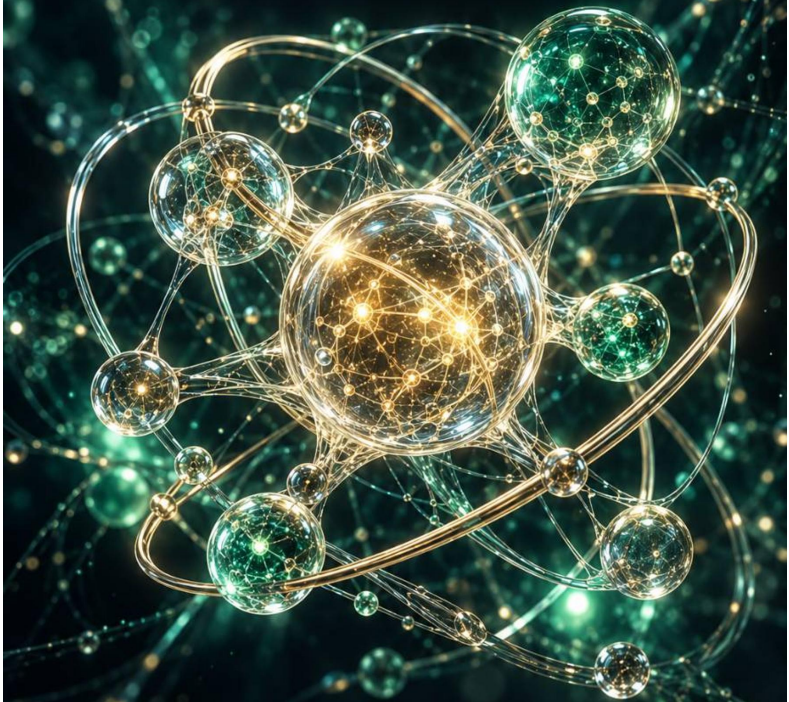
ТЕЛО БЕЗ МИФОВ | КНИГА 4

ТЕСТОСТЕРОН НЕ ВИНОВАТ

Почему пропадают силы и желание — и всегда ли дело в гормонах



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Тестостерон не виноват. Почему пропадают силы и желание — и всегда ли дело в гормонах

https://litres.ru/74727422
SelfPub; 2026

Аннотация

Нет энергии. Пропало желание. Тренировки больше не радуют, настроение скачет, а восстановление занимает всё больше времени.

В интернете уже готов ответ: низкий тестостерон. Осталось сдать анализ, купить добавку или найти способ «поднять гормоны».

Но действительно ли всё так просто?

В этой книге я разбираю, как работает гормональная система, что влияет на уровень тестостерона и почему усталость, снижение либидо и другие симптомы далеко не всегда связаны с гормональным дефицитом.

Поговорим об анализах, сне, стрессе, возрастных изменениях и популярных обещаниях гормонального «перезапуска».

Прежде чем искать проблему в одной цифре, стоит понять, что именно происходит с организмом.

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. Что-то упало, а слова нет 7
Глава 2. Тестостерон: что это на самом деле 19
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Шокун Алексей Тестостерон не виноват. Почему пропадают силы и желание — и всегда ли дело в гормонах

Серия «Тело Без Мифов». Книга 4 из 8.

Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Материал посвящён гормональной физиологии и не заменяет обследование у эндокринолога или другого специалиста. По отдельным симптомам и одному анализу нельзя самостоятельно устанавливать дефицит тестостерона. Не начинайте приём гормональных препаратов и не корректируйте дозировки без врача: подобные вмешательства имеют противопоказания и риски.

Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях. Автор не несет ответственности за неправильное практическое применение представленной информации. Могут иметься меди-

цинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Глава 1. Что-то упало, а слова нет

Ты встаёшь по будильнику и с первого вздоха понимаешь, что не отдохнул. Ночь была, сон был, а утра нет: тело тяжёлое, в голове мутно, и первая мысль — про то, нельзя ли ещё двадцать минут. Дальше день идёт по расписанию, но как будто без тебя. Ты отвечаешь, соглашаешься, что-то делаешь, а внутри всё время одна и та же ровная пустота. Не больно, не тревожно. Просто никак.

К вечеру находится объяснение, и оно всегда приблизительно одно и то же: устал. Слово удобное, потому что под него помещается всё. Плохо спишь — устал. Не хочется никого видеть — устал. В зале штанга, которая год назад шла легко, теперь стоит на месте — устал. Разговоры с близким человеком превратились в отчёт о том, что сделано за день, и это тоже как-то записывается в усталость. А потом кто-нибудь спрашивает: «Что с тобой?» — и ты честно отвечаешь: «Да не знаю. Что-то упало, а слова нет».

Вот это состояние я и предлагаю взять за точку отсчёта. Не диагноз, не термин, не «синдром». Обычную фразу, которую произносят мужчины, когда ощущение есть, а названия для него нет. Она некрасивая, зато точная: в ней слышно, что изменилось сразу несколько вещей и что ни одна из них по отдельности не выглядит достаточно серьёзной, чтобы идти с ней куда-то.

Дальше происходит то, что происходит почти всегда. Человек идёт искать слово. Открывает телефон, набирает в поиске «постоянно устал», «нет сил», «пропало желание» — и через десять минут у него на экране уже готовая версия: низкий тестостерон. Она появляется в статьях, в роликах, в комментариях под ними, в рекламе между ними. У версии есть всё, что нужно удобному объяснению: короткое слово, понятная «поломка», виноватый и даже список того, что надо купить, чтобы стало как раньше.

И вот здесь стоит остановиться, потому что дальше вся книга будет про это. Слово «тестостерон» само по себе не виновато: это обычное вещество, о котором в медицине есть много спокойного и полезного знания. Плохо работает другое — та роль, которую ему выдали в твоей голове за десять минут чтения. Роль единственной причины. Роль ответа на вопрос «почему у меня всё не так», хотя вопрос этот на самом деле состоит из десяти разных вопросов, и у каждого своя история.

Разберу, почему ярлык так хорошо приживается. Дело не в чьей-то внушаемости, дело в устройстве мышления. Когда человеку плохо и непонятно, неопределённость сама по себе мучительна. Она тяжелее многих конкретных неприятностей, потому что не имеет границ: непонятно, что делать, непонятно, станет ли лучше, непонятно, к кому идти. Ярлык закрывает эту дыру одним движением. С ним появляется хоть какая-то определённость, а вместе с ней и надеж-

да, что есть простое действие: сдать, проверить, поднять. Надежда приятная, и именно поэтому её так охотно продают.

Теперь честно про рамку, чтобы потом 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. Я вижу, как устроена эта тема с той стороны, где её раскладывают на механизмы, и одновременно хорошо помню, как выглядит она с той стороны, где человек сидит вечером с телефоном и пытается понять, что с ним происходит. Практики у меня нет, и историй «из практики» здесь не будет: их у меня действительно нет, выдумывать я не стану. Что могу — показать устройство и честно отметить, где знание твёрдое, где спорное, а где начинается торговля.

С этого места и начнём разбирать. Первое, что нужно разделить, — три вещи, которые в разговоре о мужском самочувствии слипаются в один комок. Есть ощущение: тебе нехорошо, и это факт, его не надо ни доказывать, ни оправдывать. Есть объяснение: версия про гормон, которую ты где-то прочитал. И есть причина: то, что действительно сдвинулось в твоём теле и в твоей жизни. Ощущение реально всегда. Объяснение может быть верным, частично верным или совсем мимо. А причину ещё никто не искал — её как раз и предстоит найти.

Почему это не придирка к словам? Потому что от того, какое объяснение ты принял, зависит, куда ты пойдёшь. Ес-

ли причина в гормоне, тебе нужен врач и бланк. Если причина в сне, тебе нужен режим. Если причина в напряжении, тебе нужно разбирать нагрузку. Если причина в весе, алкоголе или отсутствии движения — работа с этими вещами. Внешне всё это выглядит одинаково: вяло, без интереса, без желания. Внутри — четыре разных адреса, и по неверному адресу можно ходить годами, аккуратно оплачивая каждый визит.

Есть и вторая цена у поспешного ярлыка, менее очевидная. Приняв объяснение, человек начинает подгонять под него наблюдения. Спал восемь часов, а всё равно вяло — значит, точно гормон. Пошёл в зал, стало легче — не заметил, потому что это не вписывается в версию. Так работает любое готовое объяснение: оно не просто отвечает на вопрос, оно фильтрует то, что ты потом видишь. Через полгода у человека на руках не факты, а целая коллекция подтверждений собственной догадки — и разговор с врачом начинается с готового убеждения.

Добавлю то, что обычно остаётся за кадром обсуждений. Самочувствие — это целая сумма сигналов, которые тело всё время посылает и получает. Сон, еда, движение, напряжение, вес, алкоголь, восстановление после нагрузки — всё это участники, а не декорации. Меняется один — меняется общая картина, потому что системы в теле связаны: то, что влияет на сон, влияет и на обмен, и на настроение, и на интерес к близости. Именно поэтому вопрос «из-за чего именно мне

плохо» так часто не имеет одного ответа. Он имеет несколько, и они накладываются друг на друга.

Отсюда первый миф, самый живучий: если самочувствие упало, значит, виноват гормон. Логика в нём есть — гормоны действительно влияют на самочувствие, это не выдумка, — но между «влияет» и «является причиной именно твоего состояния» лежит расстояние длиной в обследование. Пока ты его не прошёл, версия остаётся версией, даже если она очень популярная и очень удобная.

Второй миф: есть некая норма, к которой нужно вернуться. Как будто у тела есть заводская настройка, а ты с неё сбился и теперь должен «восстановить уровень». Тело так не работает. Оно меняется всю жизнь: в двадцать пять, в тридцать пять и в сорок пять одни и те же процессы идут поразному, и это ход времени, а не поломка. Плюс у каждого человека свои исходные данные, свой сон, своя нагрузка, свои привычки. Поэтому «вернуться к норме» часто означает вернуться в состояние, которого у тебя никогда не было, и гнаться за ним можно бесконечно.

Третий миф: сначала надо сдать анализы, а потом уже что-то делать. Звучит разумно, а на деле превращается в ловушку ожидания. Человек сдаёт, получает бланк, не понимает его, идёт читать форумы, пугается или успокаивается — и не делает ничего. При этом самые простые вещи, которые влияют на самочувствие, можно начать менять, не дожидаясь бланка, и они не мешают обследованию. Наоборот: когда

приходишь к врачу с уже собранными наблюдениями, разговор получается предметнее.

Четвёртый миф: возраст всё объясняет, в этом возрасте так и должно быть. Возраст объясняет часть изменений — медленных, постепенных, растянутых на годы. Он не объясняет, почему тебе стало заметно хуже за последние три месяца или почему силы уходят ступенькой. Резкое изменение всегда требует вопроса «что сдвинулось», а не «сколько тебе лет».

Пятый миф — про характер. Будто бы внимательный к себе человек такого не допустит, а «упало» бывает только у распустившихся. Тут и вовсе не о чем спорить по существу: самочувствие не награда за дисциплину. Можно вести приличный образ жизни и всё равно попасть в полосу, где тело работает иначе. И наоборот: можно выглядеть собранным снаружи и чувствовать себя пустым изнутри. Мораль в этой теме вообще плохой помощник, потому что она предлагает вину вместо действия.

Хватит про мифы. Практика этой главы называется «Список „что-то упало“», и она простая до неприличия, но именно с неё начинается вся дальнейшая работа.

Смысл в том, чтобы перевести смутное ощущение в факты. Пока у тебя в голове живёт одна фраза «мне как-то не так», работать не с чем: она слишком большая и слишком размытая, её нельзя ни проверить, ни изменить. Когда на бумаге лежит список из семи-восьми конкретных пунктов, кар-

тина сразу меняется: видно, что именно изменилось, когда, и насколько.

Делается это так. Возьми лист или заметку в телефоне и напиши сверху: «Что изменилось». Дальше выписывай по пунктам, каждый с новой строки, и держи в голове три правила. Первое: только наблюдения, без догадок о причинах — скажем, «просыпаюсь разбитым три раза за неделю», а не «гормоны шалят». Второе: по возможности со временем — «засыпаю после часа ночи, встаю в семь». Третье: без оценок себя — «не могу заставить себя пойти в зал, хотя раньше ходил три раза в неделю».

Вот как такой список может выглядеть, чтобы был понятен масштаб.

— Сон: засыпаю позже, чем раньше, просыпаюсь до будильника, утром чувствую себя не отдохнувшим.

— Интерес: то, что раньше затягивало — книги, игры, проекты, — не цепляет; открываю и закрываю.

— Тренировки: веса стоят на месте третий месяц, после зала двое суток разбитости.

— Близость: желание стало реже, и дело не в отношениях — просто не тянет.

— Настроение: ровное безразличие; ни радости, ни злости, как будто выключили звук.

— Голова: труднее держать концентрацию больше получаса, забываю мелочи.

— Тело: появился живот, хотя питание примерно то же;

утром тяжело вставать с кровати.

— Восстановление: после обычной недели нет ощущения, что отдохнул, даже в выходные.

Проверь, что получилось. Скорее всего, пунктов вышло больше, чем ты ожидал, и часть из них ты сам для себя никогда не формулировал. Это нормально: в голове они жили по отдельности и по отдельности казались незначительными. В списке они впервые стоят рядом, и рядом выглядят иначе — как одна история, а не восемь мелких неприятностей.

Есть смысл сразу разделить пункты на две группы, и это деление тебе потом пригодится. В первую попадает то, что ты замечаешь в своём режиме: сон, еда, движение, алкоголь, паузы. Во вторую — то, что происходит с телом независимо от твоих решений: изменился вес без причины, появились новые ощущения, упало желание и не возвращается. Первая группа — территория, где ты можешь двигаться сам, по шагам и без чьей-либо помощи. Вторая — территория, куда без специалиста лучше не заходить даже с самыми подробными статьями. Разделение занимает минуту, зато снимает главную путаницу: человек либо лечит режимом то, что требует врача, либо годами ждёт врача там, где давно пора просто лечь спать в одно и то же время.

Теперь важное про то, чего в этом списке быть не должно. Не пиши диагнозы — свои или чужие. Не пиши «низкий тестостерон», «депрессия», «выгорание»: ты пока не знаешь, и вписав слово, ты снова закроешь вопрос ярлыком, толь-

ко уже своим собственным. Не пиши выводы о причинах — «из-за работы», «из-за возраста». И не превращай список в обвинительный акт себе: это опись, а не характеристика.

Отдельно про срок. Хорошо, если рядом с каждым пунктом появится примерное время: «началось месяца три назад», «после переезда», «с зимы». Время — самый недооценённый факт в этой теме. Оно отделяет медленное, тянущееся изменение от резкого, и это различие врачи спрашивают почти всегда, потому что оно многое подсказывает. Если не помнишь точно — поставь «примерно, с осени». Приблизительно лучше, чем никак.

И ещё: список стоит делать не один раз. Через две недели перечитай его и посмотри, что подтвердилось, что оказалось случайным, а что добавилось. Ощущение за две недели может уйти и вернуться, а факты останутся. Так список постепенно превращается в хронологию, а хронология — это уже то, с чем можно идти к специалисту и о чём можно говорить предметно, вместо «доктор, мне как-то нехорошо».

Почему это вообще работает? Потому что внимание — грубый инструмент. Когда человек думает «мне плохо», он не различает, где именно плохо: в теле, в голове, в отношениях, в работе. А когда он вынужден назвать конкретное изменение, включается различение. И довольно часто уже на этом этапе становится видно, что один пункт тянет за собой остальные: например, сон поехал, а вместе с ним поехали интерес, концентрация и тренировки. Это пока не вывод, но

это уже направление.

Добавлю один приём, который помогает, если список никак не идёт. Возьми вчерашний день и пройди по нему по часам: как проснулся, что было до обеда, где кончились силы, что было вечером. Не надо оценивать, надо просто вспомнить последовательность. Обычно после такого прохода находится два-три пункта, которые ты в себе не замечал, потому что они стали фоном. Второй приём — спросить того, кто живёт с тобой рядом: со стороны видно то, что изнутри кажется нормой. Раздражительность, замолкание к вечеру, отказ от планов — всё это замечают быстрее, чем ты сам.

И честно про ограничение метода. Список не показывает причину. Он показывает, что изменилось, и это разные вещи. Два человека с одинаковым списком могут иметь совершенно разные причины, и наоборот: одна и та же причина у двух людей проявляется по-разному. Поэтому список — начало разговора, и уж точно не замена обследованию, если оно нужно.

Теперь про то, когда обследование нужно. Скажу спокойно, без страшилок: есть состояния, где ждать и наблюдать не стоит — там разумнее сразу идти к врачу. Это не про «у тебя что-то ужасное», это про то, что некоторые вещи нельзя разобрать списком и режимом.

— Самочувствие упало резко, за недели, без очевидной причины вроде болезни, переезда или завала.

— Вместе с усталостью появились изменения тела, кото-

рые ты не можешь объяснить: вес уходит или прибавляется сам, меняется растительность, появляются непривычные ощущения в груди.

— Не проходящая боль или кровь там, где её быть не должно.

— Пропало желание и появились сложности с близостью — и это держится месяцами.

— Есть планы на детей, и вопрос не решается; здесь тем более не надо тянуть и не надо искать ответы в интернете.

— Месяцами держится подавленное состояние, ничего не радует, сон и еда при этом более-менее в порядке.

— У тебя уже есть диагноз или назначенное лечение, и самочувствие изменилось на его фоне.

Ни один пункт не означает приговора. Смысл списка в другом: где-то сначала нужен врач, а уже потом книги и режимы. И если ты идёшь к врачу, возьми с собой тот самый список «что изменилось» — он сэкономит тебе половину приёма.

Осталось назвать главное, что стоит унести из этой главы. Состояние «что-то упало» — не выдумка, не слабость и не признак того, что ты сдался. Это очень распространённая история, в которой смешаны несколько разных процессов. Ярлык «низкий тестостерон» удобен тем, что даёт имя, и бесполезен тем, что не даёт понимания: под ним может лежать сон, напряжение, вес, алкоголь, движение, восстановление или действительно медицинская причина, и различить

их можно только по порядку, а не по одному слову.

С этого порядка и начнём. Прежде чем говорить о том, что делать, надо понять, о чём вообще речь, когда произносят слово «тестостерон». Что это за вещество, откуда оно берётся, куда идёт и почему его уровень нельзя свести к одной цифре из бланка. Об этом следующая глава — и там страшное слово превратится в обычный, вполне понятный механизм.

Глава 2. Тестостерон: что это на самом деле

Представь, что ты нашёл в квартире записку, написанную незнакомым почерком: «завтра в девять, не опаздывай». Ты не знаешь ни кто написал, ни кому, ни что именно должно случиться в девять. Но записка меняет твои планы — ты встаёшь раньше, откладываешь другие дела, начинаешь нервничать. Примерно так в теле работает гормон. Это не топливо и не деталь, которую можно «поднять» или «опустить», это сообщение. Оно написано в одном месте, доставлено кровью и прочитано в другом, и всё, что происходит дальше, зависит от того, кто прочитал и в каком состоянии он

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.