ТЕЛО БЕЗ МИФОВ | КНИГА 1

КУДА ИСЧЕЗАЮТ СИЛЫ

Почему ты постоянно устаёшь и что на самом деле мешает восстановиться



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Куда исчезают силы. Почему ты постоянно устаёшь и что на самом деле мешает восстановиться

https://litres.ru/74718909
SelfPub; 2026

Аннотация

Ты просыпаешься уставшим. Кофе помогает ненадолго. К вечеру сил нет даже на то, что раньше приносило удовольствие. И самое странное — ничего особенно тяжёлого ты сегодня не делал.

Может, дело не в лени и не в отсутствии мотивации?

Почему мозг устаёт от обычного рабочего дня? Как стресс незаметно расходует силы? Почему отдых иногда не восстанавливает, а витамины не дают обещанной бодрости?

Я предлагаю разобраться в механизмах усталости: от сна и питания до скрытых причин, которые нельзя исправить ещё одной чашкой кофе. Без чудодейственных рецептов и призывов просто взять себя в руки.

Пора понять, куда на самом деле исчезает твоя энергия.

При подготовке отдельных материалов применялись современные алгоритмические инструменты.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Дисклеймер 5
Глава 1. Устал, хотя ничего не делал 6
Глава 2. Клеточная фабрика: как тело делает энергию 18
Конец ознакомительного фрагмента. 19

Шокун Алексей
Куда исчезают силы. Почему ты постоянно устаёшь и что на самом деле мешает восстановиться

Серия «Тело Без Мифов». Книга 1 из 8.

Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях. Автор не несет ответственности за неправильное практическое применение представленной информации. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Глава 1. Устал, хотя ничего не делал

Ты просыпаешься по будильнику и уже знаешь, что день будет тяжёлым. Не потому, что впереди что-то особенное, — день как день: работа, дорога, сообщения, домашние дела. Кофе на кухне поднимает минут на сорок, потом всё возвращается: голова тяжёлая, тело ватное, к вечеру пусто. И самое обидное здесь то, что ты и правда ничего тяжёлого не делал. Не бежал марафон, не разгружал вагоны, не тягал железо в зале. Ты сидел, говорил, отвечал, держал в голове чужие просьбы и свои задачи — и к восьми вечера от тебя осталась примерно половина.

Есть у такого дня и вторая версия, знакомая не меньше первой. Ты приходишь домой, садишься на диван, открываешь ленту и понимаешь, что даже на фильм тебя не хватает. Хочется чего-то, что поднимет сразу, но непонятно чего: сладкого, кофе, сна, тишины. Ты лежишь, время идёт, силы не прибавляются. Это не лень и не распущенность: так ведёт себя тело, у которого не осталось топлива ни на какое дело, включая приятное. Хуже всего в этом вечере то, что его невозможно объяснить. Ты не можешь показать пальцем на причину, потому что причин много и каждая по отдельности выглядит мелочью, на которую не пожалуешься.

Потом это перестаёт быть историей про один вторник и становится фоном жизни. «Я вечно устал» — говоришь ты, и в этой фразе уже нет вопроса, в ней есть приговор. Что делают в такой ситуации? Правильно: покупают. Упаковка витаминов, баночка с обещанием бодрости, порошок «для энергии ума», ещё что-нибудь, привезённое после совета незнакомого человека из интернета. Неделю ты чувствуешь себя немного лучше — потому что наконец что-то произошло, и потому что у любой новизны есть эффект первой недели, — дальше всё возвращается. И остаётся вопрос, который неприятно задавать вслух: может, дело во мне? Может, я слабый, разболтанный, ленивый?

Нет. Это не вежливая формула — это позиция, из которой я буду писать всю книгу: у усталости, как правило, есть механизм. Тело не устраивает тебе проверку на прочность и не страдает из вредности. Если сил нет, значит, где-то энергии производится меньше, чем расходуется, либо производство работает с перебоями. Другое дело, что механизмов несколько, они накладываются один на другой и в сумме дают одно размытое состояние, в котором невозможно найти виноватого. Именно поэтому попытки «взбодриться» часто бьют мимо: ты латаешь мимо течи. Иногда — там, где ничего и не течёт.

Сразу проговорю рамку, чтобы дальше не было недопонимания. Я не врач. Я студент-медик старших курсов, и всё, что здесь написано, — это то, что я разбираю прямо сейчас: по

лекциям, учебникам и открытым источникам, честно отмечая, где наука уверена, где спорит, а где начинается обычная торговля. Перед тобой не консультация и не замена приёму у специалиста. Зато у человека, который учится, есть один плюс: он хорошо помнит, как сам понимал это вчера, и потому замечает красивые объяснения, которые на поверку ничего не объясняют.

Как читать эту книгу. Она устроена как разбор по порядку, а не как список советов. Сначала разберёмся, откуда берётся энергия и почему её нельзя запасти, как деньги на счёте. Потом пойдём по утечкам, по одной: сон, еда, стресс, кофеин, отдельно рынок обещаний и отдельно те причины, что живут в теле. В конце соберём порядок шагов и договоримся, что делать, когда что-то сорвётся. Главы удобно идти по порядку: каждая опирается на предыдущую и на твою карту. Если захочется прочитать всё сразу и начать менять в тот же вечер — удержи руку. Две недели наблюдений дадут больше, чем месяц метаний.

Теперь по существу. Чтобы что-то сделать с усталостью, придётся разложить одно слово «устал» на три разных процесса, которые в твоём случае почти наверняка работают одновременно. Смешивать их — то же самое, что лечить перелом и простуду одним советом «поберечься».

Первый процесс — производство. В теле нет бака с готовой энергией, который можно заправить и ехать до пустой лампочки. Энергия делается в моменте, прямо в клетках, из

топлива, которое приходит из еды, и из кислорода, который приносят дыхание и кровь. Всё, что ты делаешь, оплачивается на месте, вот этой секундой. Поэтому фраза «я ничего не делал» технически неверна. Сердце сокращалось, дыхание не прекращалось, температура держалась, кишечник работал, мозг держал внимание и решал задачи — и всё это оплачивалось из текущего производства. Ты не работал руками, но тело работало весь день, и эта работа не видна ровно потому, что не выглядит как работа. Расход, который не выглядит как расход, — вот почему «ничего не делал» и «устал» спокойно уживаются в одной фразе. Как устроена эта клеточная фабрика и где у неё бывает узкое место, разберём во второй главе.

Второй процесс — долг. Ночью тело не просто лежит без сознания. Ночь — это отдельная смена, во время которой тело чинит, перенастраивает и готовит следующий день. Если смену сократить, тело не останавливается: оно берёт в долг у будущего и отдаёт этот долг усталостью, тягой к еде и туманом в голове. Коварство в том, что счёт приходит не сразу. Одна короткая ночь проходит почти незаметно. Другое дело — месяц коротких ночей: это уже другой человек, с другим настроением, с другим аппетитом и с другими решениями. Поэтому сон станет первой утечкой, которую мы разберём и починим.

Третий процесс — утечки. Их много, они мелкие и тихие. Еда, которая вместо ровной поставки топлива даёт каче-

ли: подъём, провал, снова подъём, и к вечеру пусто. Стресс, который держит тело в режиме мобилизации, будто ты прямо сейчас тащишь шкаф, хотя тащишь всего лишь переписку с бухгалтерией и мысль о завтрашнем разговоре. Кофеин, который энергию не производит и лишь отодвигает сигнал усталости на потом — за счёт будущего. И причины, которые живут в самом теле, а не в расписании: их ищут вместе с врачом, и это обычный повод обследоваться — без стыда, без разговоров о лени и без приговоров. Каждая утечка в отдельности выглядит мелочью, из-за которой никуда не пойдёшь. Вместе они объясняют ровно то, с чего мы начали: ничего тяжёлого не делал — и всё равно сил нет.

Проверь это на своём вчерашнем дне, прямо сейчас, без записей и подготовки. Вспомни ночь: во сколько лёг и во сколько встал, был ли это твой обычный режим или очередная короткая ночь. Вспомни утро: чем позавтракал и позавтракал ли, сколько выпил кофе и в котором часу. Вспомни день: где было напряжение, что ты держал в голове, сколько раз переключался между делами. Вспомни вечер: когда именно кончились силы — после еды, после разговора, после третьей чашки. Скорее всего, ты уже видишь две-три строчки, которые складываются в одну картину. Это и есть первый набросок карты, которую мы будем собирать всерьёз.

Дальше — мифы, потому что годы и деньги уходят обычно именно на них. Первый миф говорит, что усталость — характеристика человека. Собранный не устаёт, слабый но-

ет. Механизм здесь простой: характер влияет на многое, но в производстве энергии он не участвует вообще. Можно иметь железную волю и при этом месяц спать по пять-шесть часов — и воля не начислит тебе ни одной дополнительной единицы топлива. Она пригодится потом, когда нужно будет что-то менять, но объяснять усталость характером — то же самое, что объяснять севшую батарейку в пульте ленью хозяина.

Второй миф — про бодрость сверху. Якобы есть способы добавить энергию в обход режима: чашку покрепче, баночку с надписью, стимулятор. На самом деле сверху можно только одолжить. Ни один такой способ не производит энергию; он делает громче сигнал «проснись» на фоне того же самого расхода, и через какое-то время долг возвращается, обычно вечером и обычно с процентами в виде разбитости. Это не мораль про вредность кофе: кофеин мы разберём спокойно и подробно, у него есть свои уместные сценарии. Речь о другом — кредит не равен доходу, даже если на карте временно стало веселее.

Третий миф — про единственный правильный продукт. Где-то есть добавка, диета или «секрет», который снимет усталость, если найти его и купить. Тут не сходится даже теория. Любую добавку или продукт пришлось бы направить в один из трёх процессов выше, а значит, показать, что именно он в них чинит. Сон, который короче, чем тебе нужно, он не удлинит. Еду, которая идёт с пропусками, он не сделает регулярной. Мобилизацию, в которой тело живёт неделями,

он не выключит. Всё, что продаётся «для энергии», мы разберём отдельно и без злости: там есть чему удивиться.

Четвёртый миф — про отдых как универсальное решение. Якобы достаточно дотерпеть до отпуска или выходных, а там тело само восстановится. Отдых, разумеется, нужен, но он не отменяет долг, который копился месяцами, зато объясняет самое обидное явление этой темы: две недели отпуска прошли, а бодрости не прибавилось. Дело в том, что отдых — это отсутствие части расхода. Если долг большой и его источник никуда не делся, чистое восстановление занимает больше времени, чем у тебя есть, и требует тех же условий: нормального сна и ровной еды, а не просто отсутствия работы.

Пятый миф — про цифры. Якобы достаточно сдать побольше анализов и починить себя по отклонениям. Отчасти здесь есть правда: часть причин усталости действительно живёт в теле, и такие причины находят с врачом. Но цифра без контекста не решает ничего. Один и тот же показатель читается по-разному у разных людей и в разных обстоятельствах, а одиночное значение из интернета — вообще не диагноз. К этому мы вернёмся во второй половине книги, спокойно и по шагам.

Отдельно скажу про честные границы знания, потому что в этой теме без них нельзя. Часть того, что известно про энергию и усталость, стоит твёрдо: как клетки получают энергию, что делает ночной сон, что происходит с телом при

недосыпе. Часть — спорна: например, детали того, почему одному человеку подходит один режим, а другому другой. А часть — просто маркетинг, у которого нет механизма, зато есть красивая упаковка обещания. Я буду помечать это прямо в тексте, чтобы ты не принимал за факт то, что фактом не является. Это скучнее, чем «учёные доказали», зато потом не придётся переучиваться.

Итак, что делать уже сегодня? Первое и самое важное — не менять ничего. Задача на сегодня одна: начать записывать. Назовём это «Карта двух недель». Смысл в том, что ощущение — плохой измеритель. Тело умеет приспосабливаться к плохому режиму и постепенно перестаёт подавать громкие сигналы, поэтому на вопрос «сколько я сплю и как это связано с моим состоянием» честно отвечают записи за четырнадцать дней. Память тут плохой свидетель: она услужливо говорит «сплю нормально» — и ошибается, потому что «нормально» считает по последней неделе, а не по месяцу.

Карта занимает меньше минуты в день, и в ней четыре короткие отметки.

— Сон: когда лёг, когда встал, как проснулся. Про состояние после сна достаточно одного слова: «нормально», «тяжело», «разбитый».

— Еда: когда ел и что примерно. Без граммов, калорий и запретов — нужно лишь видеть, были ли пропуски и чем заканчивался день.

— Нагрузка: было ли движение — прогулка, лестница

вместо лифта, тренировка, два часа на ногах. Отмечается факт, а не «достаточно ли этого».

— Состояние: три отметки за день — утро, час-полтора после еды, вечер. Можно словом, можно оценкой от одного до десяти, но одними и теми же словами каждый день, иначе сравнивать будет нечего.

Выглядеть это может совсем просто: «лёг в 00:40, встал в 7:10, проснулся тяжело. Кофе в 8 и в 15. Обед в 14, до обеда не ел. Прогулка 20 минут. Утро — 4 из 10, после обеда — 6, вечер — 2». Полминуты в конце дня, и через две недели у тебя четырнадцать таких строчек, между которыми начинают проступать связи.

Правило к карте одно: две недели ты не меняешь ничего. Ни добавок, ни диет, ни режима — совсем ничего, даже если чешутся руки и хочется начать новую жизнь в понедельник. Причина простая. Если поменять всё сразу, у тебя не будет способа понять, что именно сработало, а если ничего не сработает — что именно не сработало. Карта — это не список задач и не повод себя оценивать. Это первый честный снимок твоего дня, на котором видно, где именно тебя теряет.

Отдельно про типичные способы испортить карту, потому что их всего четыре. Первый — оценивать вместо того, чтобы записывать: «спал плохо» вместо «лёг в час, встал в семь, проснулся разбитым». Второй — заполнять задним числом за три дня сразу, по памяти; тогда карта превращается в художественное произведение. Третий — ругать себя за запи-

си: увидел четыре короткие ночи и устроил разбор личности. Запись существует для поиска, а не для оценки. Четвёртый — начать менять всё в первый же день, потому что «и так всё понятно». Вот это как раз самое дорогое: понятно не станет, зато данные ты потеряешь.

И ещё одно, чтобы не бросить на третий день: две недели в жизни почти никогда не бывают ровными. Где-то будет поездка, где-то болезнь, где-то завал на работе и сон по четыре часа. Это не портит карту — это и есть карта. Хаос в записях показывает, как твой запас ведёт себя в реальной жизни, а не в идеальной неделе, которую ты воображал. Если какой-то день пропущен, ничего страшного: восстанови по памяти утром, отметь «примерно» и продолжай.

Что ты получишь через две недели? Размытое «я вечно устал» начнёт распадаться на конкретные вещи. Обнаружится, что несколько ночей из четырнадцати были короткими — и как раз после них утро было тяжёлым. Что провал стабильно приходит после обеда, в котором почти нет нормальной еды. Что вечером появляется подъём, за который потом платишь невозможностью заснуть. Что кофе в три часа дня сдвигает вечер, вечер сдвигает ночь, ночь сдвигает утро. Никаких выводов о диагнозах тут нет и быть не может — зато появляется список утечек, и этот список твой. С таким списком уже можно работать: у каждой строки есть механизм, а значит, есть точка, на которую можно надавить. И метрика здесь особая: сравнивать нужно свои же дни между собой —

как отличается утро после короткой ночи от утра после нормальной, сколько держится подъём после обеда, когда наступает вечерний провал. Такой замер ничего не обещает, зато его невозможно оспорить: это твои собственные данные.

И сразу о границах, потому что было бы нечестно делать вид, что режим отвечает на всё. Есть состояния, которые картой не разбираются, и там нужен врач. Повод обратиться — это не паника и не диагноз, это просто повод.

— Усталость держится месяцами, хотя сон и еда у тебя более-менее в порядке.

— Усталость пришла вместе с одышкой при привычной нагрузке, с перебоями в сердце или с бледностью, которую замечают окружающие.

— Вес уходит сам, хотя ты не менял ни питание, ни нагрузку.

— Сонливость такая, что ты засыпаешь в транспорте, на встрече или за рулём; за рулём — особенно.

— Усталость появилась после инфекции и не отступает неделями.

— Месяцами держится подавленное настроение, ничего не радует, и отдых не помогает.

Ничего из этого списка не означает «у тебя что-то страшное». Он означает другое: есть случаи, где сначала стоит поговорить с врачом, а уже потом переделывать режим. И отдельно, для тех, у кого есть диагнозы и назначенное лечение: эта книга ничего не отменяет и не заменяет. Всё, что мы бу-

дем обсуждать, — дополнение к разговору со специалистом, а не альтернатива ему.

Мы разложили усталость на три процесса и договорились смотреть, а не догадываться. Осталось понять самый неочевидный из них: почему энергию нельзя накопить про запас, как деньги на счёте, и почему из этого следует, что искать нужно узкое место, а не «добавку». Об этом следующая глава — про клеточную фабрику, топливо, кислород и большой аппетит мозга.

Глава 2. Клеточная фабрика: как тело делает энергию

Попробуй поймать себя на одной странности. Ты выходишь из зала после тренировки, мышцы гудят, но настроение хорошее, силы есть. Через час ты садишься за бумаги — двигаешь мышкой, читаешь, отвечаешь. И к концу этого часа ты чувствуешь себя выжатым сильнее, чем после тренировки. Что за топливо ты сжёг за письменным столом? Ты ведь не поднимал ничего тяжелее чашки. Или другой день: обед был плотный, ты «заправился» как следует, а через полчаса тебя выключает — и это выглядит полной нелепостью. Мысль про бак, в котором убывает бензин, не объясняет ни первого, ни второго.

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.