

И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ

ПОЧЕМУ МОЗГ ПОСТОЯННО УСТАЕТ



КАК УСТРОЕНА
УСТАЛОСТЬ



ЧТО ЕЕ ВЫЗЫВАЕТ



И КАК ВЕРНУТЬ СЕБЕ
ЯСНОСТЬ, ЭНЕРГИЮ



И КОНТРОЛЬ
НАД ЖИЗНЬЮ



РАЙАН ФОКС

Райан Фокс

Почему мозг постоянно устаёт

«Автор»

2026

Фокс Р.

Почему мозг постоянно устает / Р. Фокс — «Автор», 2026

Кажется, что сил становится всё меньше, даже если вы достаточно спите. Концентрация пропадает, простые задачи требуют огромных усилий, а отдых не приносит долгожданного восстановления. Почему так происходит? В этой книге Райан Фокс простым и понятным языком объясняет, как работает мозг, что на самом деле вызывает хроническую усталость и почему современные привычки заставляют нас постоянно чувствовать себя истощёнными. Вы узнаете, как стресс, информационная перегрузка, многозадачность, нарушения сна, питание и образ жизни влияют на уровень энергии. Вместо мифов и поверхностных советов книга предлагает научно обоснованные объяснения и практические рекомендации, которые помогут вернуть ясность мышления, повысить продуктивность и снова почувствовать себя полными сил. Это не книга о том, как работать больше. Это книга о том, как перестать тратить энергию впустую и научиться использовать возможности своего мозга максимально эффективно.

© Фокс Р., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Вступление	5
Глава 1: Мозг не создан для такого количества информации	6
Глава 2: Почему внимание стало таким слабым	8
Глава 3: Усталость от переключения	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Почему мозг постоянно устает

Вступление

Почему даже отдых больше не помогает

Многие люди сегодня просыпаются уставшими еще до того, как начался день.

Не после тяжелой физической работы. Не после бессонной ночи. Иногда — после обычного вечера дома, нескольких часов отдыха, телефона в руках и бесконечного переключения между сообщениями, видео, новостями и мыслями.

Появилось странное ощущение: мозг будто никогда по-настоящему не выключается.

Даже в тишине внутри что-то продолжает двигаться. Какие-то обрывки информации, чужие слова, незаконченные мысли, всплывающие уведомления, тревога, фоновый шум. Человек может лежать на диване, ничего не делать, но чувствовать себя так, словно внутри продолжается тяжелая работа.

Стало трудно сосредоточиться на чем-то одном. Трудно дочитывать. Трудно долго думать. Трудно удерживать внимание без желания отвлечься хотя бы на несколько секунд.

Иногда кажется, что мозг устает просто от самого существования в современной среде.

Еще несколько лет назад многие связывали усталость только с количеством работы. Но постепенно стало понятно: выматывает не только работа. Выматывает постоянный поток стимулов. Постоянная доступность. Постоянное переключение внимания. Постоянная необходимость что-то воспринимать, проверять, сравнивать, отвечать, обрабатывать.

Даже отдых перестал быть отдыхом.

Лента не заканчивается. Видео автоматически запускается следующее. Сообщения продолжают приходить. Новости обновляются каждую минуту. Мозг почти никогда не остается без входящего потока информации.

И дело не в слабости человека. Не в отсутствии дисциплины. Не в том, что люди вдруг стали хуже или ленивее.

Среда вокруг изменилась слишком быстро.

Человеческий мозг оказался в условиях, к которым он никогда не готовился. И многие впервые начали замечать последствия только тогда, когда обычная усталость превратилась в постоянное внутреннее истощение.

Эта книга — не про продуктивность. Не про успешность. И не про борьбу с собой.

Она про то, что происходит с вниманием, мышлением и внутренним состоянием человека в мире, где мозг почти никогда не остается в покое.

Глава 1: Мозг не создан для такого количества информации

Человеческий мозг формировался в мире, где большую часть времени вокруг почти ничего не происходило.

Тысячелетиями человеку нужно было следить за ограниченным количеством вещей: погодой, звуками вокруг, лицами знакомых людей, поиском еды, опасностью поблизости. Информационная среда была медленной. События менялись постепенно. Новостей не существовало. Никто не носил в кармане устройство, способное за секунду показать тысячи изображений, мнений, видео, конфликтов и чужих жизней.

Большую часть истории мозг работал в относительно тихих условиях.

Сегодня все иначе.

За один день человек сталкивается с таким количеством информации, с которым мозг прошлого мог не сталкиваться неделями. Экран телефона превращает внимание в бесконечную точку входа для новых стимулов: сообщения, видео, музыка, реклама, новости, уведомления, комментарии, рабочие задачи, рекомендации алгоритмов, бесконечные ленты контента.

Информация больше не приходит порциями. Она идет непрерывным потоком.

Даже короткая пауза почти исчезла. Стоит появиться нескольким свободным секундам — рука автоматически тянется к телефону. Мозг настолько привык к постоянному поступлению стимулов, что тишина начинает восприниматься непривычно.

Проблема в том, что внимание — ограниченный ресурс.

Мозг не может бесконечно воспринимать, анализировать и переключать информацию без последствий. Каждое новое сообщение, каждое видео, каждый заголовок и каждая мысль требуют хотя бы минимальной обработки. Даже если человек не замечает этого сознательно, нервная система продолжает работать.

Особенно утомляет не сама информация, а ее количество и плотность.

Современный человек редко остается наедине с одной задачей. Обычно внимание распределено между десятками процессов одновременно. Во время работы открыты вкладки браузера, приходят сообщения, играет видео на фоне, периодически проверяется телефон, в голове крутятся незавершенные дела. Мозг почти никогда не находится в состоянии полного фокуса или полного покоя.

Он постоянно между.

Между задачами. Между мыслями. Между раздражителями.

И именно это создает ощущение внутренней перегруженности даже тогда, когда человек физически почти ничего не сделал.

Многие замечают странное состояние: день прошел, но вспомнить его сложно. Внимание было потрачено на сотни мелких стимулов, ни один из которых не требовал глубокого участия, но все вместе они забрали огромное количество энергии.

Мозг устает не только от сложной интеллектуальной работы. Иногда гораздо сильнее его выматывает постоянная фрагментация внимания.

Потому что нервная система плохо приспособлена к миру, где поток информации никогда не заканчивается.

Раньше у мозга были естественные периоды снижения стимуляции. Дорога домой проходила в тишине. Ожидание было просто ожиданием. Человек мог долго смотреть в окно, идти по улице без наушников, сидеть без постоянного желания проверить что-то новое.

Теперь даже короткая пауза почти мгновенно заполняется контентом.

Мозг перестал получать пространство для восстановления внимания.

И постепенно это начинает ощущаться как постоянная внутренняя усталость, у которой будто нет очевидной причины.

Глава 2: Почему внимание стало таким слабым

Многие люди начали замечать, что им стало труднее удерживать внимание даже на том, что раньше не вызывало проблем.

Книга открывается — и через несколько страниц рука уже тянется к телефону. Фильм идет на фоне, пока взгляд переключается между мессенджером и лентой. Во время работы появляется желание буквально на секунду проверить что-то другое. Даже длинный разговор иногда становится сложным без внутреннего импульса отвлечься.

Человек начинает думать, что проблема в нем самом: не хватает дисциплины, силы воли, концентрации.

Но дело часто не в слабом характере. Проблема в том, как изменилась сама структура внимания.

Современная цифровая среда постепенно приучает мозг к очень коротким циклам стимуляции. Видео становятся короче. Заголовки — агрессивнее. Контент — быстрее. Каждые несколько секунд внимание получает новый стимул: смена кадра, звук, вспышка, новое лицо, новый текст, новый эмоциональный сигнал.

Мозг начинает адаптироваться к такому ритму.

Появляется привычка к постоянной новизне. Внимание перестает долго удерживаться на одном объекте, потому что нервная система привыкает ожидать следующее переключение почти сразу.

Именно поэтому многим стало тяжело заниматься вещами, требующими глубокой концентрации.

Чтение длинного текста. Спокойное размышление. Изучение сложной темы. Работа без постоянной стимуляции.

Мозг начинает воспринимать их как слишком медленные.

Короткие видео, быстрые ленты и постоянная смена стимулов создают ощущение высокой вовлеченности, но одновременно делают внимание более раздробленным. Оно перестает двигаться глубоко и начинает скользить по поверхности.

Человек может потреблять огромное количество информации за день и при этом чувствовать, что почти ничего не осталось внутри.

Потому что внимание не успевает закрепляться.

Особенно сильно это ощущается в моменты, когда нужно долго удерживать фокус. Первые минуты еще проходят нормально, но затем появляется внутреннее напряжение. Возникает желание отвлечься. Проверить уведомления. Открыть новую вкладку. Переключиться хотя бы ненадолго.

И чем чаще мозг живет в режиме коротких стимулов, тем тяжелее ему возвращаться к глубокой концентрации. Многие люди начали замечать, что им стало труднее удерживать внимание даже на том, что раньше не вызывало проблем.

Книга открывается — и через несколько страниц рука уже тянется к телефону. Фильм идет на фоне, пока взгляд переключается между мессенджером и лентой. Во время работы появляется желание буквально на секунду проверить что-то другое. Даже длинный разговор иногда становится сложным без внутреннего импульса отвлечься.

Человек начинает думать, что проблема в нем самом: не хватает дисциплины, силы воли, концентрации.

Но дело часто не в слабом характере. Проблема в том, как изменилась сама структура внимания.

Современная цифровая среда постепенно приучает мозг к очень коротким циклам стимуляции. Видео становятся короче. Заголовки — агрессивнее. Контент — быстрее. Каждые

несколько секунд внимание получает новый стимул: смена кадра, звук, вспышка, новое лицо, новый текст, новый эмоциональный сигнал.

Мозг начинает адаптироваться к такому ритму.

Появляется привычка к постоянной новизне. Внимание перестает долго удерживаться на одном объекте, потому что нервная система привыкает ожидать следующее переключение почти сразу.

Именно поэтому многим стало тяжело заниматься вещами, требующими глубокой концентрации.

Чтение длинного текста. Спокойное размышление. Изучение сложной темы. Работа без постоянной стимуляции.

Мозг начинает воспринимать их как слишком медленные.

Короткие видео, быстрые ленты и постоянная смена стимулов создают ощущение высокой вовлеченности, но одновременно делают внимание более раздробленным. Оно перестает двигаться глубоко и начинает скользить по поверхности.

Человек может потреблять огромное количество информации за день и при этом чувствовать, что почти ничего не осталось внутри.

Потому что внимание не успевает закрепляться.

Особенно сильно это ощущается в моменты, когда нужно долго удерживать фокус. Первые минуты еще проходят нормально, но затем появляется внутреннее напряжение. Возникает желание отвлечься. Проверить уведомления. Открыть новую вкладку. Переключиться хотя бы ненадолго.

И чем чаще мозг живет в режиме коротких стимулов, тем тяжелее ему возвращаться к глубокой концентрации.

Постепенно формируется состояние, которое многие даже не замечают: внимание почти никогда не находится полностью в одном месте.

Даже во время отдыха часть мозга продолжает искать новые стимулы. Даже во время разговора остается внутреннее желание проверить телефон. Даже во время работы внимание будто рассыпается на мелкие фрагменты.

Появляется ощущение постоянной внутренней дерганности.

Мозг начинает существовать в режиме непрерывного ожидания следующего сигнала.

И проблема в том, что такая система очень быстро утомляет нервную систему. Потому что глубокое внимание требует спокойствия и устойчивости, а современная информационная среда постоянно тренирует противоположное — быстрые реакции, мгновенные переключения и поверхностное сканирование.

Со временем человеку становится тяжело находиться даже наедине с одной мыслью.

Не потому, что он стал менее умным. А потому, что внимание постепенно перестроилось под мир, который почти никогда не останавливается.

Глава 3: Усталость от переключения

Многие люди уверены, что устают из-за большого количества дел.

Но часто мозг выматывает не объем задач, а то, как именно человек их выполняет.

Современный день редко выглядит как последовательная работа над чем-то одним. Обычно это постоянное переключение между десятками мелких процессов. Несколько вкладок в браузере. Сообщения. Уведомления. Почта. Видео на фоне. Быстрые ответы. Проверка новостей. Возврат к задаче. Снова сообщение. Снова переключение.

Мозг почти никогда не остается внутри одного контекста достаточно долго.

И именно это начинает постепенно истощать внимание.

Каждый раз, когда человек переключается между задачами, мозгу приходится заново перестраиваться. Даже если новое действие занимает всего несколько секунд, нервная система не воспринимает его как бесплатное. Она вынуждена менять фокус, активировать другую информацию, удерживать незавершенные процессы в памяти и потом снова возвращаться обратно.

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.