

Почему тигр не берет отпуск

Доктор Волков: «Если человеку катастрофически нужен отдых, то проблема не в усталости».

— Множество людей живут на грани возможностей из-за жесткого ритма. Есть ли, с твоей точки зрения, оптимальное соотношение «работа — отдых»?

— Когда говорят, что нужен отдых, очевидно, предполагается, что организм работает 24 часа в сутки. Условно говоря, все 24 часа забивает гвозди. Поэтому нужно начать с терминологии. Ведь не бывает так, чтобы организм сутки работал, а сутки отдыхал. Он умер, если 20 часов отдохнул.

Под отдыхом подразумевается, что какая-то функция не работает. Например, я не копаю канаву, поэтому мои мышцы отдыхают. Но читаю книжку — и, значит, работают мозг и рука, которая эту книжку держит. Соответственно цикличность смены функций и есть фактически отдых. Ни один организм без отдыха долго не протянет, поэтому этого и не происходит. Он все время в режиме переключения. Это как с автомобилем — чтобы ехать, совсем не обязательно включать одновременно печку, кондиционер, фары и музыку. Что значит устал? Устать можно только от монотонной нагрузки. Я говорю о правильно работающем организме с достаточным количеством резервов. А неправильно работающий организм устает, потому что не хватает энергии. В этом случае у него любая работа вызывает перегрузку.

С точки зрения обывателя, занятия спортом — не отдых, потому что устаешь. Поэтому говорить об отдыхе вообще бессмысленно. Можно говорить об отпуске, что к отдыху не всегда имеет отношение. Особенно судя по тем людям, которые отдыхали по системе all inclusive где-нибудь в Турции — Египте. Шесть килограммов в плюсе, глаз не видно, печень болит...

— А за что ты так Турцию со «все включено» не любишь?

— Потому что, когда все включено, это не означает, что все всем надо. А нашим людям — раз все включено — надо все использовать.

— Как часто организму полезна смена ориентации в смысле отпуска?

— Если человек выполняет какую-то нагрузку, которая для его организма слишком высока, например занимается нелюбимым делом, из-за чего ему себя нужно без конца сдерживать, прессовать, чтобы не сорваться, то ему железно нужен отдых, иначе он рухнет. Вот выйди на улицу — и ты каждого второго такого увидишь. Если же человеку то, чем он занимается, приносит удовольствие, попробуй обосновать необходимость отдыхать от собственного удовольствия.

— А если переключиться с одного удовольствия на другое?

— Это вариант. Но у людей есть некое постоянное удовольствие. Самое основное — правильно работающий организм. На сей счет у старых докторов есть шутка: «Если пациент мочится без удовольствия — ищите проблему». Поэтому первый уровень удовольствия — от себя самого. Все остальные радости — производные от этой.

Почему я это говорю? Если человеку катастрофически необходим отпуск, а еще лучше два раза в год, причем он с трудом до него дотягивает, то это значит, что проблема не в усталости как таковой, а в том, чем он занимается. Ему обязательно надо проанализировать и понять, что в его жизни не так.

— Все-таки давай рассмотрим классический отпуск. Приехать к морю, наесться фруктов, пуститься во все тяжкие... И таким образом отдохнуть, то есть компенсировать то, чего недополучаешь в течение всего года. Это что, не отдых, по-твоему?

— Думаю, что нет. Надо сначала понять, что недополучаешь и почему.

— Да потому что живешь не у моря.

— На самом деле нежелание с собой разбираться и приводит к тому, что человек пытается от себя убежать в отпуск. Канары, Мальдивы, Шотландия, Исландия. В какой-то момент он понимает: а глобус-то кончился. Уже все было.

Или, к примеру, есть такие, которые лет двадцать компанией в Коктебель ездят. Им же не Коктебель с морем нужен, а компания. По сути, думаю, что в усталости в большей степени повинен дефицит общения, а не избыток работы. Это особенно нужно тем, у кого вся деятельность замкнута только на расширении материальных возможностей.

При этом большинство из них, не только мужчины, снимают напряжение с помощью алкоголя. У них это называется расслабляться, потому что иначе не выдержишь.

Некоторые снимают напряжение спортом, что лучше. Но в какой-то момент и спорта не будет хватать.

— А алкоголем нельзя снимать напряжение?

— Можно. Только это проблему не решает.

Если у человека не хватает внутренних возможностей переключиться и расслабиться, то это значит, что ему не хватает энергии на переключение. Тот случай, когда человек три дня не спал и заснуть не может. Стакан водки — единственный выход. Просто дал себе наркоз и заснул.

— Часто бывает, что люди, живущие в предельном режиме, уехав в отпуск, получают инфаркт или обострение язвы. Отпуск их фактически добивает.

— Конечно. Если после перегрузки организм попадает в ситуацию менее энергозатратную (на пляж с выключенным мобильным), организм начинает очищаться. А выводящие системы с нагрузкой не справляются. Почки, печень изношены. И как результат — интоксикация.

— А как быть? Не отдыхать, чтобы застраховаться от инфаркта?

— Заниматься организмом круглогодично, а не три недели в отпуске. Полуживой организм отпуск в классическом понимании не воспримет. Если в течение года организм содержишь в порядке, то еще не факт, что ему нужно куда-то ехать отдыхать. А если его загнать, то ему, конечно, надо выключиться из ритма перегрузок. И, как правило, человек этого не выдерживает. Вот и этим летом слышал вполне регулярно от пациентов: «Приехали в Испанию — и на третий день температура под сорок». Организм получил немного подпитки и стал самоочищаться.

— Так как же быть?

— Первое, что стоит уяснить, — не надо насиловать организм, а потом его, изнасилованный, везти на отдых. Вот скажи, можно представить слона в отпуске или тигра? И они что, умирают от истощения? У них просто саморегуляция такова, что перегрузиться они не могут. А у человека функция самосохранения поломана социальными факторами.

— Что, по-твоему, истощенному человеку в отпуске делать нечего? Это ему, следуя твоей логике, только навредит?

— Нет, может и помочь. Большинство, конечно, выдерживают. Только отпускник приезжает домой с обострением хронических заболеваний. У организма за счет отпуска появилась возможность обострить и вылечить. А человек идет к врачу и все обострение блокирует лекарствами. Это замкнутый круг. Нельзя обращать на себя внимание раз в году на три недели. Организм для любого человека — единственный рабочий инструмент, другого не может быть.

— А детей эти правила касаются?

— Конечно.

— Но ребенок как отдыхает — с утра до ночи на велике. Потом спит как убитый. И это отдых?

— Отдых. Он же на следующий день встает и опять едет на велике. Значит, отдохнул.

Детский организм работает по тем же законам, что и взрослый. Почему пик детских ОРЗ приходится на

сентябрь-октябрь? Так отдохнули? Это означает, что организм за лето получил дополнительные возможности и начинает чиститься через обострение какой-нибудь болезни. Ребенка залечивают в темпе, как правило, антибиотиками, он приходит в себя и к январю-февралю выдает новую серию болезней.

— А как ты оцениваешь курортный роман с точки зрения переключения?

— Если есть потребность в романах, то при чем здесь отпуск? Это в советской жизни роман в обыденной жизни был затруднителен. Потому что нигде. Каток, кино, ресторан, а номер в гостинице все равно не сдадут. Это атавизм из той поры. Но если глубже на это смотреть. Если человеку обязательно нужен такой отпуск — это означает, что его жизненные алгоритмы таковы, что он вынужден их резко менять. Но он боится их поменять бесповоротно и каждый год пробует. Мне это очень грабли напоминает. Проблема же не в курорте, а в том — зачем?

— А ты как отдыхаешь?

— Зимой дня на три ездю к морю. Мне моя работа доставляет такое удовольствие, что пытаться найти дополнительное как-то нелогично.

Автор: Беседовала Наталья Чернова © Новая газета ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 3106 16.08.2005, 12:22 📌 436
URL: <https://babr24.com/?ADE=23631> Bytes: 7709 / 7709 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)