

# Причины хронической усталости и способы борьбы с ней



Иллюстрация: Алексей Кравчук  
Если вас не покидает вялость и постоянно хочется спать, дело, скорее всего, не только в недостатке собственно сна. Мелочи, которые вы делаете (или не делаете) могут лишить вас и физических, и эмоциональных сил, спровоцировав непроходящее чувство усталости.

Давайте разберемся с 14 самыми распространенными вредными привычками, которые заставляют вас страдать от усталости, и рассмотрим

способы вернуть бодрое самочувствие.

## 14. Вы отказываетесь от физических упражнений из-за усталости



Пропущенные из-за усталости тренировки могут сыграть плохую службу. И это только кажется, что от них вы устанете еще сильнее! На самом деле все наоборот. В результате исследования Университета Джорджии выяснилось, что взрослые, которые вели сидячий образ жизни, но начали уделять физическим упражнениям всего 20 минут в день три раза в неделю, через полтора месяца чувствовали себя менее уставшими и более энергичными. Регулярные физические упражнения поддерживают силу и выносливость организма, заставляют сердечнососудистую систему работать более эффективно

и доставляют кислород и питательные вещества к вашим тканям. Так что в следующий раз, когда вам захочется поваляться на диване, лучше совершите небольшую прогулку – это обеспечит вам намного более полноценный отдых.

## 13. Вы пьете недостаточно воды

Даже незначительный недостаток жидкости в организме – всего 2% — мощно снижает уровень вашей энергии. Обезвоживание приводит к снижению объема крови, то есть кровь становится более густой, а значит, сердце работает менее эффективно, снижая скорость, с которой кислород и питательные вещества достигают мышц и органов. Вывод: пейте, пейте и еще раз пейте чистую воду.



## 12. Вы употребляете мало железа

Продукты, богатые железом  
Недостаток железа может стать причиной вялости, раздражительности, неспособности сконцентрироваться. Связано это с тем, что к мышцам и клеткам поступает меньше кислорода. Увеличьте потребление железа, чтобы снизить риск развития анемии: включите в рацион больше нежирной говядины, красной фасоли, тофу, яиц, темно-зеленых овощей, орехов и арахисового масла, и добавьте к ним продукты, богатые витамином С (витамином С улучшает способность организма усваивать железо).  
Обратите внимание также и на то, что недостаток

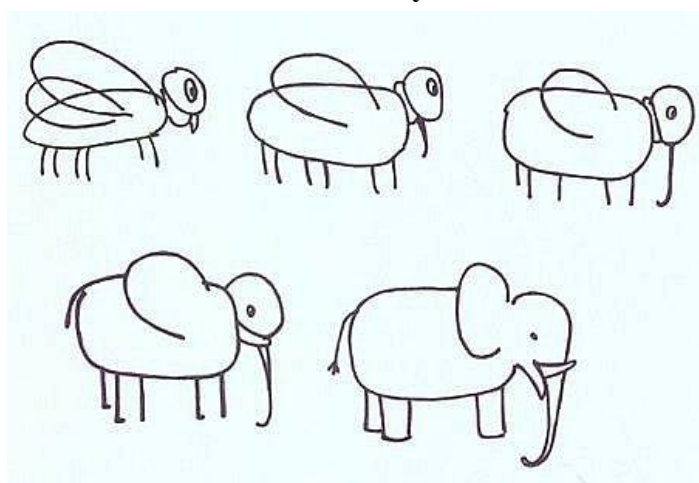
железа может быть связан с проблемами со здоровьем, поэтому, столкнувшись с симптомами дефицита железа, обязательно посетите врача.

### 11. Вы перфекционист

Стремление делать все безупречно – что, давайте признаем, попросту невозможно, — заставляет вас работать намного старательнее и дольше, чем это необходимо. Вы начинаете ставить нереалистичные цели, которые трудно или даже невозможно достичь, и в итоге не получаете от своей работы никакого удовлетворения.

Психологи рекомендуют устанавливать в работе над проектами ограничения по времени и стараться эти ограничения соблюдать. Со временем вы поймете, что дополнительное время, которое вы уделяли работе, никаким образом не способствовало достижению лучших результатов.

### 10. Вы склонны делать из мухи слона



Если просьба начальника зайти к нему заставляет вас мучиться подозрениями о том, что вас собираются уволить, то, вполне вероятно, вы «страдаете» от привычки преувеличить возможные проблемы и готовиться к самым худшим возможным сценариям развития событий. Эта тревожность способна лишить вас физических и эмоциональных сил. Как только вы обнаружите за собой такие мысли, глубоко вдохните и спросите себя: насколько вообще велика вероятность того, что произойдет самое страшное?

Рецепт в ситуации такой повышенной тревожности – прогулки на свежем воздухе, медитация, физические упражнения, доверительные беседы

с друзьями: все это поможет вам справиться с навязчивыми страхами и относиться к жизни более спокойно и реалистично.

### 9. Вы не завтракаете

Пища, которую вы едите, является топливом для организма; когда вы спите, тело продолжает использовать то, что вы съели накануне за ужином, чтобы продолжать «качать» кровь и поддерживать уровень кислорода в организме. Соответственно, когда вы просыпаетесь утром, вам необходима «подзарядка» в виде завтрака. Если вы эту подзарядку пропускаете, то неизбежно чувствуете себя вяло. Завтрак – важный момент для запуска обмена веществ. Диетологи и врачи рекомендуют включать в завтрак цельнозерновые, нежирный белок и здоровые жиры. Удачные варианты такого завтрака: овсянка с протеиновой мукой и ложкой арахисового масла; смузи из фруктов, протеиновой муки, нежирного молока и миндального масла; яйца с двумя тостами из цельной муки и нежирным йогуртом без добавок.

### 8. Вы постоянно питаетесь фаст-фудом

Еда, в которой полным-полно сахара и простых углеводов, способствует повышению уровня сахара в крови, что, в свою очередь, вызывает усталость в течение дня. Чтобы удерживать сахар в крови на здоровом уровне, включайте в каждый прием пищи нежирные белки и цельнозерновые продукты, например, запеченную (но не жареную) курицу с коричневым рисом, филе лосося и салат или порцию фруктов с нежирной говядиной.



### 7. Вам сложно говорить людям «нет»

Стремясь угодить всем вокруг, мы часто наступаем на горло собственным желаниям и лишаем себя возможности радоваться жизни. Более того, такое поведение со временем заставляет нас чувствовать себя озлобленными. Помните, что если начальник просит вас поработать в субботу, вы не обязаны соглашаться. То же самое касается соседей, которые в десятый раз просят вас присмотреть за их котом во время отпуска – вы имеете полное право сказать «нет».

Интересно, что психологи советуют тренироваться говорить «нет» вслух – да-да, наедине с самими собой, громко говорите «нет» в ответ на какую-нибудь воображаемую просьбу. Важно, чтобы вы услышали себя, услышали, как вы произносите «нет» — тогда вам будет это проще сделать в реальной ситуации.



## **6. На вашем рабочем столе царит беспорядок**

Нагромождение бумаг и офисных принадлежностей постоянно действует вам на нервы, мешает сосредоточиться и ограничивает способность мозга обрабатывать информацию – именно к такому выводу пришли ученые Принстонского Университета. По завершении каждого рабочего дня эксперты советуют потратить несколько минут на то, чтобы все организовать и убрать все вещи на свои места. Это обеспечит вам позитивный старт следующим утром.

Если вашему офису необходима перестановка или реорганизация, не вгоняйте себя в стресс, откладывая всю работу на последний момент: начните с разбора завалов, расположенных поблизости, а затем, ящик за ящиком, участок за участком, расчищайте все остальное пространство.

## **5. Вы работаете во время отпуска**



Проверяя электронные сообщения вместо того, чтобы отсыпаться и безопасно наслаждаться отдыхом у бассейна, может спровоцировать выгорание. Заставьте себя «отключиться» и по-настоящему отдохнуть, чтобы вернуться на работу обновленным человеком, полным сил и энергии. Полноценный отдых помогает нам быть более продуктивными, креативными и добиваться лучших результатов.

## **4. Вы часто выпиваете стакан (или два) вина перед сном**

Порция алкоголя перед отходом ко сну только кажется средством, которое может

помочь заснуть, в то время как на самом деле такая «терапия» может обернуться проблемами: алкоголь подавляет центральную нервную систему, изначально действительно оказывая седативный эффект.

Но в итоге он создает обратный эффект в ходе переработки организмом, способствуя выбросу адреналина – именно поэтому вы просыпаетесь среди ночи после вечера, проведенного за бутылкой вина. Вывод: никакого алкоголя пить не следует за три-четыре часа до отхода ко сну.

## **3. Вы проверяете электронную почту перед сном**

Мерцающий свет смартфона, планшета или компьютерного экрана может повлиять на естественные ритмы вашего тела подавлением мелатонина – гормона, который помогает регулировать циклы сна и бодрствования. Чувствительность к свету цифровых устройств может быть разной у разных людей, но в целом врачи рекомендуют убирать все подобные устройства подальше за час-два до отхода ко сну. Если же вам непременно нужно проверить почту перед тем, как вы засыпаете, держите устройство на расстоянии 35 см от глаз.

## **2. Вы злоупотребляете кофеином в течение дня**

"Пусть говорят, что хотят, но много кофе не бывает!"

Чашка кофе с утра не причинит вам никакого вреда, более того – врачи сходятся во мнении, что три чашки кофе ежедневно полезны для здоровья, — однако злоупотребление кофеином может серьезно повлиять на ваш цикл сна и бодрствования. Дело в том, что кофеин блокирует аденозин, побочный продукт активных клеток, который, накапливаясь, заставляет вас заснуть.

Исследование, опубликованное в одном из медицинских журналов, посвященных вопросам сна, обнаружило, что употребление кофеина даже за 6 часов до отхода ко сну может повлиять на качество отдыха. Так что старайтесь исключить кофеин из своего рациона после обеда и будьте внимательны: некоторые продукты содержат кофеин, хотя мы об этом не подозреваем.

## **1. Вы бодрствуете допоздна в выходные дни**

Если вы любите веселиться в клубе / играть в компьютерные игры / смотреть телевизор / читать книги (нужное подчеркнуть) с вечера субботы до самого утра воскресенья, а затем все воскресенье отсыпаться, то, скорее всего, уснуть в воскресенье вечером вам будет сложно – и, соответственно, в понедельник утром вы просыпаетесь в вялом и уставшем состоянии.

Жертвовать субботними развлечениями не нужно – просто постарайтесь проснуться в воскресенье в обычное время, а затем устроить небольшой перерыв для сна в течение дня. Лучше, если он будет длиться не более получаса – это позволит вашему организму взбодриться, при этом вы не успеете войти в стадию глубокого сна, а значит, проснетесь отдохнувшим, а не разбитым.