

Дата

День недели или число

Настроение

Личная шкала от 1 до 5

Энергия

Личная шкала от 0 до 4

Сон

Примерная длительность или «короткий / обычный / хороший»

Нагрузка

Низкая / средняя / высокая

Событие

Одно обстоятельство, которое могло повлиять

Что поддержало

Одно небольшое действие или отсутствие поддержки

Шкала нужна не для точности прибора, а для сравнения с собственными днями. Можно договориться с собой, что 1 в настроении означает «очень тяжело», 3 — «по-разному, скорее ровно», 5 — «довольно хорошо». Для энергии 0 может означать «почти нет сил», а 4 — «сил достаточно». Если числовые оценки неприятны, замените их словами: «тяжело», «переменно», «ровно»; «мало сил», «средне», «достаточно». Важнее, чтобы обозначения были понятны именно вам.

Записывайте приблизительно. «Около шести часов» честнее и полезнее, чем попытка вычислить сон до минуты. «Высокая нагрузка: четыре созвона» — уже достаточно. Отмечайте не всё, что случилось, а то, что сейчас кажется заметным. И не пытайтесь каждый вечер написать красивый отчёт о себе: короткая заметка — не сочинение и не итоговая оценка.

Несколько дней Алины

Алина выбрала шкалу настроения от 1 до 5 и энергии от 0 до 4. Её записи за рабочую неделю выглядели так:

День

Настроение

Энергия

Сон

Нагрузка

Что могло повлиять

Что немного поддержало

Пн

2/5

1/4

около 5,5 часа

высокая

Три длинных созвона, обед пропущен

Десять минут тишины после работы

Вт

3/5

2/4

около 7,5 часа

средняя

Обычный рабочий день

Поела без экрана, вышла ненадолго

Ср

2/5

2/4

около 7 часов

высокая

Напряжённый разговор, поздний обед

Подруга написала вечером

Чт

4/5

3/4

около 7,5 часа

средняя

День без длинных встреч

Прогулка по дороге домой

Пт

2/5

1/4

около 5,5 часа

высокая

Созвоны почти без пауз, обед на бегу

Чашка чая в тишине

Это не образцовый дневник. Он ничего не доказывает и не обязан выглядеть идеально. Но кое-что в нём можно заметить. В понедельник и пятницу совпали короткий сон, высокая нагрузка и пропущенный или поспешный обед; в оба дня Алине было труднее. В четверг при более обычной нагрузке она отметила больше сил, а прогулка немного поддержала её. В среду настроение тоже было низким, хотя сон не был особенно коротким: повлиять мог тяжёлый разговор, но по одной строке уверенно сказать нельзя.

Вот разница между наблюдением и приговором. Приговор звучал бы так: «Я не умею справляться с работой». Наблюдение звучит скромнее: «В дни с несколькими длинными встречами я часто остаюсь без нормального обеда и к вечеру чувствую себя хуже». Первое обвиняет человека. Второе описывает обстоятельства — а значит, оставляет возможность что-то изменить.

Как искать закономерности и не выдавать догадку за факт

Через несколько дней перечитайте записи. Не ищите тайный код и не требуйте от себя немедленного ответа. Попробуйте задавать вопросы по одному:

1. Что повторилось? Например, особенно низкая энергия отмечалась после позднего отхода ко сну или в дни с высокой нагрузкой.

2. Что происходило раньше, а что позже? Если вы плохо спали уже после тревожного дня, сон мог быть не причиной, а следствием переживаний — или частью общего сложного периода.

3. Есть ли сравнение? Бывали ли дни с похожей нагрузкой, но лучшим самочувствием? Что отличалось?

4. Что помогло хотя бы немного? Не обязательно «исправило настроение». Иногда поддержка — это пережить вечер без дополнительного давления на себя.

Повторение — хорошая зацепка, но не окончательный ответ. Если два раза после созвонов вы чувствовали себя хуже, можно заметить эту связь и посмотреть, повторится ли она. Нельзя уверенно заключить, что созвоны — единственная причина: возможно, оба раза вы ещё и плохо спали, волновались из-за дедлайна или уже были простужены. Несколько дней наблюдений помогают задать гипотезу; чтобы проверить её лучше, иногда нужен небольшой эксперимент.

Ищите связи бережно. Слово «триггер» не означает «виновник». Оно может обозначать событие или условие, после которого состояние часто меняется: слишком плотный график, неприятный разговор, ранний подъём, шумное пространство. Триггер — не повод обвинить себя за реакцию, а подсказка, где может понадобиться поддержка или передышка.

Не все факторы удастся изменить. Нельзя по желанию отменить ноябрьскую темноту, болезнь близкого или загруженный рабочий сезон. Но иногда можно увидеть место для маленькой уступки себе: перенести одно дело, попросить о паузе, поесть до следующего созвона, не назначать на вечер сложный разговор. Карта не должна превратиться в список требований. Если после чтения записей вы чувствуете, что обязаны немедленно оптимизировать всю жизнь, стоит уменьшить масштаб наблюдения.

Один небольшой эксперимент

Алина увидела предварительную связь между длинными рабочими встречами, пропущенным обедом и вечерним спадом. На следующую неделю она выбрала не глобальное решение, а один маленький эксперимент: в три рабочих дня заранее оставить двадцать минут на обед после второй длинной встречи. Не для того, чтобы «исправить себя» или гарантировать хорошее настроение. Просто чтобы посмотреть, становится ли вечер чуть легче, когда у неё появляется настоящая пауза и еда не откладывается до конца дня.

Она не стала одновременно менять режим сна, перестраивать график, покупать лампу, начинать тренировки и следить за каждым приёмом пищи. Если менять всё сразу, будет трудно понять, что помогло, а усилий может оказаться слишком много. Один эксперимент — это не лабораторный опыт и не обещание результата. Это аккуратная попытка проверить: «А что будет, если я попробую вот это?»

Через неделю Алина могла бы спросить себя: получилось ли выделить время, что было с энергией в эти дни, что ещё происходило, было ли изменение полезным или нейтральным? Если эксперимент не сработал, это не провал. Возможно, выбранная пауза была слишком короткой, нагрузка слишком высокой или поддержка нужна в другом месте. Отказаться от неработающей идеи — тоже полезный результат.

Если записи начинают давить

Некоторым людям наблюдение приносит ясность. Другим — добавляет тревоги: они начинают ждать плохой оценки, проверять настроение весь день или обвинять себя за «неправильные» показатели. Это важный сигнал, а не недостаток дисциплины. Сократите записи до одной строки в несколько дней, отмечайте только то, что поддержало, или совсем отложите дневник. Вы не обязаны продолжать практику, которая делает тяжелее.

Подумайте и о приватности. Не нужно хранить личные заметки в рабочем приложении или записывать подробности, которые могут навредить, если их увидит кто-то посторонний. Подойдут бумага в безопасном месте, защищённое устройство или нейтральные обозначения вроде «нагрузка высокая» и «неприятный разговор» без имён и подробностей. Если даже сама возможность чужого доступа вызывает беспокойство, выбирайте формат без сохранения чув-

ствительной информации — или не ведите записи вовсе. Поддержка не должна создавать новый риск.

И ещё одна граница: карта состояния — инструмент самонаблюдения, а не замена помощи. Если подавленность или тревога держатся, мешают спать, работать, учиться, заботиться о себе или общаться с близкими, разумно обратиться к специалисту. Если возникают мысли причинить себе вред или ощущение, что вы не можете оставаться в безопасности, важно обратиться за срочной помощью и сообщить об этом человеку, которому можно доверять.

От заметок — к любопытству

Через неделю у Алины пока нет объяснения всему ноябрю. Есть только нейтральный предварительный вывод: «В несколько дней с коротким сном и высокой рабочей нагрузкой у меня было меньше энергии; пауза и прогулка иногда немного помогали». В этом выводе нет ни самообвинения, ни обещания, что один приём решит все трудности. Есть внимательность к собственным обстоятельствам.

Попробуйте начать с трёх дней, а не с месяца. Выберите удобный и безопасный способ записи. Каждый раз отметьте только то, что действительно помогает вам понять день. Через несколько заметок посмотрите, повторяется ли какая-то связь, и выберите один посильный эксперимент. Если ничего ясного не обнаружится, это тоже нормально: иногда данных пока мало, а иногда у состояния нет простой объяснимой причины.

Ваша карта — не чертёж идеальной жизни и не прибор для измерения собственной ценности. Скорее, это фонарик: он не разгоняет всю ноябрьскую темноту сразу, но помогает увидеть ближайший участок пути. Чем меньше в нём суда и спешки, тем больше шансов заметить не только то, что истощает, но и то, что тихо поддерживает.

Свет и биоритмы: как помочь организму в короткие дни

В середине ноября Лена заметила, что неделя у неё проходит почти без дневного света. Утром она выходит из дома затемно, дорога до офиса занимает несколько минут, а обед обычно съедает очередь писем. Когда она возвращается, за окнами уже вечер. Прогулки Лена оставляет на выходные — и понемногу начинает думать, будто бодрость надо добывать самой: собраться, поднажать, перестать раскисать.

Однажды в обед она всё-таки вышла за кофе не в ближайшую точку внутри здания, а на улицу. Небо было низким и серым, ветер — ноябрьским, но после короткого круга вокруг квартала Лена вернулась за стол немного яснее. Не счастливой и не внезапно полной сил — просто как будто стряхнула с себя часть дневной сонливости. На следующий день она повторила прогулку. Вскоре это стало не чудесным средством от хандры, а маленькой, надёжной частью дня.

Именно так часто и работает поддержка: не отменяет трудный сезон, а помогает организму получить несколько понятных ориентиров.

Свет — не выключатель настроения

Свет нужен не только для того, чтобы видеть дорогу. В глазах есть клетки, которые передают информацию об освещённости внутренним системам мозга. Одна из важных остановок этого сигнала — главные биологические часы организма. Они участвуют в настройке цикла сна и бодрствования, влияют на то, когда нам легче проснуться, когда начинает клонить ко сну и как меняется бодрость в течение дня.

Можно представить эти часы не как точный будильник, а как дирижёра, которому каждый день требуются подсказки. Свет — одна из них. Другие подсказки тоже важны: время подъёма, приёмы пищи, движение, привычные дела, наступление вечернего покоя. Когда дни становятся короче, а человек от рассвета до сумерек проводит время в помещении, сигналов дневного света может становиться меньше. У некоторых людей это совпадает с изменениями сна, энергии или настроения. У других перемены почти незаметны.

Реакция на сезон не одинакова. На неё влияют индивидуальный ритм, качество и продолжительность сна, рабочий график, здоровье, стресс и множество других обстоятельств. Поэтому дневной свет — не универсальный рецепт и не доказательство, что человек «недостаточно старался». Он может быть одним из способов поддержать распорядок и бодрость, но не гарантирует улучшения настроения и сам по себе не лечит сезонное расстройство.

Для Лены короткий выход оказался полезен не потому, что пасмурное небо внезапно стало солнечным. Даже в облачный день на улице обычно светлее, чем в обычном помещении. Кроме того, она вставала из-за стола, двигалась и ненадолго переключала внимание. Невозможно по одному такому эпизоду определить, что именно повлияло на её состояние. Да и не обязательно это выяснять, чтобы заметить: такая небольшая пауза ей подходит.

Не нужно ждать идеального солнца

Слово «свет» иногда вызывает картинку с золотым утром, пустой набережной и человеком в безупречной спортивной одежде. В реальной жизни ноябрьский свет часто выглядит иначе: серое небо, мокрый тротуар, короткий просвет между делами. Но цель не в том, чтобы устроить себе идеальную прогулку. Цель — найти доступный контакт с дневным светом.

Можно пройти часть дороги до работы пешком, если это безопасно и реально. Выйти на короткий круг во время обеденного перерыва. Забрать посылку или купить продукты не в самый удобный ближайший пункт, а по маршруту, который позволяет немного побыть на

улице. Встать у окна с чашкой чая, если выйти нельзя. Открыть шторы, передвинуть рабочее место ближе к окну, когда это возможно.

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.