

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	9
---------------	---

ЧАСТЬ I

Вы и усталость: как оценить ее воздействие

Глава 1	
Так насколько же вы устали?.....	23
Глава 2	
Усталость как явление: ускоренный курс.....	33

ЧАСТЬ II

Борьба с усталостью: как образ жизни влияет на энергию человека

Глава 3	
Ночные пробуждения: исправляем привычки, связанные со сном.....	49
Глава 4	
Без сил и на взводе: управление стрессом	73
Глава 5	
Еда — это топливо: как есть и пить, чтобы ощущать максимальный прилив сил	91

Глава 6
Наращиваем обороты: поиск упражнений, которые подходят именно вам 115

ЧАСТЬ III
Болезни и усталость

Глава 7
Гормональные нарушения 135

Глава 8
Под дружественным огнем: аутоиммунные заболевания 151

Глава 9
Болезни органов 169

Глава 10
«Чуть нутром»: желудочно-кишечные расстройства 191

Глава 11
Враги-захватчики: инфекции 207

Глава 12
Боль крадет силы 227

Глава 13
Эмоциональная усталость: депрессия, дистимия и тревога 245

ЧАСТЬ IV
Ликвидируем утечку энергии

Глава 14
Как повысить уровень энергии: ваш персональный план 269

Заключение 291

СОДЕРЖАНИЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ А	
Дневник усталости	295
ПРИЛОЖЕНИЕ Б	
Лекарства, способные вызвать усталость	299
ПРИЛОЖЕНИЕ В	
Энергетические добавки	303
БЛАГОДАРНОСТИ	307
ЛИТЕРАТУРА	311

ВВЕДЕНИЕ

Есть ли среди ваших знакомых по крайней мере одна женщина, которая хотя бы изредка не жаловалась на усталость? Я таких не встречала — ни в своей медицинской практике, ни в личной жизни. Большинство моих разговоров с близкими подругами начинаются так:

— Как дела?

— Отлично! Ну... устала, а так все прекрасно.

— Ох! Я тоже...

Мы так привыкли к всеобщей усталости, что относимся к ней как к обычной ненастной погоде. Конечно, усталость отягощает наши тела, умы и души и изрядно усложняет нам жизнь. Но многие из нас считают женскую усталость явлением столь распространенным — и, возможно, даже неизбежным, — что нам кажется, будто и говорить тут не о чем. Я же считаю, что так быть не должно. Ситуацию можно изменить — и о том, что именно нужно делать, я и написала эту книгу.

Поверьте, я хорошо знакома с хронической усталостью, и не только как врач, но и как человек, страдавший от нее 20 лет кряду. Из-за утомления я часто чувствовала себя опустошенной. Проснувшись утром, я тут же начинала думать о том, как и когда смогу вздремнуть. С утра я ощущала прилив бодрости где-то на два с половиной часа, но к вечеру

от бодрости не оставалось и следа, и это никак не было связано с тем, выпалась ли я ночью. В течение дня я боролась с собой: с трудом передвигалась и нередко ощущала сонливость. И тогда я накачивалась кофеином: был период, когда ежедневно я выпивала чуть не кастрюлю кофе — именно так для меня проходила учеба в медицинском колледже.

Как выясняется, у меня очень много «подруг» по несчастью. По данным статистики, женская усталость достигла масштабов эпидемии. В 2010 г. женщины на территории Соединенных Штатов упомянули усталость в числе пяти своих главных проблем со здоровьем в ежегодном опросе «Год здоровья», проводившемся организацией WebMD. Опрос Центра контроля и профилактики заболеваний США (CDC) за 2013 г. выявил, что 16% женщин в возрасте от 18 до 44 лет часто ощущают «сильную усталость» или «изнеможение» — формулировки, близкие к крайней точке спектра. Число мужчин, охарактеризовавших свое состояние подобным образом, было в два раза меньшим. Авторы исследования не вдавались в причины столь больших различий результатов у представителей разных полов, но подозреваю, что мужчины меньше склонны ощущать усталость.

Между тем опрос, проведенный Исследовательским центром Пью в 2013 г., показал, что нет работы более изнурительной, чем быть матерью (в буквальном смысле!). Хотя матери и утверждают, что для них очень важно ухаживать за своими детьми, заниматься хозяйством, наслаждаться досугом и иметь оплачиваемую работу, все эти виды деятельности для них более утомительны, чем для мужчин. Неудивительно, что 45% женщин, участвовавших в опросе «Стресс в Америке» Американской психологической ассоциации в 2012 г., упомянули о чувстве усталости вследствие стресса. А в 2007-м (это единственный год, когда «Сон в Америке» — ежегодный опрос Национального фонда по изучению сна — проводился

исключительно среди женщин) 43% заявили, что дневная сонливость мешает их повседневной деятельности.

По данным Национального фонда по изучению сна, женщины чаще не могут быстро заснуть и просыпаются по ночам, чем мужчины, и они взваливают на себя больше забот, связанных с домашней работой и уходом за детьми, оставляя себе меньше времени для отдыха. Женщины не только чаще ощущают усталость — они, как обнаружилось в ходе исследования ученых из Университета Стоуни-Брук в штате Нью-Йорк за 2011 г., постоянно говорят о более высокой ее степени. Что еще хуже, у женщин чаще встречаются некоторые из наиболее распространенных заболеваний, одним из симптомов которых является усталость: волчанка, болезни щитовидной железы, анемия, целиакия, синдром раздраженного кишечника, депрессия и ревматоидный артрит.

Женщин США явно охватила эпидемия усталости, из-за чего напрашивается важный вопрос: неужели это нормально, что миллионы женщин чувствуют себя невероятно измотанными изо дня в день, безо всякой надежды на облегчение?

Мой ответ: однозначно нет! Об этой проблеме должен в первую очередь помнить каждый врач, который лечит женщин. Но вместо этого усталость часто рассматривают как прискорбный факт в жизни занятой женщины, такой же неизбежный, как фоновая музыка в общественных местах или «холодные» продажи по телефону.

Когда я была студенткой и усталость становилась невыносимой, врачи, с которыми я консультировалась, говорили: «Конечно, вы утомлены — вы же учитесь в медицинском вузе». Да, я ожидала, что буду мало спать и пить много кофе, как и любой другой будущий врач, но понимала, что моя усталость намного превосходит ту, что испытывают сокурсники. Иными словами, я чувствовала себя выжатой как лимон почти постоянно, каждый день. Но считалось, что

студенты-медики обречены на вечную усталость, и я позволила общепринятым представлениям отвлечь себя от настойчивого поиска лечения. Как и многие другие женщины, я поверила, что мучительная разбитость — это плата за амбициозность и дотошное отношение к учебе.

Несмотря на перманентную усталость, подобно большинству женщин, я просто выполняла повседневные обязанности и делала все необходимое, чтобы реализовать свои цели. За следующие 10 лет я стала врачом, медицинским корреспондентом на ТВ, женой и матерью. Но с появлением второго ребенка я сказала себе: «Стоп!» К этому времени я настолько устала уставать, что воспротивилась мысли о том, что так и будет всю жизнь. Именно тогда я и решила заняться лечением женщин от этого недуга.

За 15 лет мне диагностировали депрессию, синдром хронической усталости, фибромиалгию, рецидивирующий мононуклеоз и апноэ во сне. Я консультировалась у десятков специалистов, пробовала бесчисленные методы лечения, от таблеток до кислородных камер, и прошла столько обследований, что моя папка с материалами об усталости по толщине не уступала какому-нибудь секретному досье ЦРУ. Теперь я не думаю, что у меня наблюдались все признаки фибромиалгии, но я действительно испытывала депрессию, хроническую усталость и апноэ во сне. Неудивительно, что многие из симптомов синдрома хронической усталости совпадают с симптомами депрессии. Упадок сил, трудности с концентрацией внимания, раздражительность, ощущение пессимизма и беспомощности, отсутствие интереса к вещам, прежде доставлявшим удовольствие, — эти характеристики верны для обоих состояний. Депрессия может вызывать усталость, однако в моем случае, подозреваю, вышло наоборот: усталость сказывалась на настроении. Все эти диагнозы служили важным подтверждением тому, что усталость не просто

моя выдумка, но, к сожалению, они не подсказали мне решения сразу. Возможно, если бы я попыталась бороться с дефицитом энергии раньше, можно было бы вообще избежать такой серьезной болезни, как депрессия.

Я запомнила этот удручающий опыт и теперь особенно внимательна к собственным пациенткам, жалующимся на усталость. Подавляющее большинство из тех, кто приходит в мою довольно популярную приемную на Манхэттене, сообщают: они чувствуют себя такими разбитыми, что единственное, на что у них еще хватает энтузиазма, — это сон. Лежать в позе трупа (шавасана) в конце занятия йогой — другое излюбленное занятие. *Но у кого хватит сил добраться до йоги?!* Многие из этих женщин с трудом заставляют себя вставать из постели по утрам, часто испытывая страх перед наступающим днем. Им кажется, что они просто механически повторяют определенный набор движений, а не живут по-настоящему. Они подбадривают себя кофе, энергетическими напитками и другими стимуляторами. Знакомо, не так ли?

Правда в том, что, даже если ваша постоянная усталость не достигла крайней степени и не является симптомом серьезной болезни, она тем не менее способна испортить вам жизнь и лишить сил. Сетование на утомление и разбитость, без сомнения, наиболее распространенная жалоба, какую мне доводится слышать как врачу. Но женщины, приходящие ко мне за помощью, редко записываются на прием для избавления непосредственно от усталости. Они слишком привыкли к этому состоянию как к неотъемлемой части современной жизни, чтобы считать его медицинской проблемой. (В ходе опроса «Сон в Америке» 80% респонденток сообщили, что, когда они испытывают сонливость в течение дня, они смиряются с ней и просто продолжают жить дальше.) Пациентка признается, что очень устала, только когда я спрашиваю ее

конкретно о том, хватает ли ей сил. Речь не об обычном утомлении, возникающем после нескольких ночей недосыпания. Эти женщины действительно и постоянно разбиты, измотаны, истощены. Их не покидает ощущение, что энергия ушла из них навсегда или что частые волны усталости накрывают их почти с головой. Короче говоря, я понимаю, что выполнение повседневных дел физически, умственно, эмоционально и духовно изнашивает организм.

Учитывая все, что вы делаете в течение дня, естественно, что вы устаете. А как же иначе? Но оставлять все как есть вовсе не обязательно. То, что у вас ответственная работа и (или) семья, активная общественная жизнь и полно других дел и обязанностей, само по себе не означает, что вы должны смириться с усталостью как образом жизни. Вы имеете право на бодрость и хорошее самочувствие, поэтому будет ошибкой сдаваться. Напротив, следует рассматривать усталость как тревожный сигнал, как повод принять меры для того, чтобы вернуть себе энергию и жизненную силу и попрощаться с утомляемостью. Это вполне реально! Вам действительно по силам взбодриться и почувствовать себя лучше и энергичнее, чем когда-либо прежде.

Если правильно лечить усталость, у каждого из нас появится достаточно сил, чтобы заниматься тем, чем нужно и хочется, и делать это с большим воодушевлением. Разумеется, мы никогда не будем в восторге от необходимости отодрать от детского стульчика присохшие макароны с сыром или вычистить следы грязной обуви с ковра — и никто из нас, скорее всего, никогда не станет президентом и не полетит на Луну. Но когда наши силы восстанавливаются, мы в меньшей степени стараемся просто выжить и в большей сосредотачиваемся на том, чтобы развиваться и расцветать. Представьте себе, как замечательно было бы проснуться утром, не беспокоясь о том, как пережить этот день, и с радостью

предвкушать все, что он вам готовит. Фантастика! И хотя сейчас это может показаться несбыточной мечтой, вам по силам ее реализовать. Во время учебы в медицинском вузе и после нее я прошла через долгий, сложный процесс постепенного выявления причин своей усталости и мало-помалу находила способы противодействия ей. Теперь я хочу показать всем хронически усталым женщинам, что они могут сделать то же самое.

Но прежде чем мы отправимся в путь к обретению большей жизненной силы, важно осознать вот что. Как мы дошли до уже привычного состояния измочаленности? Где в нашем образе жизни находятся дыры, через которые утекает энергия, и как можно их залатать? И почему мы игнорировали все это до сих пор? Другими словами, почему женской усталостью пренебрегают — не только медицина, но и сами женщины?

Я считаю, что есть ряд факторов, из-за которых женщины начинают думать, будто от усталости им никуда не деться. Один из них — то, что работающие замужние женщины тянут также и воз бытовых обязанностей, и воспитание детей, и нагрузка у них выше, чем у партнеров. Другой фактор — в кино и на ТВ утвердился образ либо задерганной и еле успевающей повсюду работающей мамы, либо ее противоположности — суперженщины, способной играючи справляться с чем угодно. Еще одним фактором является ложная (и пагубная) убежденность женщин, добившихся больших успехов, в том, что, если мы не доводим свои интеллектуальные и физические возможности до предела, значит, мы ленивы. Эти коварные установки высасывают из нас соки, истощая силы и психику.

Ввиду широкого распространения стереотипа суперзанятой, суперусталой суперженщины врачи подчас не удосуживаются задавать измотанным пациенткам вопросы о степени

и длительности их утомления или о том, какое воздействие оно оказывает на их физическое и психическое состояние. Даже если уставшая женщина обращается за помощью — что, по моему профессиональному опыту, случается редко, — врачи, как правило, ставят один из нескольких традиционных диагнозов. Как ни странно, причина этого кроется в том, что усталость связана с широким спектром различных заболеваний и синдромов. А если она не обусловлена конкретным заболеванием, ее источником может быть множество комбинаций разных факторов. Без сомнения, диагностировать причины хронической усталости порой сложно — но это не повод, чтобы считать усталость нормальной или приемлемой.

В идеале все врачи должны применять стандартизированный, системный подход к исследованию каждого отдельного случая женской усталости. И раз уж традиционная медицина не в состоянии классифицировать и лечить этот недуг, медики могли бы обучать разным альтернативным методам, способным облегчить состояние женщины. Поскольку такая идиллия вряд ли станет реальностью в ближайшем будущем, каждая из нас сама должна хорошо разбираться в том, что с ней происходит, чтобы, придя в кабинет врача, внятно рассказывать о причинах своей усталости (с учетом индивидуальных обстоятельств), а также просить о соответствующем обследовании, не исключая возможности обращения к альтернативной медицине. Нужно уметь описывать свое состояние в конкретных и актуальных терминах: это скорее убедит врача принять меры и назначить соответствующие анализы или обследование органов и систем вашего организма. Да, все это хлопотно, но, если вы уделите своему состоянию должное внимание, наградой вам станет пополнение запаса сил. Благодаря ему каждый момент жизни станет более приятным и продуктивным.

Пока вы будете читать мою книгу, я подведу вас к фундаментальному пониманию вашей усталости, так что вы сможете найти эффективные решения независимо от того, как долго боретесь с недостатком энергии — несколько недель, месяцы, годы или десятки лет. Я сама в течение многих лет функционировала на пределе своих возможностей, несмотря на серьезные неудачи в личной жизни и карьере из-за усталости, и знаю, каково это — делать все необходимое для работы и семьи и чувствовать при этом, что заканчивается топливо. И мне хорошо знакомо ощущение, будто я изо всех сил плыву стоя и при этом с трудом удерживаюсь на поверхности.

Многие женщины захотят узнать, «достаточно ли они устали» для того, чтобы начать лечение. Поверьте мне: если вы задали себе этот вопрос, значит — достаточно. Если вы чувствуете себя утомленной, вы действительно утомлены — и ваша усталость может быстро образовать порочный круг: вам будет казаться, что у вас не хватает сил, чтобы пережить этот день (или ночь), поэтому вы начнете вычеркивать из списка дел на сегодня то одно, то другое. Как правило, первыми вычеркиваются разные способы ухода за собой: вы перестаете ходить в тренажерный зал, планировать свой рацион и покупать продукты для здорового питания, просто делать что-то, что помогает вам расслабиться, получить положительные эмоции или весело провести время. В результате вы ощущаете себя все более разбитой, уровень стресса повышается, вам труднее засыпать и высыпаться, и постепенно нарастает усталость. Расстройство сна — следствие почти любого хронического заболевания, от болезней сердца и инсульта до диабета 2-го типа; также выявлена его связь с преждевременной смертью. Это опасная нисходящая спираль.

Поскольку я испытывала усталость сама и занимаюсь ее лечением у других, хочу помочь вам понять ее коварный характер, описать тот хаос, какой она вносит в наши тело

и мозг, и показать, насколько резко она снижает качество нашей жизни. Когда вы в полной мере осознаете разрушительные последствия усталости, вам уже не придет в голову просто не обращать на нее внимания. Секрет эффективного лечения в данном случае — ловко ориентироваться в клубке вероятных причин истощения энергии, связанных с вашим образом жизни и здоровьем, от болезней или плохого питания до авитаминоза, нарушений сна, привычки к чрезмерным физическим упражнениям и т. д. В своей книге я проведу вас через этот лабиринт простым и конструктивным путем.

Даже если ваша усталость никак не связана с состоянием здоровья, вы поймете, какие аспекты вашего образа жизни или эмоциональный опыт могут быть источником утомления. Дневник усталости и семидневный план ликвидации усталости в главе 14 помогут вам решить эту нелегкую задачу. Вы получите действенные советы относительно того, как смягчить каждый вызывающий усталость фактор за счет изменений в диете и образе жизни или же при необходимости с помощью альтернативных методов лечения (например, акупунктуры, массажа, йоги и травяных добавок). Многие читатели, как и я, считают, что для окончательного расставания с крайней усталостью необходимо сочетание традиционных и альтернативных подходов. После того как вы разработаете — согласно рекомендациям в главе 14 — персональный план повышения запаса энергии, вы найдете волшебную формулу, которая возымеет эффект именно для вас, и это стоит потраченных усилий!

Несмотря на то что я успешно победила собственную усталость, я до сих пор не могу похвастать безграничной энергией актрисы с Бродвея, и маловероятно, что когда-либо смогу. Мой повседневный график очень плотный, я занята допоздна, и мне редко удается непрерывно проспать всю ночь: спасибо моим замечательным, но очень активным детям. Однако

теперь я лучше умею справляться с нагрузками и хаосом повседневных обязанностей, поскольку не пожалела времени на поиск эффективных именно для меня и совместимых с моей беспокойной жизнью способов повысить свой запас сил (позже я расскажу вам о них подробнее). Сейчас, когда я чувствую в себе достаточно энергии, чтобы жить привычной жизнью, я даже стала больше наслаждаться ею или по крайней мере каждой минутой, что не посвящена уборке и прочим домашним обязанностям. Того же я хочу и для вас. Я написала эту книгу с надеждой, что вы используете ее как руководство по восстановлению энергии и обретению сил.

ЧАСТЬ I

ВЫ И УСТАЛОСТЬ:
КАК ОЦЕНИТЬ ЕЕ
ВОЗДЕЙСТВИЕ

ГЛАВА 1

ТАК НАСКОЛЬКО ЖЕ ВЫ УСТАЛИ?

Если вы взяли в руки эту книгу, значит, уже признаете, что прилично утомились. Но возможно, вы не отдаете себе отчета в том, насколько сильно или в чем конкретно проявляется ваша усталость. Ведь она может принимать разные формы. Одна женщина чувствует себя хронически измотанной, ощущает всепроникающую усталость, которая не проходит даже после хорошего сна, а другая начинает день с большим запасом сил, но ее энергия быстро сходит на нет. У третьей может присутствовать смутное, но устойчивое ощущение недомогания или апатии, а четвертая постоянно страдает от физической слабости, апатии и чрезмерной раздражительности. Суть в том, что у усталости много граней.

Чтобы выйти из личного энергетического кризиса и устранить то, что снижает ваш жизненный тонус, важно опознавать конкретные сигналы организма. Вы должны внимательно прислушиваться к тому, что говорит вам ваша усталость. Иначе невозможно остановить процесс истощения и вернуть бодрость. Недостаточно признать, что ваш энергетический баланс нарушен, — необходимо выяснить, почему

так произошло. Может быть, потому, что у вас есть другое, более серьезное заболевание? Может, вам мешают ваш образ мыслей, уровень стресса или общий настрой? Возможно, утечке энергии, приводящей к вашему физическому и (или) психологическому истощению, способствуют повседневные привычки, связанные с питанием и сном, или физические тренировки (либо их отсутствие)? А может быть, плотный график работы или интенсивная личная жизнь заставляет вас выжимать себя всю без остатка, не оставляя достаточных возможностей для пополнения запаса сил?

Первый шаг к разрыву порочного круга усталости — определить и понять, что именно крадет ваши силы и способствует ощущению разбитости. Тогда, и только тогда можно начать принимать меры в целях восстановления жизненных сил и хорошего самочувствия. Итак, начнем!

ИЩЕМ КОРНИ УСТАЛОСТИ

Во-первых, давайте определимся, насколько сильна ваша усталость и как она влияет на вас. При ответе на вопросы выберите ответ, который точнее всего описывающий ваши ощущения.

1. Вы легко устаете?
Редко Иногда Часто
2. Ослабеваешь ли у вас желание делать те или иные вещи, когда вы чувствуете усталость?
Редко Иногда Часто
3. Трудно ли вам начинать что-то новое?
Редко Иногда Часто
4. Ограничивает ли вас в чем-то усталость, создает ли проблемы в жизни?
Редко Иногда Часто

5. Влияет ли усталость на вашу способность выполнять и доводить до конца обязательные для вас дела?
Редко Иногда Часто
6. Влияет ли усталость на вашу работу, общественную или семейную жизнь?
Редко Иногда Часто
7. Сказывается ли усталость на том, как вы общаетесь с друзьями или членами семьи, проводите досуг?
Редко Иногда Часто
8. Отражается ли усталость на вашей способности сосредотачиваться, концентрации, манере общения или других аспектах работы мозга?
Редко Иногда Часто
9. Влияет ли усталость на ваше физическое функционирование?
Редко Иногда Часто
10. Остается ли у вас длительное ощущение усталости после физических упражнений?
Редко Иногда Часто
11. Влияет ли усталость на ваши привычки, связанные с питанием и сном, или на другие аспекты вашего поведения?
Редко Иногда Часто
12. Влияет ли усталость на то, как вы следите за собой (купаетесь, одеваетесь и т. п.)?
Редко Иногда Часто
13. Сказывается ли усталость на вашей сексуальной жизни?
Редко Иногда Часто
14. Входит ли усталость в число трех ваших состояний, которые в наибольшей степени выводят вас из строя?
Редко Иногда Часто

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru