

# Синдром белки в колесе

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И СБЕРЕЧЬ НЕРВЫ  
В МИРЕ БЕСКОНЕЧНЫХ ДЕЛ



Либби Уивер

# **Либби Уивер**

## **Синдром белки в колесе: Как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире бесконечных дел**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=23321773](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23321773)*

*Синдром белки в колесе: Как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире  
бесконечных дел / Либби Уивер: Альпина Паблишер; Москва; 2017  
ISBN 978-5-9614-4720-0*

### **Аннотация**

Доктор Либби Уивер более 17 лет занимается вопросами женского здоровья, правильного питания и образа жизни. Ее первая книга «Случайный лишний вес» (Accidentally Overweight) мгновенно стала бестселлером в Австралии и Новой Зеландии. Свою следующую книгу она посвятила «синдрому измотанной женщины». Этот термин, придуманный доктор Уивер, характеризует женщин, которые стремятся держать все под контролем и везде успевать, переживая при этом, что ни на что не хватает времени. В конце дня усталые, но полные решимости, они уверены, что завтра смогут всё. Бессонница, повышенное давление, гормональные сбои или лишний вес – все это последствия безумного ритма жизни. Последствия, которые часто пытаются лечить, не обращая внимания на причины, их

вызвавшие. Либби Уивер призывает женщин остановиться и пересмотреть свой образ жизни и убеждения, которые не дают вырваться из замкнутого круга вечной спешки и цейтнота. В своей книге она рассказывает о влиянии адреналиновой гонки на эндокринную, нервную и репродуктивную системы. Автор предлагает действенные стратегии, которые помогут восстановить силы и улучшить как эмоциональное, так и физическое здоровье.

# Содержание

|   |    |
|---|----|
| Введение                                  | 8  |
| Глава 1                                   | 18 |
| Измотанная женщина                        | 20 |
| Физическое здоровье измотанной женщины    | 24 |
| Эмоциональное здоровье измотанной женщины | 32 |
| Почему?                                   | 34 |
| Конец ознакомительного фрагмента.         | 40 |

# **Либби Уивер**

## **Синдром белки в колесе: Как сохранить здоровье и сберечь нервы в мире бесконечных дел**

Переводчик *И. Окунькова*

Научный редактор *А. Звонков*

Редактор *А. Черникова*

Руководитель проекта *Л. Разживайкина*

Корректоры *Е. Аксёнова, М. Константинова*

Компьютерная верстка *М. Поташкин*

Иллюстрация на обложке *А. Ляпунов* /

*www.bangbangstudio.ru*

© Dr Libby, 2016

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

«Альпина Паблишер», 2017

*Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни*

*было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективно-го использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).*

**\* \* \***

*Кристоферу с огромной любовью и Кейт с огромной признательностью*

*Наша миссия – просвещать и вдохновлять, улучшая здоровье людей и неся им счастье. И таким образом – менять мир.  
Доктор Либби с командой*



# Введение

Книга «Синдром белки в колесе» появилась в результате моих четырнадцатилетних наблюдений за изменениями в женском здоровье и поведении. Никогда раньше в своей работе я не сталкивалась с таким количеством женщин, разрывающихся на части в стремлении сделать все, что от них ждут. Никогда раньше я не наблюдала такого количества проблем репродуктивной системы. Женщины все время взвинчены. Многие испытывают усталость. Уставшие, но взвинченные. Постоянный цейтнот и ощущение нехватки времени в сочетании с бесконечным списком дел имеют настолько значительные последствия для женского здоровья, что мне пришлось написать об этом книгу.

Женщинам кажется, что им необходимо мчаться вперед (осознают они это или нет), и это влияет на здоровье самым опасным образом. Никогда еще проблемы, связанные с половыми гормонами, такие как синдром поликистозных яичников, эндометриоз, бесплодие и тяжело протекающая менопауза (не говоря уже об изнурении), не стояли так остро. Если взглянуть на химические процессы в нашем теле и обратиться к научным исследованиям, то виной всему будет стресс.

Меня беспокоит не только гормональный дисбаланс, истощившиеся от долгой выработки гормонов стресса надпо-



чечники, вялая щитовидная железа и то, как это влияет на нас и окружающих. Не меньше (а то и больше) меня беспокоит, почему так происходит. Только поняв причины, можно изменить ситуацию. Почему женщины ведут себя так, что их здоровье становится все хуже? Ответ следует искать в биохимии нашего тела и мировоззрении.

Поняв, что происходит, вы увидите, что выбор между «мчаться» и «не мчаться» зависит от убеждений, и ведете себя вы согласно этим убеждениям. И пока вы их не пересмотрите, вы будете жить по-прежнему.

Когда вы воспринимаете свою жизнь как сложную, все проблемы – независимо от обстоятельств, масштаба сложностей и их угрозы для жизни – кажутся значительными. Как вы относитесь к мелким проблемам, так вы реагируете и на крупные. Тело не успевает за изменениями, которых требует от него современный мир. Необходимо понять это и выделять время для отдыха – ежедневно, еженедельно и ежемесячно, чтобы набраться сил по-настоящему. Как тело не может долго обходиться без сна, так и психика не способна слишком долго работать без качественного отдыха. Иначе, как подсказывают результаты научных исследований и интуиция, дело не обойдется без последствий.

Все виды, живущие на нашей планете, эволюционируют с каждым новым поколением. Каждое новое поколение лучше подготовлено к жизни в преобладающих условиях и среде. Проблема в том, что сейчас среда меняется со скоростью

прежде невиданной в эволюции человека. Говоря об эволюции, я не хочу заводить споры о божественном происхождении и теории Дарвина. Я просто хочу, чтобы вы задумались, чего мы требуем от своего тела.

Люди существуют на Земле 150 000–200 000 лет. Мы медленно и устойчиво развивались, кочевали, жили за счет земли. Мы были охотниками и собирателями, и только времена года, климат и погодные условия влияли на то, что мы едим и что нам нужно делать в течение дня. Люди ели в основном сырую пищу в таком виде, в каком она существовала в природе, и выполняли задачи, необходимые для выживания. Основу питания составляли сырые растения, и иногда к ним добавлялась более насыщенная пища, добытая охотой и собирательством.

Приблизительно 7500–10 000 лет назад люди стали задерживаться на одном месте в течение более долгих периодов времени, и возникли очень примитивные формы земледелия. Впервые люди начали выращивать зерновые и потреблять молоко животных. Впервые питание стало регулярным, так как пищу не надо было искать, а земледелие давало запасы. Однако ритм питания и жизни по-прежнему опирался на природные циклы: урожай был сезонным и зависел от милости природы, а «работать» можно было только при дневном свете.

Пока изменения происходили постепенно и непрерывно, химические процессы организма за ними поспевали. Сле-

дующее наиболее значительное изменение в образе жизни произошло в XIX веке благодаря промышленной революции. Труд был механизирован, и деревенские жители начали массово переселяться в города. На сельское хозяйство легла огромная нагрузка по обеспечению питанием населения, которое продолжало расти, а повседневная работа стала требовать меньше движения, так как люди теперь трудились не на земле, а на заводах. Образ жизни начал зависеть от места жительства и размера заработка.

Перенесемся в сегодняшний день. Последние двадцать лет, когда появился интернет и сотовые телефоны, стали самым быстрым периодом изменений в истории человечества. Еще не так давно, когда вы выходили из дома за покупками, отводили детей в школу или ехали с работы домой, с вами невозможно было связаться. А сегодня сотовые телефоны не только звонят, но и издают сигналы о приходе сообщений электронной почты и комментариев в социальных сетях. Большинство знакомых мне женщин не сидит спокойно в машине, пережидая красный свет: они проверяют СМС, электронную почту и последние новости на любимом портале. Были времена, когда, стоя на красный свет светофора, мы могли о чем-то подумать, посмотреть на небо, испытать чувство благодарности или послушать хорошую песню по радио. В нашей жизни было больше духовной пищи и отдыха.

Сегодня многие едят «пищу» из пакета, содержащую не пищевые ингредиенты, потому что им некогда. Пища долж-

на быть удобной, или люди не будут ее есть. И чем быстрее есть, тем лучше. Но в глубине души вы понимаете (признаетесь вы себе в этом или нет), что расплата настанет. Вы прятали голову в песок последние двадцать лет, если не знаете, что диета должна быть основана на свежих продуктах и что нужно есть гораздо больше овощей. Основная масса людей выбирает нездоровую пищу не от незнания, а из убеждений. Но вместо того, чтобы пересмотреть убеждения, они думают, что им нужно больше знаний. Разумеется, иногда информация о пище, питании и здоровом образе жизни может принести немалую пользу. Но, на мой взгляд, не менее важно вдохновение – то приподнятое настроение и желание позаботиться о себе, – которое меняет убеждения.

Я часто наблюдаю за людьми, особенно в аэропортах. Они сходят с движущейся дорожки и вместо того, чтобы быстрее идти к выходу на посадку, останавливаются. Они устали, еще не добравшись до самолета! Чтобы мы двигались быстрее, придумано множество приспособлений, однако не все они полезны для здоровья. Они не дают нам двигаться. Сегодня людям не нужно подниматься по лестницам, потому что есть лифты, эскалаторы и движущиеся дорожки. Нам даже не нужно ходить в магазин, чтобы купить еду, не говоря уже о том, чтобы собрать ее в поле или убить в лесу. Мы заказываем продукты через интернет, и их привозят прямо домой. Я никого не виню. Это всего лишь одно из наблюдений о том, как быстро и сильно изменился мир, в кото-

ром мы живем. Мы превратились в подопытных кроликов во множестве областей. Никогда раньше люди всю жизнь не питались продуктами, выращенными с применением пестицидов, и не держали регулярно так близко к мозгу устройство, излучающее радиацию. Никогда раньше искусственные подсластители, красители и консерванты не присутствовали в пище человека в течение всей его жизни. Я готова скрестить все пальцы рук и ног в надежде, что все это безопасно. Но интуиция подсказывает мне, что это не так.

На клеточном уровне мы не отличаемся от своих предков. Каждое поколение немного эволюционирует, чтобы лучше приспособиться к жизни в окружающей среде. Однако темпы эволюции не идут ни в какое сравнение со скоростью изменений окружающего мира. Сознание и мышление развились, чтобы поспевать за жизнью, и нам удастся писать сообщение по электронной почте, разговаривая по сотовому телефону, при этом вспоминая, что нужно заказать торт ребенку на день рождения (заметьте, я говорю о том, чтобы купить его, а не испечь), но на биохимическом уровне мы те же, что были 150 000 лет назад. Прежним осталось и наше подсознание, которое, как показывают исследования, в миллион раз сильнее сознательного разума. Подсознание – часть разума, недостижимая для осмысления, – заставляет биться сердце и расти волосы; оно знает, как заживить порез без вашего участия... и все эти процессы удивительны сами по себе! Я не верю, что нервная система, оказывающая огромное влияние

на каждую клетку нашего тела, всю гормональную систему, каждый орган, каждый аспект сжигания жира и ощущение нехватки времени, способна поспевать за теми изменениями, что происходят в данный момент развития человечества.

Мы разрываемся между сотовыми телефонами и электронной почтой, ноутбуками и беспроводными модемами. И при этом слишком много хотим от своего тела. Никогда раньше почта не была так быстра, а система коммуникаций не делала нас доступными круглосуточно и ежедневно, если мы ей это позволяем. Никогда у нас не было так мало времени, чтобы приготовить себе еду. Никогда раньше мы так долго не держали телефон у уха, а наушники – в ушах, так что, даже занимаясь спортом, мы одновременно и отвлекаем себя, и излишне стимулируем. Мы еще не вполне осознали, что дела, которые кажутся неотложными, и скорость, с которой мы живем, ведут к катастрофическим последствиям для здоровья, особенно для нервной и репродуктивной системы.

Мы оказались настолько далеко от своих корней, что многие считают или недоступной им роскошью, или ерундой такие вещи, как питание сезонными продуктами, привычку иногда ходить босиком и чувствовать землю под ногами, по вечерам выключать в определенное время сотовый телефон, не отвечать на сообщения электронной почты каждые три минуты и еженедельно устраивать день отдыха, в который даже не проверять почту.

Мы как будто потеряли из виду путеводную нить приро-

ды – не только в отношении питания, но и образа жизни в целом. На мой взгляд, матери-природе виднее. Еще не так давно мы лечили простуду чесноком и лимонами. Теперь мы принимаем таблетку и бежим дальше, потому что не можем себе позволить не пойти на работу. Люди уезжают в отпуск на неделю, а за семь дней перед этим выполняют трехнедельную норму работы. Они возвращаются еще более уставшими, чем перед отъездом, и сразу же должны разгрести накопившуюся почту и прочие дела. Если посмотреть на это со стороны, кажется, что мы сошли с ума, ведь так? Чтобы начать жить по-другому – во всех смыслах полезнее для здоровья, – надо осознать, что это необходимо. И принять соответствующее решение. Натуральные продукты более питательны, а именно питательные вещества поддерживают в нас жизнь. Имея больше свободного времени, мы можем уделить его отношениям с близкими людьми – а это делает нас счастливее и добрее как к себе, так и к окружающим.

Не отдавая себе в том отчета, вы требуете от своих желез и органов, печени, желчного пузыря, почек, надпочечников, щитовидной железы, яичников, матки, мозга и пищеварительной системы справляться с этой гонкой. Такой темп жизни, конечно, имеет последствия. Эта книга родилась благодаря моим наблюдениям и размышлениям, а еще – научным данным о том, что настоящий момент требует от нас и какой вред нам причиняет.

Мы не приспособлены справляться с постоянным напря-

жением — кажущимся или реальным, долгим потреблением некачественной пищи и сидячим образом жизни за компьютером с сотовым телефоном у уха. Как я говорила, это лишь верхушка бесславного, но поразительного айсберга, и женщины должны знать, чем грозит такой образ жизни и почему мы становимся заложниками этой гонки. Осознание — первый шаг, и часть информации, содержащейся в этой книге, вероятно, будет для вас новой. Другая часть поможет вспомнить то, что вы уже знаете.

В этой книге я использовала многочисленные примеры и истории из жизни реальных женщин разных профессий, происхождения и семейного положения. Наиболее типичным из описанных здесь будет сценарий работающей гетеросексуальной матери. Однако существует и множество других героинь: с иной работой, жизнью, сексуальными предпочтениями, семейным положением, социально-экономической ситуацией, а также наличием или отсутствием детей. Я рассказываю истории, чтобы понять суть, а иногда обобщаю и пересказываю то, что слышу чаще всего, что тоже будет одной из историй.

Я понимаю, что мужчины не меньше страдают от постоянной спешки. Я вижу это ежедневно. Но мужская психика отличается от женской. Эта книга посвящена женщинам не потому, что мне безразличны мужчины (и мне не кажется, что их здоровье не страдает из-за стресса). Я просто хотела тщательно исследовать, почему женщины стали спешить,



как никогда раньше, каковы последствия этого, и, конечно, поделиться мыслями и стратегиями, которые могут помочь вам изменить свою жизнь.

В сутках всегда будет двадцать четыре часа. И как провести это время – решать только вам. Представление о том, что нужно сделать в течение дня, зависит как от биохимических процессов в вашем организме, так и от убеждений. И вам предстоит узнать новое и о том, и о другом. Отправляйтесь в путь вместе со мной, и вы начнете по-новому понимать и, главное, применять стратегии и ритуалы, предложенные здесь для того, чтобы ваше будущее было здоровым.



# Глава 1

## Что такое «синдром измотанной женщины»?

«Синдром измотанной женщины» описывает биохимические последствия постоянной гонки и влияние на здоровье множества неотложных дел. Не важно, нужно женщине сделать два дела или двести, она спешит с ними покончить. Она взвинчена до предела и не жалеет себя в ежедневной битве за успех. У нее всегда полно дел, и она крайне редко чувствует себя победительницей и хозяйкой положения. Страстное желание контролировать каждую мелочь приводит к ощущению, что она не контролирует вообще ничего – даже себя. Временами ей кажется, что она не справляется, говорит она об этом вслух или держит в себе, в то время как у нее уже сводит живот от напряжения. Хорошо, если у нее сбалансированы половые гормоны. Большинство женщин в подобном состоянии ужасно мучаются во время менструаций, которые могут быть нерегулярными. Ну а те, кто входит в менопаузу, чувствуют себя измотанными.

Женщины, которых я любя отношу к «щитовидному типу», так превозносят кофе, что им кажется, будто они жить без него не могут. Они говорят, что он рассеивает туман в голове, дает хоть какую-то энергию (лучше, чем ничего)

и помогает шевелиться. Они почти всегда говорят, что кофе улучшает им настроение. Женщины «щитовидного типа» нервничают меньше других. Чтобы заставить их понервничать, нужно много кофеина. Они часто страдают от усталости. И не просто усталости – они устали до мозга костей. В то время как большинство женщин усталость валит с ног ближе к вечеру, измотанные женщины обычно чувствуют себя вымотанными уже во второй половине дня и ранним вечером. Но если они не ложатся до десяти, то у них открывается второе дыхание и им трудно уснуть до двух часов ночи.

Сколько из этих высказываний ниже описывают вас? Ради интереса посчитайте их количество и определите свой уровень измотанности.

# Измотанная женщина

- Любит кофе до такой степени, что чувствует себя несчастной, если не получает свою дневную дозу. Говорит себе, что он нужен ей для энергии, чтобы мозг работал или она могла заставить себя двигаться.
- Когда ее спрашивают, как она себя чувствует, отвечает «ужасно занята» или «вся на нервах».
- Гормоны стресса – адреналин и кортизол – чаще присутствуют у нее в крови, чем отсутствуют.
- У нее низкий уровень прогестерона.
- У нее проблемы с менструациями в виде синдрома поликистозных яичников, тяжелых менструаций со сгустками крови, нерегулярного цикла, ПМС или изнурительной менопаузы.
- Ей хочется сладкого, особенно в середине дня или ближе к началу менструации.
- Часто чувствует себя перегруженной.
- Имеет плохую кратковременную память.
- Ей всегда кажется, что в сутках слишком мало часов.
- На многое слишком болезненно реагирует, даже если не показывает этого.
- Часто чувствует себя уставшей и при этом взвинченной.
- Щитовидная железа или гипоактивная, или гиперактивная.

• Не может присесть, потому что будет испытывать чувство вины. Если только у нее совсем не осталось сил, тогда немного отдохнет, но все равно будет чувствовать себя виноватой.

• Слишком мало спит.

• Порой сон не приносит желаемого отдыха.

• Вместо того чтобы лечь спать, поздно вечером доделывает срочные дела.

• Раздражительна.

• В машине все время хочет ехать побыстрее, даже если ей это не нужно.

• Возмущается, почему все едут медленно, даже если это не так.

• У нее нет времени для уединения, для себя, говорит, что это эгоизм или роскошь, которую она не может себе позволить.

• Имеет список дел, который никогда не кончается, и тревожится из-за этого.

• Легко впадает в панику.

• Часто имеет проблемы с пищеварением, такие как метеоризм или синдром раздраженного кишечника.

• Настолько вымотана, особенно во второй половине дня, что чувствует, что не справляется со своей жизнью... Единственным спасением кажется сахар, кофеин или алкоголь.

• Не замечает особенных моментов, которые происходят в ее жизни. Жизнь кажется хаосом.

- Смеется реже, чем раньше.
- Ей тяжело расслабиться без вина.
- Мысли расплывчаты (в голове туман или «каша»), но замечает это только в редкие дни, когда голова бывает ясной.
- Ругает себя за то, что она плохая жена (мать, друг).
- Постоянно стремится завоевать любовь окружающих, иногда даже не замечая этого.
- Беспокоится, если под рукой нет телефона, постоянно заглядывает в него, чтобы не пропустить важное СМС или звонок, берет с собой телефон даже в туалет.
- Уезжая в отпуск, большую часть времени думает, что должна развеяться, но по-настоящему не отдыхает, и отпуск превращается в продолжение ее обычной жизни.
- Возвращается с отдыха еще более уставшей, чем была до отъезда.
- Дышит часто и поверхностно, испытывает нехватку воздуха, нередко тяжело вздыхает.
- Плохой аппетит или, наоборот, зверский, особенно по ночам.
- Может обвинять окружающих, что они добавляют ей лишних забот или «усложняют жизнь», хотя большая часть стресса возникает из-за внутреннего напряжения.
- Пытаясь сделать в течение дня как можно больше, проверяет электронную почту в ванной, стоя на светофоре или поздно вечером.
- Часто испытывает чувство вины.

- Не просит о помощи.
- С трудом отказывает, а если и делает это, то чувствует себя виноватой.

0. Эта книга не для вас. Но не спешите отложить ее, скорее всего, она будет полезна кому-то из ваших друзей!

1–4. Вас нельзя назвать измотанной женщиной. Используйте эту книгу, чтобы определить, каким частям эндокринной системы может понадобиться ваша помощь. Например, если вы испытываете ПМС, применяйте стратегии, предложенные для этого состояния.

5–7. Вы встали на путь измотанной женщины! Применяйте стратегии, которые я предлагаю для поддержки как физического, так и эмоционального здоровья, снижайте уровень стресса и улучшайте свое самочувствие!

7 и больше. Здравствуйте, измотанная женщина, приятно познакомиться. Я постараюсь помочь вам преодолеть стресс.

# **Физическое здоровье измотанной женщины**

В вашей бесконечной гонке принимает участие несколько систем организма:

- Нервная система.
- Эндокринная система, которая включает:
  - надпочечники (где вырабатываются гормоны стресса);
  - яичники;
  - щитовидную железу;
  - гипофиз, главный выключатель (отдел мозга).
- Пищеварительная система.

Жизнь в спешке влияет на любую из этих систем – или на все разом. Решая проблемы в одной из этих систем, вы почувствуете себя лучше. Однако, если продолжите жить в бешеном темпе, здоровье будет все ухудшаться. Одна из основных целей этой книги – помочь вам разобраться в биохимических процессах, происходящих в организме. В следующих главах вы узнаете, как определить не только, какая из систем нуждается во внимании и особенной заботе, но и что вы можете для нее сделать.

Когда ваша биохимия (например, половые гормоны) барахлит, изменить самочувствие очень сложно. Вы страдаете из-за постоянной усталости, часто срываетесь, у вас случа-



ются вспышки гнева – или с вами происходит все это разом. Тело постоянно получает сигналы от окружающей среды и от самого себя о химических веществах (гормонах), которые ему необходимо производить, и, чтобы привести его в порядок, понадобится много времени. Необходимо снизить темп жизни и избавиться от ощущения, что все следовало сделать еще вчера.

Приведу статью, которую я написала для одной газеты. Возможно, вы узнаете в ее героине себя.

## **Синдром измотанной женщины**

Сделайте глубокий вдох и отправляйтесь вместе со мной в путешествие в мир пищи и гормонов, мыслей и ощущений, энергии и жизненных сил. Разумеется, существует множество вариаций того, о чем пойдет речь, но, думаю, вы уловите суть.

Типичный завтрак, который я регулярно наблюдаю у множества женщин, выглядит так: вскочить с постели, проглотить миску обработанных хлопьев и побежать на работу. Уровень сахара в крови взлетает, и поджелудочная железа выбрасывает порцию инсулина. Вот и первая ситуация за день, когда у вас отложился жир<sup>1</sup>. Все утро вы дышите поверхностно:

---

<sup>1</sup> Обычно днем жир не откладывается. Все, что мы съедаем днем, в кишечнике всасывается в кровь и сгорает. Во время отдыха (расслабления) и ночью, когда тратить глюкозу и жир не на что, они уходят на склад – в жировую ткань. Поэтому

вы напрягаетесь, вам нужно поспевать к срокам, а список дел бесконечен. После пикового повышения сахара в крови после быстрого завтрака в середине утра уровень сахара в крови резко падает, и способность к концентрации внимания снижается. С облегчением вы смотрите на часы в пол-одиннадцатого. Вы не очень-то много успели. Попытались разобрать электронную почту, но не особенно успешно. Но пол-одиннадцатого – время утреннего чая. И вы можете себе позволить встать из-за рабочего стола и пойти в кафе – с коллегой или в одиночестве.

Вы оправдываете покупку кекса и большого стакана латте тем, что у вас впереди долгий день, а вечером вы, вероятно, пойдете в спортивный зал. Это второй раз за день, когда у вас откладывается жир, на этот раз благодаря кофе и кексу. Вы возвращаетесь в офис и снова беретесь за работу, но через час или два опять начинаете ерзать. Вы мечтаете об обеде. Уровень сахара в крови вновь снизился после того, как вы подняли его перекусом. Вы снова смотрите на часы... Слава богу, время обеда! И вы идете в кафе.

Вы знаете, что ощущения в животе бывают лучше в те дни, когда на обед вы не едите хлеба, но говорите себе, что у вас много дел и надо пообедать быстро. Бутерброд, булка или ролл – это всегда быстро и легко. Вы заглатываете свой бутерброд. Теперь вам хочется

---

отказ от раннего ужина приводит к повышенному аппетиту на ночь, перед сном, и вот эта еда на 90 % уходит в бедра и живот. – *Здесь и далее, за исключением оговоренных случаев, прим. науч. ред.*

чего-нибудь сладенького. Так-так. Может шоколада? Нет, не сейчас. Фрукт. Отличный выбор, думаете вы. И внутри вас снова повышается уровень сахара и, следовательно, выбрасывается инсулин (третье отложение жира за день). В течение получаса вы чувствуете, что совсем обессилели, что вас пучит, и ругаете себя, потому что кажетесь себе толстой. На самом деле у вас просто вздутие, но из-за дискомфорта и газов в животе и «жира» в брюшной полости вы чувствуете себя коровой. Вы работаете в офисе с открытой планировкой, поэтому сдерживаете газы, так как они пахнут. Коллеги могут быть благодарны вам (не подозревая об этом), но вас пучит все сильнее, и размер живота увеличивается.

Психологический процесс, идущий у вас в голове после обеда, когда вы размышляете о том, что съели в первой половине дня, наносит огромный вред здоровью и уровню кортизола, а следовательно, и талии. Вам кажется, что вы все утро только и делали, что ели и сидели. Вы вспоминаете платье, в которое надеялись влезть к празднику через три недели. Даже если вы всего-навсего съели завтрак, кексик, ролл и выпили чашку кофе, в этот момент вам кажется, что сегодня у вас особенно жирные бедра, что вы никогда не влезете в это платье. А еще, хотя вы и собирались вечером в спортзал, вы задержитесь на работе, потому что так мало сделали утром. Вы думаете об абонементе, который стоил бешеных денег, но вы не были в спортзале уже три месяца. Вы чувствуете себя

никчемной. Вы снова думаете о «гигантском» (как вам кажется) количестве еды, которое съели в этот день, и ненавидите себя и свое жирное брюхо. И вдруг вспышка света! У вас мелькнула мысль, от которой сразу стало легче на душе. Внезапно вы почувствовали, что снова контролируете ситуацию. Что это была за мысль? Сидя за столом с раздутым после обеда животом, вы решаете, что пропустите полдник! Вам сразу становится легче, потому что вы нашли, как остановить бесконечную еду и растущую талию. Как немного надо для радости женщине, озабоченной собственной фигурой!

Сахар у вас в крови и инсулин скакали туда-сюда все утро, и, отказавшись от полдника, вы почему-то решили, что картина изменится. Не изменится. Между тремя и четырьмя часами дня сахар в крови снова упал, и вы почувствовали себя обессиленной. Моментальная радость от мысли, что вы откажетесь от полдника, прошла, и вы настолько оголодали, что готовы съесть собственную руку. Сахар в крови упал ниже некуда. Как вы думаете, о какой пище мечтает ваше тело в этой ситуации? Правильно, о сахаре. Почти ничто не способно поднять сахар в крови быстрее, и ваш биохимический механизм выживания знает это.

Но вы же пообещали себе, что полдника не будет! А теперь так хочется есть, что невозможно себя остановить. Но если вы сдадитесь и съедите то, чего обещали не есть, какие эмоции вы испытаете? Вину. А какой гормон стресса вырабатывается, когда вы испытываете чувство вины? Кортизол. Когда его много,

он становится гормоном хранения жировых запасов. Вы попали в порочный и изматывающий круг. Я уже говорила, что вы чувствуете себе вымотанной?

Вы сдаетесь и съедаете попавшееся под руку сладкое. Некоторые женщины удовлетворяют потребность в пище в это время дня, выпивая вторую чашку кофе. Но черный кофе вряд ли сейчас поможет. Хочется добавить молока... вам нужно что-то «питательное»! Выбравшие кофе чувствуют себя относительно хорошо, потому что не сдались и не поели, но в глубине души понимают, что лишний кофе тоже не лучший вариант. Новые клиенты говорят мне эти слова каждый день. Но они утешают себя тем, что, «по крайней мере, я не поела».

Те, кто поел, сразу чувствуют себя лучше, так как сахар в крови и затем инсулин снова поднялись. Здравствуй, отложение жира номер четыре. И тут начинается самобичевание: «Ты безнадежна. У тебя нет силы воли. Посмотри на свое пузо». «Я не буду, я сказала, не буду и вот опять сделала» – типичная фраза измотанных женщин и проявление синдрома «и вот опять». На часах полседьмого, а вы с грустью сидите за столом, пытаетесь доделать работу, которую не сделали в течение дня, потому что были заняты мыслями о еде, спорте, платьях, толстом животе и как бы не выпустить газы. Вы не пойдете в спортзал, потому что уже поздно. Вам еще надо доделать работу, если вы уйдете с работы в семь пятнадцать, дома нечего есть, вам нужно зайти в магазин, и тогда вы будете дома в восемь, еще надо будет порезать овощи, а это

так долго, а потом еще приготовить ужин, поесть и убрать... Так что, когда вы закончите все это, будет уже полдвенадцатого, а у вас наверняка есть еще дела по дому. Но утром вам надо помыть голову и выпрямить волосы, поэтому стоит встать пораньше. И на следующее утро вы встаете, и все повторяется, и вы удивляетесь, почему не можете похудеть, хотя едите «не так много», и почему у вас вечно нет сил. Причины кроются в биохимии и психологии. И, конечно, если сюда еще добавить нехватку сна... Ну и коктейль! Такое сочетание факторов способствует хранению жира, а не его сжиганию и превращению в энергию, и управляет взлетами и падениями энергии и радости.

Так ведет себя множество женщин. Возможно, я кое-что преувеличила (а может, и не очень!), и у этого сценария бывает немало вариантов – с участием детей, партнеров, родителей, друзей и работы вне офиса, – но я встречаю женщин разных возрастов, живущих так день за днем. Стресс может быть сильным и травматическим, а может и не быть, но каждый день вы пытаетесь совмещать разные дела и роли, и конца этому не видно. Этот сценарий типичен для взрослых в возрасте от двадцати пяти до шестидесяти пяти лет, однако наиболее заметно он проявляется в период между тридцатью и пятьюдесятью пятью годами. Часто его причиной становится желание успевать все и везде, всем угождать – вероятно, именно такое поведение поощрялось в детстве. За это вас любят, и вам нравится помогать другим. Вам трудно поставить собственные

интересы на первое место, а когда вам все-таки это удастся, у вас возникает ноющее чувство вины. Вы обессилены, и единственное время, когда вам так не кажется, это когда вы живете на адреналине.

Коктейль гормонов, вырабатывающихся под влиянием синдрома «и вот опять» и синдрома измотанной женщины, состоит в основном из кортизола и инсулина. Этот чудовищный коктейль вмешивается в производство прогестерона, поэтому в теле доминирует эстроген, из-за которого у вас бывают тяжелые менструации со сгустками и ПМС. Из-за этого снижается функция щитовидной железы, поэтому вы пьете кофе, вино или и то и другое, чтобы взбодриться и расслабиться, печень получает регулярные удары, но при этом едите недостаточно овощей. Добавьте сюда беспорядочные эмоции и хаос – и перед вами то, что я называю синдромом измотанной женщины.

С одной стороны, можно начать менять картину здоровья через пищу, через изменение диеты, которая поможет стабилизировать уровень глюкозы в крови и выработку инсулина. Однако, с другой стороны, понятно, что дело не только в питании. Чувство загнанности, которое вы испытываете, даже когда делаете паузу, хотя в глубине души знаете, что незачем так бежать, бессознательная потребность угодить и сердитый внутренний диалог – все это внутренние эмоциональные факторы, из-за которых мы выбираем не ту еду и не те напитки. Пора снизить темп, дорогие мои.

# **Эмоциональное здоровье измотанной женщины**

Измотанная женщина – это не просто несбалансированные гормоны. Вы не всегда были такой. Вы явно такой не родились. Привычка все время бежать приобретается.

Скорее всего, вы сможете вспомнить время, когда все казалось проще, и не исключено, что вы тоскуете по тем ощущениям. Однако, задумываясь о том, как изменить свою сегодняшнюю жизнь, женщины часто чувствуют, что не в силах это сделать, потому что все очень запутанно и сложно, например: «Если я буду делать то, что действительно хочу, то есть меньше работать и проводить больше времени с детьми, мы не сможем платить за ипотеку и прочие вещи, поэтому я не могу работать не на полную ставку. Но я вымотана и понимаю, что у мужа такой же стресс. Если я стану работать меньше, ему придется работать больше, а меня беспокоит его здоровье, поэтому будет проще оставить все как есть». Знаете, сколько раз я слышала подобные слова? Тысячи. Часть меня хочет сказать людям: «Продайте свой дом, купите жилье подешевле, меньше тратьте, желайте меньше материальных благ, уменьшите ипотеку...» Потому что я не понимаю, как дом может сравниться по важности со здоровьем. По моим наблюдениям и личному опыту, ни один дом того не стоит. Конечно, это только один из сценариев, но я просто хочу по-



казать, как желание лучше заботиться о себе превращается в мечту о невозможном. Но у любой запутанной нити два конца. Найдите один и попросите помочь вам, если не видите, куда нужно идти.

Конечно, у современной жизни быстрый темп. Мы испытываем невиданный ранее стресс и напряженность. У наших мам и бабушек не было сотовых телефонов, электронной почты и офисной работы, которую надо сделать после того, как уберешь кухню, постираешь и погладишь. Времена изменились. У наших мам были свои способы справляться со стрессом. Если у них были деньги, они их тратили. Или слишком много ели. Возможно, некоторые злоупотребляли алкоголем, а некоторые казались довольными жизнью, но постоянно тревожились. Большинство женщин всегда боялись, что у них «будут неприятности» или они «подведут других». Просто сегодня технологии, бесконечная гонка и стресс наносят более значительный вред здоровью и заставляют острее испытывать типичные для женщин эмоции. В результате нервная, репродуктивная и пищеварительная системы страдают как никогда раньше. Что это за эмоции, которые появились раньше, чем современный темп, который лишь сделал их более открытыми и заметными для медицинских специалистов вроде меня?

# Почему?

Скажу вам прямо: причины синдрома измотанной женщины кроются в нашем постоянном стремлении не быть отвергнутыми.

Глубокая потребность не быть отвергнутыми закладывается в нас еще в детстве. Так происходит с большинством девочек. Когда вы смотрели в лицо матери, когда вас перебивали и мешали сказать что-то важное, когда вы видели неадекватное поведение выпившего отца, из этих или других сценариев вы делали вывод, что родители не любят вас и что вам надо притвориться кем-то другим, чтобы завоевать их любовь. Поэтому всю оставшуюся жизнь на подсознательном уровне вы стремитесь сделать все, чтобы больше никогда и ни за что не почувствовать себя подобным образом (игнорируемой, нелюбимой, отверженной, брошенной, обделенной вниманием). Поэтому вы угождаете людям. Всем и каждому. Вы не можете спать, когда переживаете, что кого-то расстроили. И если вы отчаянно стремитесь угодить своему партнеру, ваше стремление не быть отвергнутой заложено скорее взаимодействием с отцом, чем с матерью. Если ваш партнер оказывался не на первом месте в списке тех, кому надо угодить, значит, страх быть отвергнутой мужчиной перевешивал страх, заложенный женщиной, служившей для вас образцом для подражания (чаще всего матерью).

Многие измотанные женщины ненавидят конфликты. Они готовы на все, лишь бы избежать их, в том числе «изменить правду». Их девиз – «сохранять мир». Меня поражает, сколько женщин, зарабатывающих самостоятельно, лгут мужьям о том, сколько тратят. Когда я встречаюсь с одной своей подругой, она рассказывает, как ходила в выходные по магазинам и купила сапоги, шарф и сумочку, к которой давно присматривалась, и специально потеряла сапоги и сумочку, прежде чем показаться в них первый раз, чтобы муж не заметил, что они новые, и не спросил, сколько они стоили. Еще одна подруга как-то раз, купив кофточку, придя домой зачеркнула маркером цену на этикетке, чтобы казалось, что она купила ее со скидкой. Когда я спросила, что будет, если муж узнает, что она заплатила полную стоимость, она ответила: «У меня будут неприятности». И это говорит взрослая женщина, у которой свой бизнес! Задумайтесь о собственном поведении. Может, вы и не меняли цену на этикетках, но наверняка делали что-то другое ради поддержания мира.

Из-за стресса (как физического, возникающего в результате питания продуктами с низкой пищевой ценностью, пищей и напитками, затрудняющими оптимальную и эффективную работу печени, нехватки сна, так и эмоционального, причиной которого служит постоянное стремление угодить и не быть отвергнутой) наши надпочечники, вырабатывающие гормоны стресса, часто бывают перегружены. А когда гормонов стресса всегда в избытке, нарушается баланс по-

ловых гормонов, о чем мы поговорим подробнее чуть позже. Все, что вам надо знать сейчас, – из этой ситуации есть выход. Поэтому я и написала эту книгу. Это физический, эмоциональный и духовный путь, который временами бывает непрост, однако просветляет и напоминает, что необходимый вам мир находится внутри вас.

В неотложной медицинской помощи есть понятие «установление очередности оказания помощи», когда пациентам присваивается степень срочности в зависимости от того, насколько быстро их раны необходимо обработать. Этим женщины и занимаются целыми днями. Мы постоянно оцениваем, кто больше всего нуждается в нашем внимании: дети, муж, работа, лучший друг, мать, добрый сосед, не очень добрый сосед, заболевший друг, переполненное мусорное ведро... Себя мы обычно не включаем в этот список, и, если бы я спросила женщин, происходит ли это из-за их бескорыстия, большинство бы с жаром ответили: «Нет! У меня просто нет времени». Если у нас нет времени на себя, скоро мы не сможем ничего дать другим.

Когда я почти закончила писать эту книгу, один друг сказал, что мне нужно посмотреть фильм «Я не знаю, как она делает это». Занятая написанием книги, я даже не знала о фильме и о том, что он снят по одноименной книге блестящей Эллисон Пирсон. Я обожаю хорошие книги, и, когда позже мне попалась в магазине книга с таким же названием, я поняла, что фильм снят по ней. Конечно, я купила ее.

Мне больше нравятся подробности, как они описаны в книгах, чем как изображаются в кино, поэтому я решила сначала прочитать книгу, а потом посмотреть фильм. Но чтобы успеть сдать рукопись этой книги в срок, я не могла прерваться на чтение, а то работа остановилась бы на несколько дней! Но я открыла книгу наугад и прочитала случайно попавшуюся страницу, всего страницу... и в ней идея была передана так прекрасно, что я хочу поделиться ею с вами. В этом отрывке говорится о том, как большинству женщин кажется, что их гонка и попытки все успеть никогда не кончатся, а дела никогда не будут переделаны.

Медсестра назвала это экземой стресса. «Кейт, попробуй придумать, как тебе облегчить свою жизнь». Дайте подумать: трансплантация мозга, выигрыш в лотерею, перепрограммировать моего мужа, чтобы он понимал, что, если вещи лежат внизу у лестницы, это значит, что их надо отнести наверх.

Легко заикнуться на том, какая тяжелая-занятая-трудная-невыносимая у вас жизнь. Я знаю. И у меня так было. Обвинять близких очень легко. Но их невозможно изменить. Изменить можно только себя. И если вы сделаете паузу и сконцентрируетесь на этом моменте, вы увидите покой и красоту. И если вы захотите, вся ваша жизнь будет ими наполнена. Они всегда рядом, ждут, когда вы заметите их.

Недавно одна моя подруга отказалась от такой возможности прочувствовать момент, когда я вслух заметила, как кра-

сиво висит на перилах лестницы одежда трех ее детей – отглаженная, маленькая, готовая к школе. А под каждым комплектом в ряд стоят ботиночки. В ответ на мои слова о том, как приятно на это смотреть, мать закатила глаза и сказала, что она видит это каждый божий день. Через секунду она поняла, что сделала: выплеснула мгновение, упустила возможность впитать в душу эту картину, так как ее мысли переключились на завтрашний день, очередное утро истощения и хаоса, когда все будут требовать ее времени и сил. Однако красота жизни и тех, чью жизнь мы помогли создать, всегда рядом, и мы можем ее заметить, если будем жить в настоящем, а не постоянно его обгонять. Конечно, нам надо планировать и организовывать. Но ощущение стресса уменьшается, когда у нас есть моменты, в которые мы замечаем и впитываем окружающую красоту. И стресс уменьшается, когда мы вкладываем силы в себя: пойти в кафе и почитать журнал, посидеть возле дома и погреться на солнышке в компании одних только птиц, начать день с цигун или прогулки. Чтобы изменить ощущение нехватки времени, я предлагаю вам создать в своей жизни простор. Как вы увидите, для этого есть много способов.

Как-то я обедала с другом, психологом и остроумным человеком. Он попросил аудиторию, состоящую из женщин, описать, что для них будет проявлением любви, и большинство ответили что-то вроде «когда он пылесосит» и «когда он без напоминаний выносит мусор». Мало кто ответил так, как

мог бы в начале отношений, например, «пригласил меня полюбоваться закатом», «подарил цветы просто так» и «лицо моего мужа светится, когда он видит меня». И меня поразило, какую нехватку времени ощущали женщины, если большинство из них говорили о помощи по дому. Если вынести мусор – это проявление любви, то какой измученной вы себя чувствуете?! В комнате не нашлось бы ни одной женщины, которая вышла замуж за человека, потому что он хорошо пылесосит! Однако именно это женщины начали считать проявлением любви. Я не отрицаю, что помощь по дому меняет наши ощущения и совместные дела необходимы в браке. Я хочу сказать, что если вынесенный мусор кажется вам демонстрацией чувств, то вы не в состоянии справиться со своим списком дел и пора взглянуть на жизнь по-новому.

# 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.