

Холли Филлипс. «Устала уставать»

Демина Е.А., редактор
редакционно-издательского отдела НГОУНБ

Филлипс, Х. Устала уставать: простые способы восстановления при хроническом переутомлении / Холли Филлипс; пер. с англ. И. Матвеевой. — Москва: Альпина Паблишер, 2016. — 368 с.

Как известно, 2023 год объявлен Годом педагога и наставника. Давайте порассуждаем над проблемой, которая весьма актуальна для этой сферы. Учителя и преподаватели часто сталкиваются с переутомлением и выгоранием — как и работники других профессий, конечно, но у педагогов риск больше. По данным исследования, проведенного в 2020 году, «*в бизнесе состояние выгорания испытывают 50% сотрудников, а среди учителей — все 75%. При этом в острой фазе выгорания находятся 38% педагогов*». ¹ И это только в начале пандемии, с вынужденным новым режимом работы и прочими раздражающими факторами.

Такое состояние характеризуется эмоциональным истощением, апатией, физической и умственной усталостью. Вот об усталости и поговорим.

Начиная читать книгу Холли Филлипс, я рассчитывала увидеть советы психолога. Например, как не волноваться, если не справляешься с огромным объемом работы; как определять, какие задачи главные, а какие можно проигнорировать; как уметь договориться с окружающими и, в первую очередь, с самой собой.

Действительно, рекомендации на эту тему есть, но в большей степени книга посвящена физиологии. Автор предлагает прислушаться к своему организму: быть может, тревожность, бессонница и вялость имеют более глубокую причину, чем нервное напряжение на работе? В таком случае, нужно пересмотреть привычки, связанные со сном, питанием, физической активностью, использованием компьютера и гаджетов. Нередко усталость

¹ Выгоранию на работе подвержены 75 процентов учителей [электронный ресурс] // Российская газета : сайт. — 2020. — 29 дек. — URL: <https://rg.ru/2020/12/29/vygoraniiu-na-rabote-podverzheny-75-percentov-uchitelej.html> (дата обращения: 17.03.2023).

оказывается симптомом гормональных нарушений или некоего воспалительного процесса, и тогда необходимо медицинское обследование. Собственно, эмоциональной усталости посвящена только одна глава из 14.

Сразу оговаривается, что «Устала уставать» — именно о женщинах. Во-первых, это объясняется разницей в работе гормонов, во-вторых — пресловутым совмещением профессиональных и семейных обязанностей.

Да, можно много говорить об особенностях русской культуры и западной, но в примерах, которые приводит автор, американский врач, мы легко узнаём себя. Мать троих детей, разрывающаяся между работой и домом. Незамужняя девушка с ненормированным рабочим днем. Женщина средних лет, ухаживающая за пожилыми родителями. Студентка или аспирантка, которая несколько лет подряд не может нормально выспаться.

Холли рассказывает и о своей жизни, ведь масштабное исследование началось с ее собственной истории. Будучи студенткой, она испытывала жуткую усталость и питалась буквально одним кофе. Сначала это казалось естественным: учеба в медицинском вузе, а потом и работа врача — не самое легкое занятие. Только через 20 лет она поняла, что пора серьезно заняться здоровьем. И с тех пор специализируется на феномене женской усталости.

«Мы так привыкли к всеобщей усталости, что относимся к ней как к обычной ненастной погоде», — читаем сразу на первой странице. «Первый занимающийся исключительно этой проблемой медицинский журнал начал издаваться в июне 2013-го (да-да, совсем недавно!). После тщательного обзора литературы на эту тему, изданной между 2002 и 2011 гг., основатель журнала Фред Фридберг (доктор философии, профессор психиатрии и поведенческих наук в Университете Стоуни-Брук в штате Нью-Йорк) пришел к выводу, что единой стержневой концепции усталости не существует и слишком мало усилий прилагается к тому, чтобы выяснить, как данное состояние связано с разными заболеваниями», — говорится во второй главе, посвященной определению усталости. При этом термин «синдром хронической усталости» появился еще в 1988 году.

И российская, и зарубежная медицинская литература предлагает различные материалы по данной теме (примеры смотрите в списке литературы), и практически все авторы

рекомендуют вести здоровый образ жизни, придерживаться диеты, соблюдать режим дня, сохранять позитивный настрой. Думаю, не имеет смысла перечислять сейчас все прописные истины. Многим они кажутся слишком простыми, чтобы им осознанно следовать. А у кого-то по объективным причинам не получается соблюдать эти правила, например, спать больше 6 часов, если работаешь на двух работах, да еще дома ждут дела. Здесь задействовано слишком много факторов: физиологический (потребность в сне и пище может быть различной), психологический (нелюбимое занятие отнимает гораздо больше сил), экологический (ночной шум, загрязненный воздух), социальный и финансовый (здесь без комментариев). И в каждой из этих сфер существуют стереотипы: нужно добиться успеха (а значит, много учиться и работать), нужно сбросить вес (а значит, меньше есть и больше времени проводить в спортзале), нужно обязательно выходить из дома, многим интересоваться, везде побывать (если я просто отдыхаю дома, я лентяй и скучный человек, со мной будет не о чем поговорить), нужно доказать всем вокруг, что я чего-то стою (или наоборот — я не смогу ничего изменить в своей жизни и даже пытаться не буду).

Но, пожалуй, самый опасный стереотип — воспринимать здоровье и душевное равновесие как нечто само собой разумеющееся, о чем не нужно заботиться специально, и игнорировать тревожные симптомы. Конечно, такая комплексная проблема не решается в одночасье ни в обществе, ни для отдельного человека, но это ведь не значит, что не нужно ничего предпринимать. Самый долгий путь начинается с маленького шага (или как там говорили китайские мудрецы?). И в качестве путеводителя здесь как раз пригодится книга Холли Филлипс. Не стоит рассматривать ее как исчерпывающий источник информации, она скорее дает возможность задуматься, задать вопросы. Ответы на некоторые, возможно, придется искать на консультации у врача. Но в некоторых аспектах помогут разобраться следующие издания:

Книги (есть на ЛитРес):

Брегман, П. 18 минут. Как повысить концентрацию, перестать отвлекаться и сделать действительно важные дела / Питер Брегман; пер. с англ. Таиры Мамедовой. — Москва: Манн, Иванов и Фербер, 2014. — 272 с.

Кох, Р. Менеджер 80/20. Главный принцип высокоэффективных людей / Ричард Кох; [пер. с англ. Е. Деревянко]. — Москва: Эксмо, 2014. — 336 с.

Как выделить в рабочем процессе самые важные проблемы и избавиться от ненужной рутины.

Крымская, А. Сам себе коуч, или Как найти свое предназначение за 14 дней / Ангелина Крымская. — Москва: ИД «Городец», 2020. — 272 с. — (Союз охраны психического здоровья) (Психология в кармане).

Как выбрать занятие себе по душе, раскрыть свои таланты и найти силы на саморазвитие.

Лихи, Р. Лекарство от нервов. Как перестать волноваться и получить удовольствие от жизни / Роберт Лихи; [пер. с англ. Д. Р. Строганова, П. А. Ярышевой]. — Санкт-Петербург: Питер, 2020. — 480 с.: ил. — (Сам себе психолог).

Как справиться с навязчивыми тревожными мыслями, которые отнимают много времени и сил.

Петрушин, В. И. Неврозы большого города. Причины и следствия. Профилактика и терапия / В. И. Петрушин. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва: ИД «Городец», 2020. — 432 с. — (Союз охраны психического здоровья).

Общие советы о здоровом образе жизни, в том числе как справиться со стрессом и усталостью.

Статьи (из фондов НГОУНБ и онлайн-ресурсов):

Бодров, В. А. Современные представления о чувстве усталости в профессиональной деятельности // Психологический журнал: Российская академия наук; Институт психологии (Москва). — 2012. — № 2. — С. 23-33.

p11683.2

Воробьева, Ю. Д. Синдром хронической усталости: современные аспекты диагностики и лечения / Ю. Д. Воробьева, А. Б. Данилов // Журнал неврологии и психиатрии им. С. С. Корсакова. — 2021. — Т. 121, № 4. — С. 113-120; То же [электронный ресурс]. — URL: <https://www.mediasphera.ru/issues/zhurnal-nevrologii-i-psikhiatrii-im-s-s-korsakova/2021/4/1199772982021041113> (дата обращения: 20.03.2023).

Гороховская, Г. Синдром хронической усталости / Г. Гороховская, Е. Чернецова, М. Петина, Ю. Зимаева // Врач: ежемесячный научно-практический и публицистический журнал. — 2009. — № 1. — С. 4-8.

p2346.3

Датиева, В. К. Применение мелатонина для коррекции синдрома хронической усталости и нарушений циркадного ритма при болезни Паркинсона / В. К. Датиева, А. В. Росинская, О. С. Левин // Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова: рецензируемый научно-практический журнал. — 2013. — Т. 113, № 7, вып. 2. Неврология и психиатрия пожилого возраста. — С. 77-81.

p4414.2

Комаров, С. Г. Синдром хронической усталости: болезнь цивилизации и индикатор качества и безопасности жизни / С. Г. Комаров, Г. А. Комаров // Стандарты и качество: международный журнал для профессионалов стандартизации и управления качеством. — 2009. — № 12. — С. 88-90.

p5199.3

Лебедев, М. А. Усталость и ее проявления / М. А. Лебедев, С. Ю. Палатов, Г. В. Ковров // Русский медицинский журнал. — 2014. — № 4. — С. 282-288; То же [электронный ресурс]. — URL: https://www.rmj.ru/articles/obshchie-statii/Ustalosty_i_ee_proyavleniya/ (дата обращения: 20.03.2023).

Орлова, А. Утомленные жизнью // Здоровье: научно-популярный ежемесячный журнал. — 2018. — № 1/2 (743). — С. 50-51.

p5208.3

Симаненков, В. И. Астения и синдром усталости после перенесенной вирусной инфекции в практике терапевта / В. И. Симаненков, Е. Г. Порошина, В. В. Макиенко // Терапевтический архив: ежемесячный научно-практический журнал. — 2012. — № 11. — С. 89-93.

p3875.2

Табеева, Г. Р. Хроническая усталость и подходы к ее лечению / Г. Р. Табеева, Ю. Э. Азимова // Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова: рецензируемый научно-практический журнал. — 2010. — № 11. — С. 48-54.

p4414.2

Тарасова, С. Синдром усталости души? // Знание – сила: ежемесячный научно-популярный и научно-художественный журнал. — 2013. — № 12. — С. 81-86.

p1654.3

Чернавская, И. Пять причин заняться фитнесом // Секретарское дело: ежемесячный профессиональный журнал. — 2010. — № 5. — С. 39-44.

p12312.2

