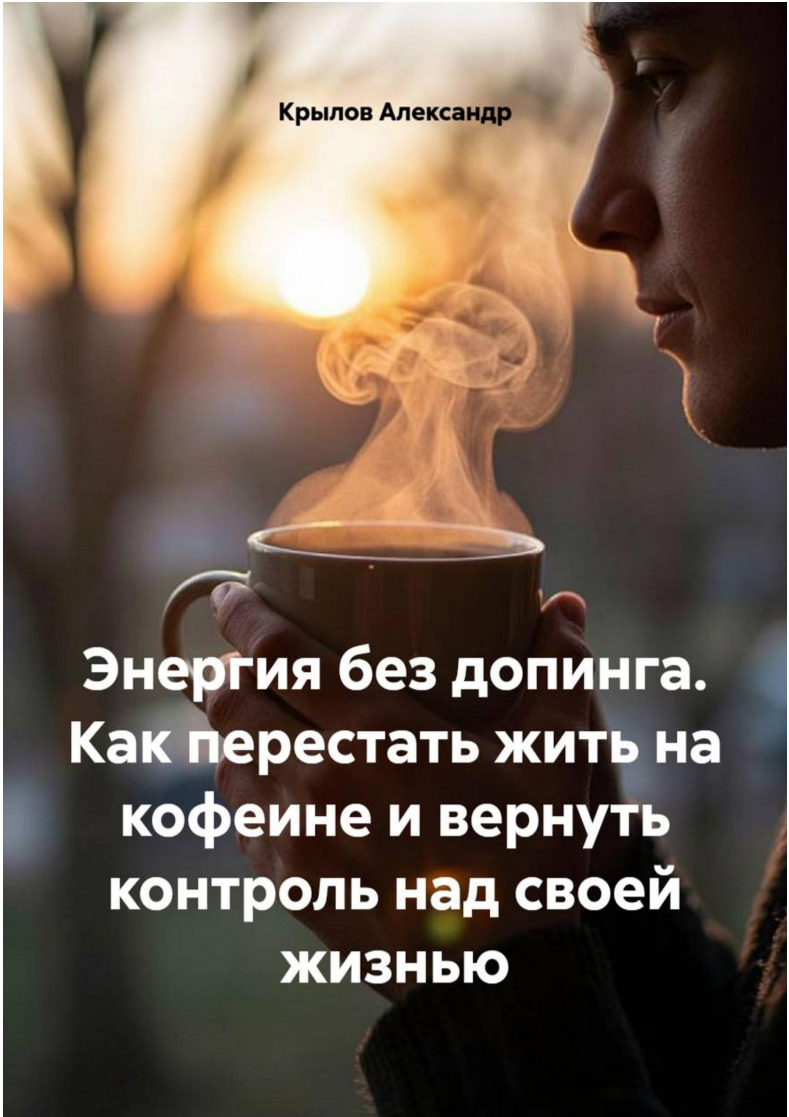

Крылов Александр

Энергия без допинга. Как перестать жить на кофеине и вернуть контроль над своей жизнью

Крылов Александр

Энергия без допинга. Как перестать жить на кофеине и вернуть контроль над своей жизнью

https://litres.ru/74653303
SelfPub; 2026

Аннотация

Чувствуете, что энергии нет, даже если выспались? Кофе бодрит лишь на час, а потом накатывает ещё большая усталость? Знакомо ощущение, что вы живёте «на допинге» — кофеине, сахаре, дедлайнах — и не понимаете, почему к вечеру выжаты как лимон?

Эта книга — не очередной сборник советов «просто начни бегать и всё пройдёт». Её автор, системный аналитик и предприниматель, прошел путь от хронической усталости и выгорания до стабильной энергии. Он не врач, но он умеет работать с данными и проверять гипотезы. В каждой главе — не только личный опыт, но и ссылки на реальные исследования из PubMed, которые вы можете проверить сами.

Вы узнаете, как на самом деле работает кофеин, почему сон важнее любых добавок, как микроперерывы в течение дня могут

изменить ваше самочувствие и почему текстура еды влияет на энергию не меньше, чем её состав.

Это не медицинская рекомендация. Это система, которая помогает перестать жить на кофеине и вернуть контроль над своей энергией.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 5
Часть 1. Диагностика: почему вы устали 10
Глава 1. Ловушка «допинга» 10
Глава 2. Усталость и выгорание — это не одно и то же 18
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Энергия без допинга. Как перестать жить на кофеине и вернуть контроль над своей жизнью

ВВЕДЕНИЕ

Почему я пишу эту книгу (и почему мне можно верить)

Я не врач. Я не ставлю диагнозы, не назначаю лечение и не обещаю, что после прочтения этой книги вы избавитесь от всех болезней. Если у вас хроническая усталость, которая не проходит после отдыха, — сначала сходите к терапевту и исключите анемию, проблемы со щитовидной железой и дефициты. Это не отговорка, это честно.

А теперь — кто я и почему вообще взялся за эту тему. Я сам родом из Саратова. Там окончил Физико-технический лицей № 1 — одиннадцать лет, с углублённой математикой и физикой. Сдавал ЕГЭ по информатике, математике, русскому и физике (физику — для перестраховки, основные бал-

лы шли по русскому, математике и информатике). Поступил в ИТМО в Санкт-Петербурге на информационную безопасность, там же закончил магистратуру. По образованию и по складу ума я — человек, который привык раскладывать сложное на части, искать закономерности и проверять гипотезы. Системный анализ — это не только про работу, это мой способ думать.

Работал я много и по-разному: программистом Android, веб-программистом, эникейщиком, на второй линии поддержки. От программирования в какой-то момент выгорел — и не скрываю этого. Сейчас работаю системным аналитиком программного продукта в крупной компании. Мне это нравится, и именно здесь я научился главному: прежде чем что-то менять, нужно понять, как система устроена. Это касается и кода, и тела.

Параллельно у меня есть бизнес по тендерам — импортозамещение и безопасность. Так что да, я не профессиональный писатель и не нутрициолог. Я предприниматель и аналитик, который однажды понял, что энергия — это не абстрактное «настроение», а измеримый ресурс, который можно систематизировать.

Всё, что описано в этой книге, я тестировал на себе. Потихоньку, без фанатизма, годами. Набрал десять килограммов мышечной массы — и до сих пор тренируюсь в зале. Иду к жиму лёжа в сто килограммов, ногами уже сто есть, но аккуратно, больше не увеличиваю: понял, что прогресс

без восстановления — это не прогресс, а отсроченный срыв. Этот опыт — не про «я добился, повторяйте за мной». Это про то, что я перепробовал кучу подходов, отсеял то, что не работает, и оставил то, что подтверждается физиологией.

Ещё у меня есть проект Boost Body — сайт, где я бесплатно выкладываю то, что нахожу и проверяю. Просто архив экспериментов и систематизация того, что реально помогает жить с энергией. Если вам интересно, ссылка есть в конце этой книги.

Почему этой книге можно верить

В каждой главе этой книги есть ссылки на исследования. Не на посты в соцсетях, не на статьи из популярных журналов, не на «учёные доказали» без подробностей. А на конкретные работы, опубликованные в рецензируемых научных журналах, с указанием авторов, года и номера в базе PubMed.

Что это значит для вас? Это значит, что вы можете **сами проверить** любую цифру, любой вывод, любое утверждение. Открыть исследование, прочитать аннотацию, посмотреть, что именно измеряли исследователи и какие получили результаты. Я специально оставил эти ссылки, чтобы вы не принимали мои слова на веру, а могли убедиться: за каждым практическим советом стоит работа, которую провели учёные, а не блогер, который «попробовал на себе и всем сове-

тует».

Но я понимаю и другое. Не у всех есть время и желание читать научные статьи. Это нормально. Исследования написаны сложным языком, с терминами, с оговорками, с таблицами данных. Читать это может быть утомительно.

Поэтому у этой книги две дороги.

Первая — для тех, кто хочет проверить. Ссылки есть, они открыты, они ведут на реальные работы. Вы можете пройти по ним и убедиться, что я ничего не выдумал и не переврал.

Вторая — для тех, кто хочет просто понять. Я перевожу результаты исследований на простой язык. Не «антагонизм аденозиновых рецепторов», а «кофеин блокирует сигнал усталости, но не даёт энергию». Не «глимфатический клиренс», а «мозг чистится, пока вы спите». Я не упрощаю до потери смысла. Я упрощаю до понимания.

И вот что важно. Если вы доверяете мне, потому что я объясняю простыми словами и не пытаюсь продать вам чудо-таблетку — это нормально. Доверие к автору — это не слабость. Это способ сэкономить время. Вы можете читать книгу, применять советы и не открывать каждую ссылку. А если что-то вызовет сомнение — вернуться к источнику и проверить.

Как читать эту книгу

Не нужно читать её залпом, это не роман. Каждая глава —

это один маленький шаг, который можно примерить к своей жизни сегодня же. Если что-то не подходит — пропустите, вернитесь позже. Если что-то покажется спорным — изучите первоисточник, я специально оставил ссылки.

Эта книга — не медицинская рекомендация. Она не заменяет консультацию врача. Если вы чувствуете, что усталость не проходит после отдыха, что «ничего не радует» дольше двух недель, что появились боли или другие симптомы — это повод обратиться к специалисту. Здоровье — это не эксперимент, а книга — не диагноз.

А теперь — к делу. Начнём с того, почему вы устали.

Часть 1. Диагностика: почему вы устали

Глава 1. Ловушка «допинга»

Почему кофе не даёт энергию (а только одалживает её)

Начну с вопроса, который когда-то задал себе сам. Почему я пью кофе?

Ответ очевиден: чтобы взбодриться. Но если копнуть глубже — что именно происходит в тот момент, когда я делаю первый глоток? Я действительно «получаю» энергию из чашки? Или происходит что-то другое?

Ответ на этот вопрос изменил моё отношение к кофеину. И, надеюсь, изменит ваше.

Кофеин — это не топливо. Это блокировщик.

В мозге каждого из нас постоянно работает система, которая сообщает телу: «пора отдохнуть». Главный сигнальный

элемент этой системы — вещество под названием **аденозин**. Пока ты бодрствуешь, аденозин накапливается. Чем дольше ты не спишь, тем больше его становится. Когда концентрация достигает определённого уровня, аденозин связывается с рецепторами в мозге, и ты начинаешь чувствовать сонливость, тяжесть в голове, снижение концентрации. Это нормально. Это физиология.

Что делает кофеин? Его молекула по структуре очень похожа на аденозин. Настолько похожа, что рецепторы «путают» их и пропускают кофеин вперёд. Кофеин занимает место аденозина, но **не активирует рецептор**. Он просто блокирует его. Сигнал «пора спать» не проходит.

Ты чувствуешь себя бодрее. Но аденозин никуда не делся. Он продолжает накапливаться. Он ждёт.

Этот механизм подтверждён в десятках исследований. Обзор Маклеллана и коллег, опубликованный в *Neuroscience & Biobehavioral Reviews* в 2016 году, прямо указывает: кофеин действует путём блокировки аденозиновых рецепторов [1]. Речь идёт не о «придании энергии», а о временном отключении сигнала усталости. Авторы обзора отмечают, что после низких и умеренных доз кофеина улучшаются бдительность, внимание и скорость реакции — но эффект на сложные когнитивные функции (память, суждение, принятие решений)

---

[1] McLellan, T. M., Caldwell, J. A., & Lieberman, H. R. (2016). A review of caffeine's effects on cognitive, physical and occupational performance. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 71, 294–312. PMID: 27612937

куда менее предсказуем.

Проще говоря: кофеин делает тебя **более бодрым**, но не делает тебя **умнее**. И уж точно не даёт энергию.

Кредит, который придётся вернуть

Если кофеин просто блокирует сигнал, что происходит, когда он перестаёт действовать?

Очевидная вещь: аденозин, который всё это время накапливался, наконец получает доступ к рецепторам. И если ты пил кофе на фоне недосыпа, аденозина накопилось особенно много. Когда «блокировка» спадает, этот накопленный объём обрушивается на рецепторы сразу.

Это то, что многие называют «кофеиновым крашем». Ощущение, знакомое каждому, кто пытался взбодриться после плохой ночи: через несколько часов ты чувствуешь себя хуже, чем до чашки.

В научной литературе этот эффект описан. Обзор Нелига и коллег, опубликованный в *Brain Research Reviews* в 1992 году, прямо указывает: единственный физиологически значимый механизм действия кофеина в концентрациях, достигаемых при обычном потреблении, — это антагонизм аденозиновых рецепторов [2]. Кофеин не «создаёт» энергию, он вре-

---

[2] Nehlig, A., Daval, J. L., & Debry, G. (1992). Caffeine and the central nervous system: mechanisms of action, biochemical, metabolic and psychostimulant effects. Brain Research Reviews, 17(2), 139–170. PMID: 1356551

менно скрывает её отсутствие. На рисунке 1 показано сравнение бодрости в течение дня с кофеином и без. Сплошная линия — «без кофеина»: плавно снижается к вечеру. Пунктирная линия — «с кофеином»: резкий подъём после чашки, затем резкий спад ниже исходного уровня, затем медленное выравнивание.

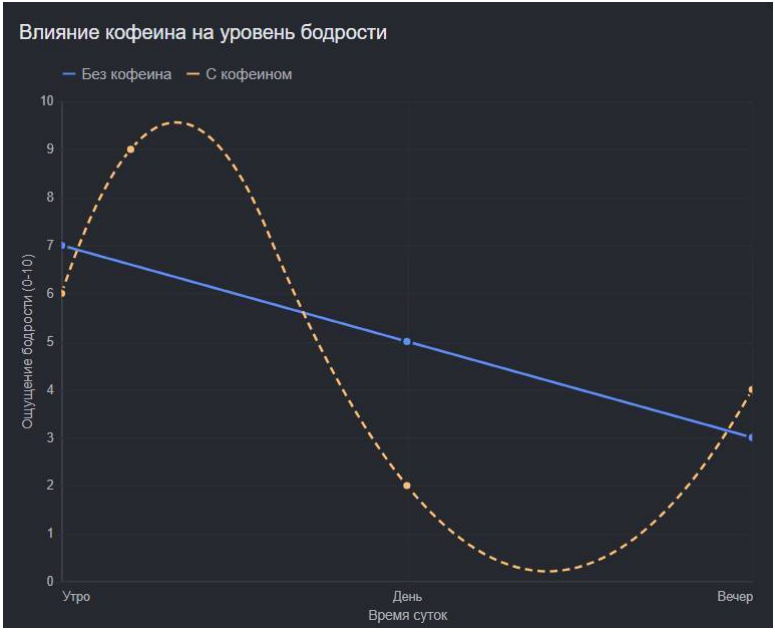

Рисунок 1. Кофеин не создаёт энергию — он одалживает её у вечера.

Можно думать об этом как о кредите. Ты берёшь взаймы бодрость у будущего себя. Проценты по этому кредиту — та самая усталость, которая накатывает позже. И если ты берёшь кредит постоянно, не давая организму восстановиться, долг растёт.

Что происходит при регулярном «кредитовании»

Здесь начинается самое интересное.

Если ты пьёшь кофе каждый день, мозг адаптируется. Он «видит», что рецепторы постоянно заблокированы, и начинает производить **больше рецепторов**. Это называется усиление регулирования. Теперь у тебя больше «мест», куда может сесть аденозин, и твоя обычная доза кофеина блокирует лишь часть из них. Эффект слабеет.

Это явление хорошо изучено в исследованиях на животных. Работа Карч-Кубичи и коллег, опубликованная в *Neuropsychopharmacology* в 2003 году, показала: при хроническом потреблении кофеина у крыс развивается толерантность к его двигательным эффектам, и исследователи связывают это с адаптацией A1-рецепторов [3]. У людей механизм похож: ежедневное потребление ведёт к тому, что для дости-

---

[3] Karcz-Kubicha, M., et al. (2003). Involvement of adenosine A1 and A2A receptors in the motor effects of caffeine after its acute and chronic administration. Neuropsychopharmacology, 28(7), 1281–1291. PMID: 12700682

жения того же эффекта требуется больше кофеина.

А что происходит, если ты **перестаёшь** пить кофе?

Организм, привыкший к блокаде, внезапно остаётся без неё. Аденозин, которого стало больше (из-за усиленного регулирования рецепторов), связывается с этими новыми рецепторами. Результат: сильная усталость, головная боль, туман в голове, раздражительность.

Это **синдром отмены кофеина**. Он описан в клинической литературе. Исследование Джулиано и коллег, опубликованное в *Drug and Alcohol Dependence* в 2012 году, выделило семь факторов симптомов отмены, включая усталость/сонливость, низкую бдительность/трудности с концентрацией, нарушения настроения и головную боль [4]. У ежедневных потребителей эти симптомы выражены сильнее, чем у тех, кто пьёт кофе не каждый день.

Вот в чём ловушка. Ты начинаешь пить кофе, чтобы чувствовать себя бодрее. Со временем эффект слабеет, и ты пьёшь больше. Если ты пропускаешь чашку, ты чувствуешь себя хуже, чем если бы вообще не начинал. И теперь ты пьёшь кофе не для того, чтобы «взбодриться», а для того, чтобы **не чувствовать себя разбитым**.

Это не зависимость в клиническом смысле слова (хотя некоторые исследователи спорят). Но это цикл, из которого

---

[4] Juliano, L. M., et al. (2012). Development of the caffeine withdrawal symptom questionnaire: caffeine withdrawal symptoms cluster into 7 factors. Drug and Alcohol Dependence, 124(3), 229–234. PMID: 22341956

сложно выйти.

Почему это важно для тебя

Возможно, ты читаешь это и думаешь: «Ну и что? Я люблю кофе. Он помогает мне работать».

Отлично. Я не собираюсь отбирать у тебя кофе. В Главе 7 мы поговорим о том, как использовать его с умом — с правильными дозировками, таймингом и стратегией. Кофеин может быть полезным инструментом. Проблема не в кофеине как таковом. Проблема в том, что мы используем его не как инструмент, а как **заменитель**.

Мы используем кофеин, чтобы компенсировать то, чего нам не хватает: сон, движение, восстановление. И чем больше мы это делаем, тем хуже работает система в целом.

В следующих главах мы разберём эти три фундамента: сон, движение и еду. Не как «полезные привычки» из журнала, а как физиологическую базу, без которой любой кофеин — это самообман.

А пока — одно простое наблюдение. В следующий раз, когда потянешься за чашкой, спроси себя: я пью кофе, чтобы **почувствовать прилив энергии**? Или чтобы **не чувствовать усталости**, которая никуда не делась?

Ответ может оказаться неожиданным.

Что сделать прямо сейчас (по желанию)

Не нужно бросать кофе. Просто попробуй одну вещь в те-

чение следующей недели: **отслеживай, когда именно ты пьёшь кофе и что чувствуешь через 2-3 часа после** . Записывай в заметки (на бумаге или в телефоне): время, количество, ощущение (бодрость, нейтрально, спад, раздражительность). Через неделю посмотри на записи. Это твои собственные данные. И они могут сказать больше, чем любая книга.

Глава 2. Усталость и выгорание — это не одно и то же

Почему «просто устал» и «истощён» — разные вещи

В предыдущей главе мы разобрали, как кофеин маскирует усталость. Но прежде чем идти дальше, нужно ответить на вопрос, который многие пропускают: а что именно вы чувствуете?

Звучит просто. Устал — значит, устал. Но на самом деле за этим словом скрываются два совершенно разных состояния. И путать их — значит лечить не ту болезнь.

Обычная усталость: система работает

Усталость — это нормальный сигнал. Вы поработали, потратили энергию, организм говорит: «хватит, пора восстановиться». Вы спите, отдыхаете, переключаетесь — и на следующий день чувствуете себя нормально. Это здоровая система.

Мета-анализ Пилчера и Хаффкатта, опубликованный в

журнале *Sleep* в 1996 году, показал интересную вещь: лишение сна сильно ухудшает функционирование человека в целом, но **настроение страдает сильнее, чем мышление или моторика** [5]. Авторы также обнаружили, что **частичное лишение сна** (когда вы спите меньше нормы каждую ночь) оказывает более сильное влияние на функционирование, чем полное или длительное лишение сна.

Это важно. Потому что «частичное лишение сна» — это не про одну бессонную ночь перед дедлайном. Это про вашу обычную жизнь, когда вы спите по шесть часов год подряд. И именно в этом режиме настроение страдает первым. Вы становитесь раздражительным, тревожным, всё раздражает — но при этом искренне не понимаете, почему. А ответ простой: вы недосыпаете.

Обычная усталость лечится отдыхом. Если после выходных или хорошего сна вы чувствуете себя восстановившимся — у вас, скорее всего, всё в порядке. Система работает.

Выгорание: система сломалась

А теперь другое состояние.

Представьте: вы спите восемь часов. Вы отдыхали на выходных. Вы даже взяли отпуск. Но чувство остаётся. Вы просыпаетесь разбитым. Работа, которая раньше нравилась, вы-

---

[5] Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. J. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis. Sleep, 19(4), 318–326. PMID: 8776790

зывает только раздражение. Вы смотрите на задачи и не понимаете, зачем всё это. Вы выполняете дела на автомате, но внутри — пустота.

Это не усталость. Это **выгорание**.

Всемирная организация здравоохранения определяет выгорание как синдром, возникающий в результате **хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться**. Оно характеризуется тремя компонентами: эмоциональным истощением, цинизмом или негативизмом по отношению к работе и снижением чувства профессиональной эффективности.

Обзор Хаммиссы и коллег, опубликованный в *Journal of International Medical Research* в 2022 году, уточняет: выгорание — это не медицинский диагноз, а «профессиональный феномен», включающий эмоциональное истощение, физическую усталость и когнитивную утомляемость [6]. Авторы подчёркивают: стойкое выгорание снижает качество жизни и связано с повышенным риском нарушений сна и ряда медицинских расстройств, включая умеренные когнитивные нарушения, диабет и сердечно-сосудистые заболевания.

Вот ключевое различие. Усталость — это сигнал. Выгорание — это **последствие**. Усталость говорит: «отдохни». Выгорание говорит: «ты давно не отдыхал, и теперь отдых не

---

[6] Khammissa, R. A. G., et al. (2022). Burnout phenomenon: neurophysiological factors, clinical features, and aspects of management. Journal of International Medical Research, 50(9), 3000605221106428. PMID: 36113033

помогает, потому что проблема глубже».

Почему это важно понимать

Если вы путаете эти состояния, вы лечите не то.

При обычной усталости помогает отдых. Поспать, погулять, переключиться. При выгорании отдых **не решает проблему**. Вы можете проспать двенадцать часов и всё равно чувствовать себя истощённым. Потому что выгорание — это не дефицит сна. Это накопленный дисбаланс между нагрузкой и восстановлением, который длится месяцами.

И здесь есть ловушка. Многие люди в состоянии выгорания думают: «Я просто мало отдыхаю. Надо взять отпуск». Они берут отпуск, возвращаются — и через неделю чувствуют то же самое. Это сбивает с толку. «Я же отдыхал, почему не помогает?»

Ответ: потому что выгорание — это не про количество отдыха. Это про то, что система, которая должна восстанавливаться, **перестала работать правильно**.

Как отличить одно от другого

Вот несколько вопросов, которые помогут понять, где вы находитесь.

Первый: если вы хорошо выспитесь и проведёте спокой-

ные выходные, вы почувствуете себя лучше? Если да — это, скорее всего, усталость. Если нет — это тревожный сигнал.

Второй: вы всё ещё интересуетесь тем, что делаете? Работа, хобби, книги, фильмы — что-то из этого вызывает у вас интерес? При выгорании интерес пропадает. Не потому что вы ленивый, а потому что ресурс, который отвечает за интерес, истощён.

Третий: вы чувствуете цинизм по отношению к работе? Мысли вроде «всё это бессмысленно», «зачем я вообще это делаю», «всем плевать» — это не просто плохое настроение. Это один из компонентов выгорания.

Если на первый вопрос вы ответили «нет», а на второй и третий — «да, похоже на меня», это серьёзно.

Что делать, если это выгорание

Моя рекомендация будет простой и честной: если вы подозреваете у себя выгорание, а не просто усталость, **сходите к специалисту**. Психолог или психотерапевт помогут разобраться. Это не слабость. Это разумный шаг, как сходить к врачу, если болит зуб.

Но есть вещи, которые вы можете начать делать сами. И они важны, потому что выгорание не проходит от одного отпуска.

Во-первых, признайте, что это не лень. Выгорание — это состояние, а не характеристика личности. Обзор Хаммиссы

и коллег прямо указывает: и внешние рабочие факторы, и внутренние личностные особенности определяют выраженность симптомов выгорания. Это не «вы недостаточно стараетесь». Это комбинация обстоятельств и вашей реакции на них.

Во-вторых, начните с самого базового: сон, движение, еда. В следующих главах мы разберём каждый из этих пунктов. Выгорание не лечится одним изменением, но фундамент нужен. Без сна и движения никакие психологические техники не сработают.

В-третьих, сократите нагрузку. Хотя бы временно. Не обязательно увольняться. Но если вы можете делегировать, отложить, отказаться от чего-то — сделайте это. Выгорание — это сигнал о том, что вы взяли больше, чем можете нести. И продолжать нести то же самое, надеясь, что станет легче, — это стратегия, которая не работает.

Что сделать прямо сейчас

Если вы читаете эту главу и узнаёте себя, попробуйте одно упражнение.

Возьмите лист бумаги или откройте заметки в телефоне. Ответьте на три вопроса, честно, не для кого-то, а для себя.

Первый: когда я в последний раз чувствовал себя по-настоящему отдохнувшим? Не «нормально», а именно отдохнувшим, с энергией, с желанием что-то делать.

Второй: если я представлю, что завтра мне не нужно идти на работу, что я почувствую? Облегчение? Радость? Или пустоту, потому что я не знаю, чем себя занять?

Третий: есть ли что-то, что раньше меня радовало, а сейчас не радует? Хобби, общение, книги, спорт.

Если ответы на эти вопросы вызывают у вас дискомфорт — это не повод паниковать. Это повод обратить внимание. Усталость лечится отдыхом. Выгорание требует более серьёзного подхода. И первый шаг — признать, что происходит что-то большее, чем просто «устал».

В следующей главе мы поговорим о трёх китах, на которых держится энергия: сон, движение и еда. Без них любой разговор о восстановлении — это разговор ни о чём.

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.