

Марвин Мур

Часто устаете?

Тогда вам будет интересно узнать:

Как победить усталость?

Киев  2010

ББК 86.376

Перевод с английского

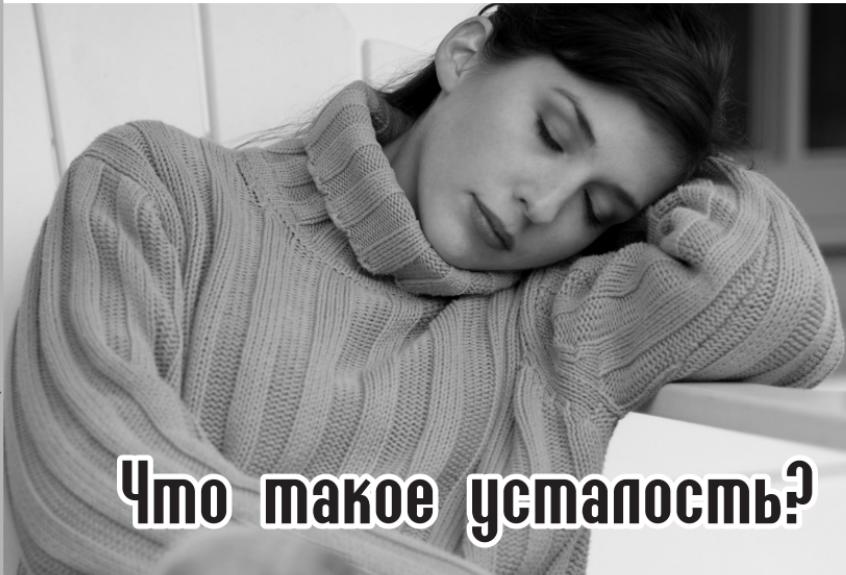
Мур М.

Как победить усталость?: Пер. с англ. – К.: Джерело життя, 2010. – 32 с.

© 1937, *Review and Herald*,
Publishing Association Hagerstown
© 2010 издательство «Джерело життя»

СОДЕРЖАНИЕ

Глава 1. Что такое усталость?	4
Глава 2. Как справиться с физической усталостью	7
Глава 3. Как победить психологическую усталость	18
Глава 4. Методы достижения успеха	27



Что такое усталость?

Это было несколько месяцев назад. После завтрака я с неохотой сел за печатную машинку, пытаясь собраться с мыслями, чтобы написать хоть что-нибудь толковое. Я облокотился на письменный стол и тяжело вздохнул.

Пару минут я пристально смотрел на чистый лист бумаги, пытаясь представить, с чего начать. Через полчаса я уже заканчивал печатать третью страницу. И чувствовал себя превосходно! Остаток дня пролетел так быстро, что я и не заметил, как наступил вечер.

По профессии я писатель и должен сохранять ясное мышление на протяжении дня. Нет ничего хуже, чем целый день пытаться извлечь журнальную статью из переполненной мыслями головы. Я не имею в виду, что никогда не испытываю усталости. Но когда это случается, я должен ее преодолеть, как в то утро несколько месяцев назад. Конечно, лучше избегать усталости, чем бороться с ней. Я понял: все, что можно сделать для этого, стоит приложенных усилий.

За последние годы я изучил причины, вызывающие усталость. Я понял, что нужно делать, когда она усиливается.

вается, и как ее избежать. Я был удивлен, когда обнаружил, что иногда средства, о которых вспоминают в последнюю очередь, наиболее эффективны.

Усталость – это не только моя проблема. Это проблема каждого. У более чем 50% пациентов обычной больницы усталость – одна из основных жалоб*. Это одна из причин низкой производительности труда. А бесчисленные браки распадаются потому, что супруги чувствуют себя очень уставшими, чтобы заботиться друг о друге или заниматься любовью. Я сомневаюсь, что среди читателей этой книги нет таких, которые время от времени испытывают усталость. И я уверен, что у некоторых такая хроническая усталость, от которой они непременно хотят избавиться.

Может быть, мой опыт поможет вам. То, что вы читаете в этой книге, – информация, которую я собирал, проводя исследования для составления рукописи. Однако большинство сведений взято из моего личного опыта по борьбе с усталостью.

Перед тем как продолжить, необходимо дать определение нашему понятию.

Что такое усталость? Усталость – это ощущение утомления. Большинство людей говорят об усталости, имея в виду, что с организмом что-то не в порядке. И они правы. Усталость – это сигнал организма о том, что он требует к себе внимания. Однако это не такой сигнал, как у датчиков вашего автомобиля на панели приборов, которые определяют состояние двигателя. Посмотрев на датчик горючего, водитель знает, что заканчивается бензин. Когда загорается лампочка датчика давления масла, он понимает, что картер почти пустой. Поэтому большинство людей проверяют, количество масла заранее. Но часто единственным предупреждением о неполадках

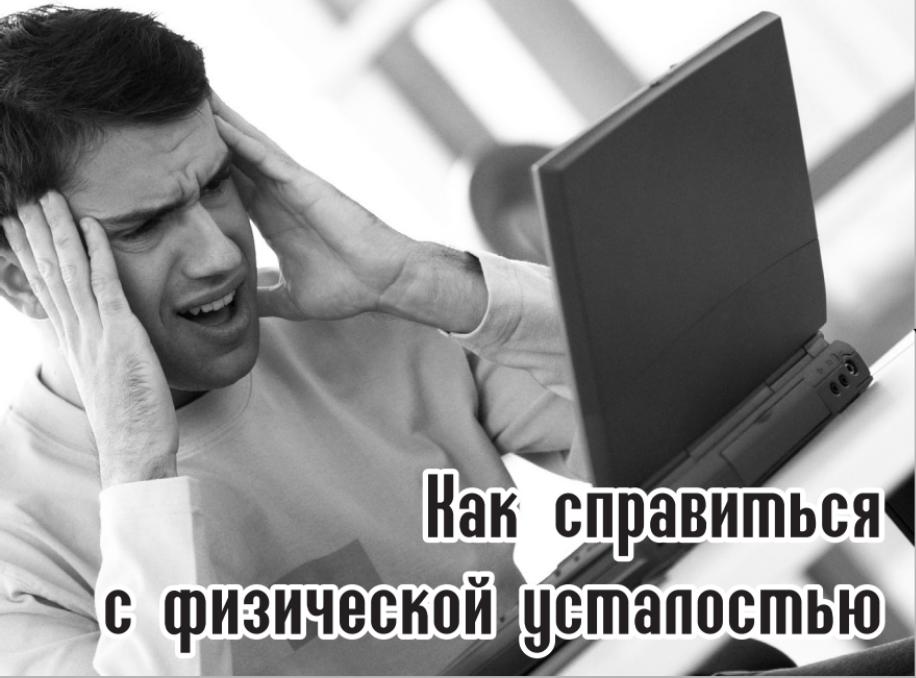
*U.S. News and World Report, May 14, 1979, p. 27

в организме является усталость, без какого-либо намека на настоящую причину.

Иногда усталость — это результат серьезного заболевания, которое требует немедленного лечения. Обычно такая усталость быстро приводит к осложнениям. Если ее сопровождают боль, высокая температура тела или другие очевидные симптомы заболевания, нужно обратиться к врачу. Даже если отсутствуют другие симптомы, а чувство усталости возникает внезапно (длится более чем несколько дней или недель) и состояние продолжает ухудшаться без видимой на то причины, необходимо обратиться к терапевту.

Но в большинстве случаев причинами жалоб на утомление являются вредные привычки. Позже такие привычки могут стать основанием для болезни, а в настоящее время — это предупреждение о необходимости изменить образ жизни. Небрежное отношение к своему здоровью очень часто приводит к усталости, и его нужно изменить. В этом случае усталость вызвана скорее внешними факторами, чем каким-либо заболеванием. Об этом я и хочу поговорить.





Как справиться с физической усталостью

Каждый слышал о Дне матери, Дне труда, Дне Колумба*. Я решил написать сенатору и предложить еще один: День усталости – 14 апреля. Вероятно, это должен быть национальный день траура. Думаю, в этот день люди должны выходить на работу не раньше десяти утра, а еще лучше – в полдень.

Часто усталость вызвана определенной причиной: например, заполнением бланка налоговой декларации в ночное время. Большинство студентов колледжей отсыпаются после сессии. Иногда я чувствую себя уставшим, когда, пропуская прием пищи, напряженно работаю несколько часов подряд. Очевидные причины усталости – это результат неправильного использова-

*День Колумба в США – государственный общенациональный праздник. В этот день американцы отмечают высадку в Новом Свете испанского мореплавателя Христофора Колумба. Это произошло 12 октября 1492 года.

ния сил организма во время крайней необходимости. В данном случае мы прекрасно понимаем проблему и знаем ее решение, которое в большинстве случаев является простым и довольно эффективным. Обычно выздоровление происходит за 1-2 дня.

Однако некоторые физические причины усталости не настолько очевидны и могут превратиться в хронические проблемы. Давайте рассмотрим, как избежать этого, изменив свой образ жизни.

НЕДОСТАТОК ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ. Недавно я видел одного отца, подвозившего своего сына в школу, которая находится всего за полквартала от дома. Я не поверил своим глазам! Сейчас, наверное, я не стал бы так быстро его осуждать. Возможно, у мальчика был большой плакат и десять книжек, которые он будет носить весь день. В таком случае было разумно его подвезти, несмотря на такое короткое расстояние. Но этот случай напомнил мне, что современный образ жизни приятен, легок и вредит нашему здоровью.

Мы больше не носим уголь из подвала, а перемещаем крошечный рычаг терmostата — мы не достаем воду из колодца и не носим ее в ведрах домой. Мы открываем кран, и она течет в умывальник: горячая, холодная или теплая. Мы не поднимаемся по лестнице — мы едем по ней!

Я не предлагаю жить, как в старые времена. Но надо признать, что наши предки, работая, двигались намного больше, чем мы, и, в свою очередь, нам нужно это компенсировать. Мы должны сознательно делать то, что было для них естественным. Если ваша работа не требует тяжелых физических затрат и вы не посещаете спортзал, я предлагаю вам начать прилагать усилия в борьбе с усталостью.

Для жизнедеятельности организма, помимо питательных веществ, необходим кислород. Из всех органов

тела в кислороде в наибольшей степени нуждается мозг, составляя лишь 2% от массы всего тела, он потребляет 25% кислорода. Все, что усиливает снабжение мозга кислородом, улучшает его работу. Между прочим, необходимое количество кислорода в мозге снижает усталость.

Ничто так не помогает обеспечить мозг кислородом, как физические упражнения. Доктор Кеннет Купер в своей книге «Аэробика» поясняет:

- у людей, которые занимаются физическими упражнениями, улучшается газообмен в легких;
- сердце работает с меньшей нагрузкой, кровоснабжая органы и ткани;
- улучшается циркуляция крови в организме, а следовательно, и его обеспечение кислородом и питательными веществами.

«Это не пустые размышления, — говорит К.Купер. — Все эти данные получены в научных лабораториях вследствие изучения воздействия на организм продолжительных тренировок»¹.

Чтобы достичь вышеупомянутых результатов, нужно регулярно и усердно заниматься. Некоторые люди думают, что достаточно бегать десять минут утром и десять минут вечером. Но такого количества времени недостаточно. Нужно довести частоту пульса до 120 ударов в минуту и поддерживать ее, по крайней мере, шестнадцать минут.

Книга К.Купера «Новая аэробика» (Kenneth Cooper, MD, *New Aerobics*) содержит диаграммы, которые точно показывают, какое количество упражнений должен выполнять конкретный человек. Очень важно найти упражнения, которые подходят именно вам. Людям, которым за тридцать или имеющим хронические заболевания, не рекомендуется сразу, без подготовки, начинать занятия бегом. Диаграммы К.Купера помогут вам составить комплекс упражнений, который соответствует вашему возрасту и физическому состоянию. Если у

вас есть проблемы с сердцем, необходимо проконсультироваться с врачом.

Любой служащий, который проведет свой выходной день, работая в саду, вечером заснет сразу же, как только голова его коснется подушки. Обычный человек должен справляться с дневной работой в саду, не ощущая себя обессиленным вечером. Если это не так, если после обычных повседневных обязанностей вы чувствуете себя более чем слегка уставшим, значит, вы не в лучшей форме.

Вы можете испытывать постоянную усталость и не обращать на это внимания только потому, что привыкли к этому. Занятия аэробикой помогут улучшить ваше самочувствие.

Личный опыт бегуна убеждает меня, что регулярные, интенсивные упражнения — один из лучших способов против усталости. Когда я не бегаю неделю или две, возникают депрессия и усталость. К концу дня я начинаю дремать за печатной машинкой, и мне необходимо прилечь. Но отдых не решает проблему. Выход для меня состоит в том, чтобы снова каждый день бегать. И тогда в течение недели я могу работать целыми днями (если я достаточно спал и выполнял все условия, упомянутые в этой книге) и чувствовать себя полным энергии. Я могу ненавидеть каждую минуту бега, но я действительно наслаждаюсь результатом!

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ. Дэн Вайл убил мэра Сан-Франциско Джорджа Москоуна в его офисе в здании городского совета 27 ноября 1978 года. Несколько минут спустя он убил управляющего Харви Милка и сбежал из здания.

Бывший полицейский, пожарный и мэр, Вайл был консерватором, защитником общественного порядка и яростно выступал против потворства городских властей возрастающей распущенности сообщества. Мэр

занимал более лояльную позицию, а управляющий Милк открыто заявлял о своей нетрадиционной сексуальной ориентации.

В суде адвокаты Вайла, объясняя его агрессивность, среди других причин назвали слабоумие как результат употребления нездоровой пищи. Этот аргумент привел в беспокойство общественность Сан-Франциско. Суд вынес Вайлу следующий приговор: восемь лет тюремного заключения с возможностью досрочного условного освобождения через пять лет.

По данным одного исследования, была установлена связь между нездоровой пищей (чипсы, кофе, пончики, конфеты) и сердечно-сосудистыми заболеваниями. Нам пока не известны результаты исследования прямой зависимости между нездоровой пищей и усталостью, однако те, кто заботится о своем самочувствии, понимают, что нездоровая пища способствует ухудшению их состояния. Рассмотрим некоторые примеры.

Чтобы сжечь сахар и крахмалы, организму нужен витамин В. Зерно, содержащее большое количество крахмала, имеет витамин В в своей оболочке, а ее удаляют в процессе очистки. Но даже прием витамина В не всегда решает проблему, потому что сахар добавляют во многие блюда и различные виды пищи. (В консервированных продуктах, например в фасоли и кукурузе, содержится сахар).

Витамин В играет существенную роль в работе нервной системы. Когда мы употребляем пищу, содержащую дополнительный сахар, страдает наша нервная система. Если организм здоров, недостаток витамина В может быть незаметным. Но в сочетании с другими проблемами — это потенциальная причина возникновения усталости.

Другое, на что нужно обратить внимание, — это количество употребляемой пищи. Вам знакомо чувство сонливости после сытной еды? Возможно, вы пошли

к тете Сюзанне на обед и не смогли устоять перед последними двумя кусочками тыквенного пирога, на которые, казалось, никто больше не претендовал. Чтобы прийти в себя, следующие несколько часов вы провели, раскинувшись в мягким кресле.

Но особенно вредно съедать такое количество пищи за два-три часа до сна. Некоторые люди считают, что даже не слишком тяжелая пища, принятая вечером, с которой желудок мог бы весьма хорошо справиться в течение дня, будет перерабатываться всю ночь и мешать отдохну. На следующее утро они просыпаются с «недовольным» желудком и сильной головной болью, и больше всего на свете им не захочется завтракать. До времени второго завтрака они чувствуют слабость и перекусывают пончиками с кофе. Возможно, на обед — какая-либо закуска, а к вечеру просыпается настоящее чувство голода, и в желудок попадает очередной груз из бифштекса и картофеля. Некоторые живут так день за днем и затем задаются вопросом, почему они все время чувствуют себя уставшими.

Таким образом, лучший способ справиться с усталостью состоит в том, чтобы употреблять полноценную, питательную пищу на завтрак и обед, съедать легкий ужин и избегать сладостей и перекусов между основными приемами пищи.

НЕХВАТКА ВОДЫ. Знаете ли вы, что организм человека, который весит 90 кг, содержит только 27 кг витаминов, минералов и белков? Остальные 63 кг — это вода! Если бы вам нужно было выпить всю воду, перерабатываемую организмом, понадобилось бы совсем немного: всего 40 000 стаканов или 10 000 л в день! К счастью, организм — изумительная машина для повторной переработки сырья. Он использует ту же самую воду много раз. Все, что ему необходимо, — это приблизительно десять дополнительных стаканов воды в день, чтобы компенсировать воду, которая уходит с

мочой, потом, влагой, которая выдыхается с углекислым газом. Вы получаете несколько стаканов воды с пищевой, которую едите, и ваш организм «производит» один или два стакана воды, когда вырабатывает энергию для своей работоспособности и восстановления поврежденных тканей. Обычно достаточно выпивать шесть-восемь стаканов воды в день, хотя в жаркую погоду, особенно когда вы работаете на открытом воздухе, необходимо большее количество.

Важно отметить: жажда не всегда является точным показателем потребности организма в жидкости. Часто предупреждением о недостатке воды является жажда или усталость. Доктор Г. К. Питтс, профессор кафедры здравоохранения Гарвардского университета здравоохранения, продемонстрировал это в уникальном эксперименте.

Во время занятий на бегущей дорожке в теплой комнате группе атлетов не разрешали пить воду. Через 3,5 ч бега со скоростью 5-6 км в час они исчерпали свои силы. Несколько дней спустя доктор Питтс повторил эксперимент, позволив им пить воду, когда возникала жажда. Продолжительность бега увеличилась до шести часов. В следующий раз спортсмены должны были выпить то количество воды, которое теряет их организм. После семи часов бега они чувствовали себя такими же бодрыми, как и до начала эксперимента.

Десятилетиями альпинисты пытались покорить самую высокую гору в мире — Эверест (8844,43 м), находящуюся в Непале. В 1952 году две швейцарские команды не дошли 244 м до вершины и сдались. Британский врач, отвечающий за национальную команду альпинистов, изучил швейцарский отчет и обнаружил, что во время подъема каждый из участников выпивал меньше чем два стакана воды в день. В следующем году, когда британцы пытались покорить вершину, они взяли с собой оборудование и топливо, чтобы

растопить снег и получить питьевую воду. Мужчины выпивали по 12 стаканов в день, большую часть — в форме лимонада. Таким образом, альпинисты смогли водрузить свой флаг на вершине.

Достаточное количество воды в организме — один из лучших способов защиты от усталости.

НЕДОСТАТОК ОТДЫХА. Человек, который жалуется на усталость, вероятно, думает, что единственное, в чем он нуждается, — это пара часов дополнительного сна. Возможно, он прав. Приблизительно у 50 млн американцев — проблемы со сном, и наиболее вероятные причины этого — позднее время и бессонница.

«Позднее время» не обязательно означает, что вы ложитесь спать поздно вечером. Для человека, который работает в ночную смену, таковым может быть девять часов утра. Если вы «полуночник» (у которого высокая работоспособность приходится на ночное время) и имеете возможность спать до восьми часов утра, то ложиться спать в полночь было бы неплохой идеей. «Позднее время» означает заставлять себя работать тогда, когда ваш организм требует отхода ко сну, чтобы восстановить силы.

Единственное решение этой проблемы — самодисциплина, которая принесет огромную пользу для вашего самочувствия в течение дня.

Бессонница не уходит с помощью самодисциплины. По сути, прикладывая чрезмерные усилия, можно даже навредить. Некоторые люди принимают снотворное и транквилизаторы, но через неделю или две организм так привыкает к этим препаратам, что они теряют свою эффективность. Кроме того, исследования подтверждают, что успокоительные средства изменяют характер сна, сокращая или устранивая определенные стадии сна, в которых вы, возможно, нуждаетесь, чтобы чувствовать себя полностью отдохнувшими. Если бес-

сонница — это ваша проблема, предлагаем вам ознакомиться с некоторыми рекомендациями:

- Ужинайте вовремя. Ваш желудок тоже нуждается в отдыхе. Если ночью возникло чувство голода, выпейте стакан фруктового сока, желательно комнатной температуры.
- Вечером совершите небольшую прогулку. Перед отходом ко сну избегайте энергичных упражнений.
- По крайней мере, за час до сна избегайте эмоционального возбуждения (просмотр телепередачи, чтение интересной книги). Мозгу тяжело сразу переключиться на отдых.
- Непосредственно перед сном примите теплую (не горячую) ванну.
- Убедитесь, что вам достаточно тепло в постели, когда на улице прохладная погода. В жаркую погоду поддерживайте в комнате прохладную температуру, используя вентилятор или кондиционер.
- Убедитесь, что ваша спальня достаточно проветрена. Сон в душной комнате — проверенный способ обрести утром головную боль.
- Страйтесь оградить себя от прерывистых звуков, таких как щебетание птиц или шум автомобилей на улице. И наоборот, непрерывный звук, например шум вентилятора, может оказывать успокоительное действие и заглушать беспокоящие шумы.
- Занавесьте окна, чтобы летом, когда солнце восходит раньше, чем вы просыпаетесь, вам не мешал свет.
- Разрешайте домашние конфликты до отхода ко сну. Попросите извинения и будьте готовы простить.
- Искренняя молитва может творить чудеса — приносит мир в сердце и помогает уснуть.

СТИМУЛЯТОРЫ. Многие пьют кофе, чтобы ощутить прилив сил, когда их рабочий день затягивается. Но то, что, кажется, снижает усталость, может быть

одной из ее главных причин. Все очень просто. Кофеин «снижает» усталость, стимулируя нервную систему. Ваш организм имеет столько же энергии, сколько было и прежде, чем вы выпили кофе. Единственное различие в том, что вы *не чувствуете* себя усталыми. Однако вы продолжаете использовать энергию, в то время как организм действительно нуждается в отдыхе. Когда стимулирующий эффект кофеина пройдет, ваш организм будет уставшим еще больше, чем прежде.

Основные источники кофеина — чай, кофе и безалкогольные напитки с добавлением колы. Согласно энциклопедии «Британика», одна чашка (226 г) чая или кофе содержит от 100 до 150 мг кофеина.² Но чай является более мощным стимулятором, поскольку содержит также теофиллин* («двоюродный брат» кофеина). А 340-граммовая баночка колы содержит в среднем 50 мг кофеина.³

Люди очень зависимы от кофеина как стимулятора. Это очевидно, потому что кофе по экспорту на мировом рынке уступает только нефти. Американцы потребляют 11 млрд. килограммов кофе в год, что составляет 36% мирового запаса.⁴

Весьма популярен амфетамин,** но он намного опасней кофеина. Это успокаивающее средство маскирует первопричину усталости, и становится очень трудно определить, что же не в порядке. Обратите внимание, что длительное употребление амфетамина может способствовать развитию порока сердца, причинить вред

*Теофиллин — алкалоид, содержащийся в листьях чайного куста. По строению близок кофеину. Возбуждает центральную нервную систему, расширяет кровеносные сосуды сердца, мозга, а также бронхов.

**Амфетамин — лекарственное средство, стимулятор центральной нервной системы. Многие амфетамины обладают заметными психоактивными свойствами и являются распространенными наркотиками. Некоторые из них находят также ограниченное применение в медицине при лечении нарколепсии.

головному мозгу и привести к раздвоению личности. Нет абсолютно никакого оправдания использованию амфетамина с целью снижения усталости.

Никотин в небольших дозах является стимулятором, а в больших — угнетает функцию центральной нервной системы. Курильщики редко становятся хорошими атлетами. Выносливость курильщика значительно ниже, чем некурящего. Если вы курите, то хороший способ улучшить самочувствие — избавиться от этой привычки.

Усталость может быть двух видов — физическая и психологическая. О последней мы поговорим в следующей главе. Но точно определить причины психологической усталости намного труднее. Поэтому, прежде чем искать их, сначала проверьте наличие физических факторов, которые часто усиливают депрессию, чувство вины и другие эмоциональные проблемы, приводящие к усталости. Если вы устраниете физические причины, то обнаружите, что многие из эмоциональных причин также исчезнут.

Список использованной литературы

1. Kenneth Cooper, MD, *Aerobics*, Bantam Books, New York, 1967, pp. 12, 13.
2. *The New Encyclopedia Britannica*. Encyclopedia; Britannica, Inc., Chicago, 1976, Vol. 17, pp. 694, 695.
3. The Thomas J. Lipton Company of Englewood Cliffs New Jersey, gives the following caffeine content for soft drinks (milligrams for a 12-ounce can):
Coca-Cola-64.7; Dr. Pepper-60.9; Mountain Dew-54.7; Diet Dr. Pepper-54.2;
Tab-49.4; Pepsi-Cola~43.1; Royal Crown Cola-33.7; Diet Royal Cola— 33.7;
Diet-Rite Cola-31.7. Source: *Adventist Review*, Southwestern edition, March 23, 1978, p. 12d
4. *The New Encyclopedia Britannica*, 1976 edition. Vol. 4, p. 820.



Как победить психологическую усталость

В первой главе я упоминал, что 50% всех пациентов больницы общего профиля отметили усталость как одну из основных жалоб. По мнению доктора Джона Л. Булетта, психиатра Медицинского колледжа Пенсильвании, Филадельфия, это число, вероятно, больше среди пациентов психиатрических больниц и отделений. В его Филадельфийской больнице 75% пациентов стационарного психиатрического отделения страдают от хронической усталости.*

Мои друзья, семейные врачи, говорят, что 90% всех пациентов, которых они навещают, страдают от психологических проблем, являющихся основной причиной их неудовлетворительного физического состояния.

Как же доктор может узнать, что проблема пациента связана в большей мере с его эмоциональным состоянием, нежели физическим? Медицинская практи-

*U.S. *News & World Report*, May 14, 1979, p. 27.

ка — это в основном научные предположения (я ни в коем случае не критикую докторов. Врач должен уметь распознавать, чем человек болен. Он обращает внимание на симптомы (температура тела, цвет кожи, частота сердечных сокращений, результаты анализов крови), выслушивает жалобы пациента (боль, тошнота, шум в ушах) и, основываясь на своих знаниях и опыте, устанавливает диагноз. «Я думаю, что у вас то-то и то-то не в порядке», — говорит он и обычно оказывается прав.

Представьте, что вы сидите в кабинете врача. «Доктор, я постоянно чувствую себя уставшим, — говорите вы. — Я не могу справиться с работой. А вечером веду себя грубо с детьми. Я сам собой недоволен и уверен, что моим родным тяжело ужиться со мной».

Предположим, доктор рекомендует вам пройти обследование с целью выяснения анемии, гипотиреоза и множества других заболеваний, которые могут вызвать хроническую усталость. Несколько дней спустя вы приходите за результатом, и вам говорят, что вы в полном порядке.

Это и хорошая и плохая новость. Никто не жалуется на свое здоровье, если чувствует себя хорошо. И когда вам говорят, что вы здоровы, в то время как вы пытались выяснить причину своего плохого самочувствия, это вас не утешает. Вы продолжаете настаивать на своем: «Что же со мной происходит?» И вот именно здесь доктор должен задействовать свою проницательность. Убедившись, что он сделал все необходимое, чтобы выяснить возможные физические причины, врач начинает искать психологические причины вашей усталости.

БЕСПОКОЙСТВО. Примерно неделю назад моя жена встала утром раньше меня (поскольку я пишу эту рукопись) и решила заняться бегом. Полчаса спустя я встал, ожидая уже увидеть ее дома. На ее не было. «Возможно, она остановилась поговорить с кем-то», — подумал я. Но через час ее все еще не было. Так как она

очень любит работать в огороде, я посмотрел за домом — жены нет. Прошел еще один час, а она все не появлялась. И хотя она не из робкого десятка, я все же ужасно беспокоился. И в то время как у меня возникла идея сообщить о пропавшей жене в полицию (я не переживал, что она убежала!), задние двери открылись, и она вошла, неся охапку овощей с огорода. Оказалось, что когда я ее искал, моя жена стояла за смоковницей.

Беспокойство — это хороший способ потратить много энергии впустую. Вы не можете полностью избавиться от волнений. Бог знал, что моменты беспокойства посетят всех, и Он сотворил наш организм достаточно сильным, для того чтобы время от времени справляться с такими ситуациями. Но длительное беспокойство является не только тщетным, но и разрушающим. Оно вызывает усталость и со временем может послужить основанием для сердечных расстройств и других осложнений.

У беспокойства есть несколько особенностей. Во-первых, оно почти всегда имеет отношение к будущему. Вспомните, когда вы последний раз волновались, и я могу гарантировать: вы переживали о том, что произойдет *завтра*. Во-вторых, многие наши заботы имеют отношение к тому, свершится ли запланированное нами. Мы проводим бесконечные часы, размышляя: получим ли мы премию, позвонит ли лучший друг, сможем ли мы убедить мужа или жену согласиться с нашими требованиями.

Лучшее средство от беспокойства, которое я знаю, — это отдать свои желания и будущее Богу. Библия говорит, что «все содействует ко благу» тем, кто любит Бога (Римлянам 8:28). Для меня лучшее противоядие от беспокойства о моих детях, карьере и финансах — отдать будущее в руки Бога и подчинить свои желания тому, что Он намерен совершить в моей жизни. Это не всегда легко, но срабатывает и избавляет от лишней усталости.

Еще один способ справиться с беспокойством состоит в том, чтобы отличать воображаемое от реального. Мое беспокойство о пропавшей жене было реальным. Она исчезла. Это было фактом. Реальное беспокойство обычно дает надежду на решение проблемы в ближайшем будущем.

Воображаемое беспокойство почти всегда глупо. Двадцать лет назад, еще будучи молодым пастором, я сидел в доме женщины, которая плакала, потому что боялась, что коммунисты вторгнутся в Соединенные Штаты. Она спросила, не купить ли им с мужем оружие и боеприпасы, так как одна из радикальных политических групп того времени скрывалась где-то в пещере в Аризоне. Я убедил ее не делать этого и до настоящего времени уверен, что она поняла — это был хороший совет.

Главная проблема с воображаемым беспокойством состоит в том, что нет никакой надежды на решение. Часто такое беспокойство длится долго. Оно ослабляет способность ума реально оценивать ситуацию и здраво рассуждать, давая таким образом основание для серьезного психического заболевания. Усталость — это наименьшая из проблем, которые могут возникнуть от мнимого беспокойства.

СТРАХ ПЕРЕД НЕУДАЧЕЙ. Однажды утром мой друг с женой пошли играть в гольф. Они прекрасно проводили время, пока жена не начала постоянно проигрывать. «Внезапно, — рассказывал он, — у жены появилось чувство усталости, и она захотела уйти».

Страх перед неудачей — это форма беспокойства, которая имеет два уникальных проявления, соответствующих тому, как люди реагируют на этот страх.

1. У некоторых людей появляется усталость от страха потерпеть поражение. Однако усталость — это просто защитная реакция организма. На самом деле люди не утомлены — они боятся выйти навстречу трудностям.

Признаться в страхе было бы слишком оскорбительно, поэтому их мозг изобретает внезапную «усталость», и тогда они находят себе оправдание, чтобы не брать ситуацию под свой контроль. Это еле уловимая форма усталости, так как очень субъективна. Попробуйте сказать такому человеку о настоящей причине его утомления, и он будет категорически отрицать и, возможно, даже рассердится. Он будет настаивать, что чувствует себя так, как если бы не спал полночи. А значит, что-то не в порядке с его телом, но не с психикой!

У некоторых страх перед неудачей является надуманным, и решение проблемы состоит в том, чтобы оставить его и идти вперед. Но кто-то действительно потерпел неудачу и, понятное дело, опасается «ожечься» снова. Но такие люди должны пойти на риск, потому что нет никакого другого способа изменить их чувства или факты жизни.

Если вы признаете, что ваша усталость происходит от страха перед поражением, я предлагаю сделать две вещи. Во-первых, прочтите стихи из Библии: Иисуса Навина 1:9, 2Тимофея 1:7 и Иоанна 14:27. Попросите, чтобы Бог помог вам положиться на Его обетования и дал силы преодолевать страхи. Во-вторых, рискуйте разумно. В чем вы сейчас нуждаетесь — так это не в громком успехе, чтобы оправдать свою репутацию перед друзьями, а маленькой победе, которая вселит в вас веру, и это будет основанием для вашего успеха в будущем. Возможно, ваши прошлые неудачи были следствием гордости, которая принудила вас идти на глупый риск. Попросите, чтобы Бог помог вам реально оценить свои способности и действовать мудро. Он поможет!

2. Другой тип людей — это те, кто настолько напуган неудачей, что заставляет себя непрестанно добиваться успеха. Они устанавливают совершенно нереальные цели и берут огромные обязательства, чтобы до-

казать (главным образом себе), что они рационально используют свое время, являются полезными и компания не сможет без них обойтись. У таких людей часто развивается физическая усталость от сверхурочной работы и эмоциональная — от страха перед неудачей.

Если это ваша проблема, предлагаю прочесть те же стихи из Библии, которые я рекомендовал тем, кого страх принуждает сдаться. Вам, как и им, нужно доверить свой успех Богу, вместо того чтобы управлять своей жизнью самостоятельно. Однако вместо того, чтобы закатать рукава и работать еще больше, что необходимо в первом случае, вам лучше расслабиться и отдохнуть. Время от времени планируйте на выходные какие-нибудь поездки, например, посетите друга в отдаленном городе или отправьтесь в поход. Проведите отпуск далеко от дома. Даже если я могу выкроить для отдыха совсем немного времени, я не отказываюсь от него, когда возвращаюсь домой, обнаруживаю, что я полон сил и могу сделать вдвое больше, чем сделал бы ранее.

СКУКА. Некоторые люди чувствуют себя усталыми, потому что жизнь кажется им недостаточно привлекательной и пугает своими заботами. Работодатели обнаружили, что многим рабочим, которые жалуются на усталость, в действительности очень скучно. У них для работы нет никакого стимула — ни морального, ни материального поощрения.

Это было и моей проблемой, когда однажды утром я сел за пишущую машинку. Я просидел минут десять, прежде чем заняться письмом. Я все еще отчетливо помню задание — довольно скучная работа, которой я боялся. Как только сел на рабочее место, я почувствовал себя очень уставшим. Мне ничего так не хотелось, как лечь и подремать. Но когда я нашел в этой работе то, что вызвало у меня энтузиазм, моя усталость через несколько минут исчезла. В данном случае не было необ-

ходимости выпивать стакан воды (вода бы тут не помогла) или совершать пробежку, так как эта усталость возникла в моей голове и больше нигде.

Я советую вам не искать причину усталости только в физических факторах. Проверьте сначала, нет ли психологического обоснования вашей усталости. Если вам скучно на работе, предлагаю воспользоваться следующими советами:

- Подумайте о смене работы. Для большинства людей это кажется трудным. Но существуют способы достижения успеха. У вас есть хобби? Есть что-то, чем вы всегда хотели заниматься? Могли бы вы начать заниматься этим после работы, возможно, сначала даже бесплатно? Со временем ваше увлечение могло бы превратиться в постоянную работу. Вы могли бы посещать вечерние курсы в местном колледже. Некоторые колледжи, чтобы увеличить число студентов, предлагают обучение экстерном. Согласно этой программе, студенты, живущие далеко от учебного заведения, даже за несколько сотен километров, могут посещать студенческий городок несколько раз в семестр, чтобы проконсультироваться с преподавателями, а учиться дома. Кроме того, во многих профессионально-технических вузах доступно заочное обучение. Если вы действительно серьезно относитесь к смене работы, я уверяю вас, что вы можете переквалифицироваться, если приложите усилия.
- Если смена работы не является для вас выходом, попытайтесь заняться чем-либо интересным дома. Мой друг после работы возится со старыми двигателями. У него есть гараж, полный различных вещей. «У меня такая скучная работа! Я сошел бы с ума, если бы не мог заниматься дома тем, что приносит мне удовольствие», — говорит он.
- Женщинам часто надоедает ведение домашнего хозяйства, и это понятно. Все, что неизменно повторя-

ется вновь и вновь, становится утомительным. Волонтерская или оплачиваемая работа на открытом воздухе, даже частичная занятость, может помочь решить проблему. Кроме того, несмотря на современное феминистское движение, у матерей есть наиболее важная работа на Земле — обучение молодых умов. Если посмотреть на проблему с этой стороны, можно преодолеть усталость от скуки. Подумайте о цели, которой вы хотели бы достичь в ближайшие шесть месяцев, и упорно трудитесь над этим. Так, можно накопить деньги на турпоход и приятный отпуск, написать книгу, благоустроить двор. Или поставьте цель получить образование (переквалификацию) для смены работы. Наличие цели избавляет от скуки, потому что дает новый стимул. В результате — от усталости не останется и следа.

ЧУВСТВО ВИНЫ. Многих людей мучает необоснованно чувство вины. Я не имею в виду, что они невиновны, хотя в некоторых случаях это именно так. Но чувство вины не должно оставаться надолго. Если человек постоянно чувствует себя виноватым, от этого нужно избавиться как можно скорее, иначе такое состояние разрушит его счастье и может сократить жизнь, став причиной болезни.

Есть два вида вины: подлинная и мнимая. Первая — настоящая, реальная вина, которую люди ощущают, сделав что-нибудь неправильно. В данном случае это нормально. Мнимая вина — это чувство вины даже тогда, когда человек не сделал ничего плохого. Если оно проявляется чрезмерно — это уже психическое заболевание. Такой человек нуждается в лечении.

Избавиться от подлинной вины помогает ее признание (бывают и исключения, но редко). Это тяжело, особенно когда вы должны признаться другому человеку. Однако можно облегчить задачу, приняв во внимание следующие советы:

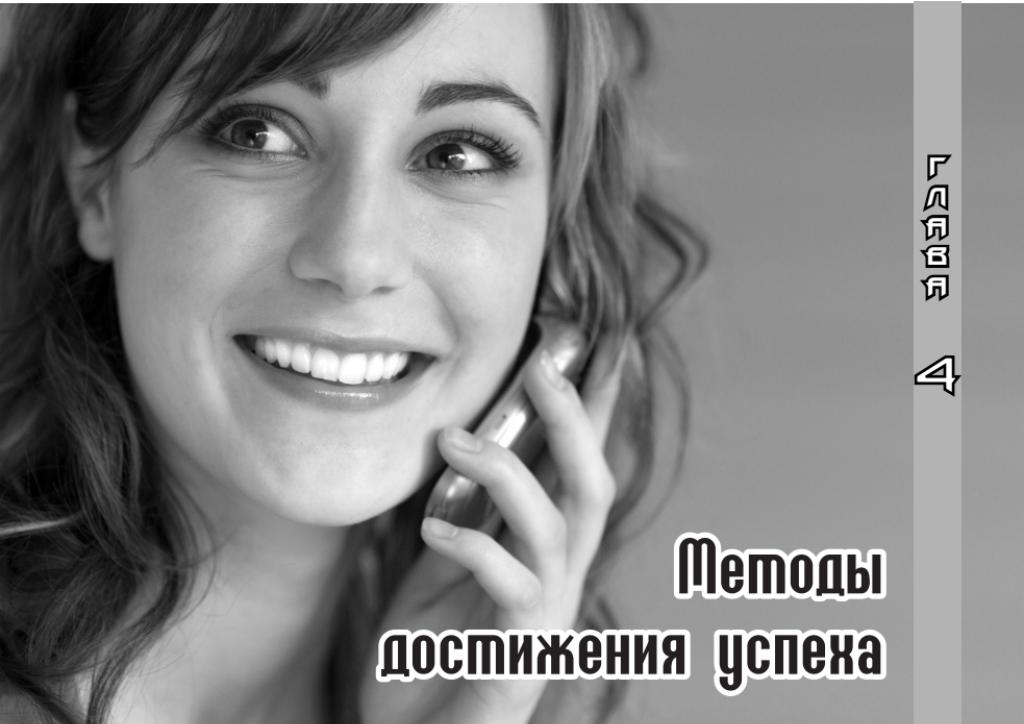
- *Сделайте это не откладывая.* Если нет возможности сразу поговорить с человеком наедине, позвоните или напишите ему письмо.
- *Пройдите путь от начала до конца.* Не малодушничайте и не оправдывайтесь. Не рассказывайте только половину истории. Признайтесь в том, что вы сделали, и скажите: «Я сожалею, пожалуйста, прощите меня».
- *Ведите себя уверенно.* Вы можете чувствовать себя униженным, но не нужно этого показывать. Выпрямите спину, расправьте плечи и идите уверенной походкой к человеку, с которым будете говорить.
- *Совершайте это с Богом.* Перед тем как идти, помолитесь, попросите Бога быть с вами. Его присутствие в вашей жизни поможет преодолеть вашу гордость.

Так же, как и с воображаемыми заботами, с мнимой виной труднее справиться, потому что ее сложнее распознать. Человек уверен в двух вещах: в фактах и чувствах. Если они часто противоречат друг другу, эмоции побеждают, даже в самом разумном из нас. Так же происходит и с мнимой виной. Человек может признать, что он не виноват, но все еще быть неспособным избавиться от чувства вины. Единственный способ освободиться от этого вида вины, который я знаю, — это заставить себя поверить своему разуму, а не эмоциям. С обманчивыми эмоциями необходимо бороться с Божьей помощью.

Молясь и прикладывая личные усилия, вы можете избавиться от ложного чувства вины и усталости, которая так часто его сопровождает.

Мы рассмотрели некоторые из психологических причин усталости. Их нелегко преодолеть, но выявить и признать — уже половина успеха. А ваши усилия, объединенные с силой Божьей, составят другую половину.





Методы достижения успеха

В предыдущих главах я предложил вам способы, которые вы можете использовать, чтобы уменьшить ощущение усталости: упражнения, контроль за питанием, позитивное мышление. Я сомневаюсь, что кто-нибудь может почувствовать радость жизни, не прикладывая никаких усилий. К сожалению, многие люди, которые хотели бы улучшить свое самочувствие, не согласны заниматься самодисциплиной, даже если знают причину своей усталости. Самодисциплина – тяжелый труд для каждого из нас, но это единственный способ достигнуть цели. Я хотел бы предложить три метода, которые помогут вам дисциплинировать себя.

ИЗМЕНЕНИЕ ЧУВСТВ. Постоянно существует конфликт между тем, что вы хотели бы сделать, и тем, что вы должны сделать. У вас есть четыре варианта действий.

1. Вы можете уступить своим эмоциям даже тогда, когда знаете, что этого не нужно делать.

2. Вы можете убедить свой ум, что ваши эмоции являются правильными, и поддаться им.

3. Можно, стиснув зубы, сделать то, что должны, даже если вы терпеть этого не можете.

4. Вы можете изменить свои чувства, чтобы прислушаться к голосу разума.

Второй вариант является самым легким из четырех пунктов, потому что вы поступаете по своему желанию, не чувствуя себя виноватыми. Это психологическая уловка людей, которые убеждают себя в усталости, чтобы избежать ответственности. Но это лишь самообман и прямая дорога к неудаче, которой они хотят избежать.

Самый трудный вариант — третий, потому что действовать только из чувства долга — это чистое законничество. Однако поражает то количество людей, которые поступают таким образом, возможно, потому, что хотели бы похвалить себя за свои способности.

Самым лучшим вариантом является тот, к которому склоняются лишь немногие, — четвертый: изменить свои чувства, чтобы прислушаться к голосу разума. Нам нравится снисходительность к себе. Многие лелеют свои греховные желания, которые действуют против них самих. Люди не хотят отказываться от ощущений, которые им нравятся. Но они должны избавиться от таких желаний, если хотят жить счастливой жизнью, без усталости. Вы как личность должны принять решение отказываться от того, что вам нравится, если это приносит вред.

Заметьте, я сказал, что вы должны *принять решение* отказываться. По сути, у вас нет силы, чтобы измениться. Все, что вы можете сделать, — это принять решение и затем попросить, чтобы Бог помог вам. И Он поможет. Он совершил процесс, который называ-

ется преобразованием, или новым рождением. Вы все еще должны будете прилагать усилия, чтобы избавиться от греховных желаний, но Бог будет работать вместе с вами. Вместе вы сможете достичь того, чего сами, в одиночку, никогда не смогли бы сделать. Павел сказал: «Все могу в укрепляющем меня (Иисусе) Христе» (Филиппийцам 4:13).

Вашим первым делом в процессе преодоления усталости должна быть просьба, чтобы Бог помог убрать из вашей жизни то греховное и эгоистичное потворство своим желаниям, которое заставляет вас чувствовать себя такими уставшими. Попросите у Него помощи преодолеть свою лень, чрезмерный аппетит или мнимую вину, для которой в действительности нет никакого основания.

НАСТРАИВАЙТЕ СЕБЯ. Часто можно использовать обстоятельства, чтобы непринужденно делать то, что способствует хорошему самочувствию. Стратегическое значение метода состоит в том, что вы заранее делаете выбор в пользу того, что вам не нравится. Таким образом вы избегаете сомнений, которые так часто сопровождают принятие важного решения.

Вот несколько примеров. Немного воображения и изобретательности – и можно придумать больше.

- Если вы человек, который боится неудач и предпочитает утром подольше спать, попробуйте поставить будильник в противоположном конце комнаты, чтобы, когда он зазвонит, вам пришлось подняться. Убедитесь, что этот будильник будет звонить, пока вы его не выключите, а не затихнет через десять секунд.
- Если в семье еду готовите вы, планируйте меню на неделю вперед и придерживайтесь его. В таком случае решение о количестве съедаемой пищи будет принято заранее, а не во время еды.

- Перед сном повесьте спортивную одежду (для бега) на стуле возле кровати. Поставьте стул так, чтобы наткнуться на него, когда будете вставать.
- Поставьте два стакана воды на полочке в ванной, где вы увидите их утром, прежде чем взять зубную щетку. Поместите кувшин воды недалеко от вашего рабочего места и заведите будильник, чтобы не забывать каждые два часа пить воду, независимо от того, ощущаете вы жажду или нет.

Эти приемы не избавят вас от необходимости иметь силу воли, но помогут лучше ее использовать, когда нужно совершить то, что вам кажется неприятным. Часто (как, например, с питьем воды) вопрос заключается не столько в нежелании, столько в том, что мы попросту не думаем об этом. Планирование чего-либо — просто напоминание.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ. Когда придет время применить рассмотренные методы, появится соблазн не делать этого. Нерешительность — прямая дорога к неудаче. Если каждый раз вы будете начинать дискуссию с самим собой: делать или нет, больше вероятности, что ответ будет отрицательным. Вы должны точно запланировать, как поступить, чтобы в момент искушения не было никаких сомнений.

Самая большая ваша потребность в момент искушения — в Божественной силе. Чтобы обрести Божье руководство в своей жизни, попросите Его об этом. Я предлагаю в момент искушения молиться Богу. Планируйте прямо сейчас, чтобы сказать: «Боже, помоги мне!»

Библия — также огромный источник духовной силы. Иисус использовал ее в моменты Своего искушения. Помните, Он говорил дьяволу: «Так написано», — а затем указывал на стихи Священного Писания. Выберите заранее несколько стихов и запомните их. Когда вас одолевает искушение, после молитвы произнесите

библейский стих. Если рядом никого нет, прочитайте его вслух. Продолжайте проговаривать его. Искушение обычно начинает ослабевать через несколько секунд, если вы не впускаете его в свой разум. Планируйте повторять стих в течение пятнадцати секунд. Смотрите на часы, когда произносите его. Я гарантирую, что через пятнадцать секунд, самое большое — тридцать, искушение будет под вашим и Божиим контролем.

Вы можете преодолеть плохие привычки, которые вызывают усталость. Вы будете чувствовать себя не только отдохнувшими, но и более счастливыми. И самое главное, если вы последуете советам этой книги, то станете ближе к Богу. Это — наибольшая из всех наград!



Марвин Мур
Как победить усталость?

Директор издательства **Василий Джулай**

Главный редактор **Лариса Качмар**

Перевод **Мариной Гладкой**

Редактор **Елена Белоконь**

Корректоры: **Юлия Вальчук,**

Людмила Заковоротная, Ирина Джердж

Компьютерная верстка **Веры Кузьменко**

Дизайнер обложки **Татьяна Романко**

Ответственная за печать **Тамара Грицок**

Формат 84х108/32. Бумага газетная. Офсетная печать. Подписано к печати 16.03.2010 г.
Гарнитура Ньютон. Тираж 10000 экземпляров.

Издательство «Джерело життя» 04107, г. Киев, ул. Лукьянинская, 9/10-А,
тел. (044) 425-6906; факс (044) 467-5064; e-mail: dzhereclo@ukr.net

