

# Глава 6

## Рабочая тетрадь

Итак, теперь вы знаете, что стрессовая система обеспечивает физиологический ответ нашего организма на стресс и включает стрессовые гормоны и вегетативную нервную систему. Она может вызвать дисбаланс в иммунной системе и стать причиной зарождения или обострения аутоиммунного заболевания. Нам не нужно, чтобы стрессовая система была постоянно на взводе, но и ее ослабление нам тоже ни к чему. Необходимо, чтобы она вовремя включалась и выключалась. У большинства пациентов, которые впервые обращались ко мне, я отмечала сниженную функцию надпочечников и низкую концентрацию кортизола и адреналина вследствие длительного стресса, вызванного не только жизненными переживаниями, но и болезнью. Может быть, это ваш случай, и вы просто измотаны. Задача состоит в том, чтобы привести в порядок вашу систему ответа на стресс, восстановить ее гибкость и пластичность. Первый шаг к этому — определить степень ее повреждения. Вопросы для самопроверки в этом разделе помогут сделать это и найти способы устранить нарушения.

Но сначала позвольте рассказать о 55-летней Монике, которая пришла ко мне на прием с жалобами на крайнюю усталость и прибавку в весе на пять килограммов за последние семь лет. За четыре месяца до визита лечащий врач Монике диагностировал у нее ревматоидный артрит. Он выписал ей кучу рецептов, но она испугалась побочных эффектов и решила поискать другой путь лечения. Выяснилось, что в истории болезни Монике присутствуют аутоиммунные заболевания. В течение двадцати лет она страдала хроническим лимфоматозным тиреоидитом (у меня была та же болезнь) и пятнадцать лет — наследственным кожным заболеванием витилиго. Его довольно просто обнаружить, поэтому когда я увидела белые пятна на руках и шее Монике, я сразу догадалась, что это, еще до того как она сказала

о своей болезни. Меня поразила ее история: она рассказала, что кожная болезнь возникла буквально за ночь, после череды травматических событий в ее жизни. Она назвала это «ударом судьбы», так как всего за несколько недель она потеряла мужа, дом и все деньги. Естественно, уровень стресса у нее зашкаливал. Через несколько дней она заметила появление белых пятен на коже. Поскольку ее тетья и мать страдали витилиго, она знала, что это такое, и была убеждена: именно сильный стресс спровоцировал начало заболевания.

Но на этом стресс не остановился. Последующие десять лет она прожила в постоянных заботах и тревогах. Но, как и большинство моих пациентов с аутоиммунными заболеваниями, Моника не связывала свое нынешнее болезненное состояние с тяжестью переживаемого стресса.

Она жаловалась на сильнейшие пищевые реакции и на газы и вздутие живота, из-за которых она чувствовала себя как на шестом месяце беременности, что бы ни съела. Было очевидно, что внимания требовали не только стресс и гормональный уровень, но и другие проблемы. Но я начала с анализа истории стресса, подобного описанному ниже.

## **Анализ влияния жизненного стресса**

Возможно, вы уже поняли, что стресс — один из элементов вашей головоломки, и, вероятно, даже заметили, что он вызывает обострение симптомов. Но вспомните, как вы впервые заболели, и подумайте, мог ли стресс сыграть в этом определенную роль, как у Моника? Может быть, он был не такой внезапный и почти мгновенный, как у нее, но и несколько трудных лет могут вызвать проблемы. Помните, что стресс-факторы не всегда бывают со знаком минус. Причинами стресса могут стать переезд, заключение брака или карьерный рост, который часто сопровождается сменой места работы. Исследование, проведенное в Медицинской школе Афинского университета, показало, что у женщин, недавно переживших три или более стрессовых события, увеличивалась частота рецидивов при рассеянном склерозе. Однако понятно также, что для восстановления баланса иммунной системы вы должны привести в порядок все, что толкает ее в неправильном направлении. Сюда входит и умение управлять стрессом, чтобы можно было вылечить надпочечники, нормализовать уровень кортизола и восстановить симпатическую нервную систему. Как я уже говорила, я помогла сотням, если не тысячам пациентов сделать это. Поэтому я уверена, что и вы сможете добиться успеха.

## Самопроверка

Результаты самопроверки помогут определить, в каком состоянии находится ваша стрессовая система в данный момент — гиперактивном, сбалансированном или усталом. Когда приходится оценивать влияние стресса на здоровье пациентов, я рассматриваю следующие категории показателей и суммирую их: стресс-факторы, действовавшие в прошлом, стресс-факторы на данный момент, степень заботы о своем здоровье и усталость надпочечников. Взяв за основу эти категории, я разделила вопросы для самопроверки на четыре группы. Когда вы ответите на все вопросы, нужно будет подсчитать общую сумму баллов, и затем мы вместе проанализируем результаты.

### Тест 1. Стресс-факторы прошлого

Переживали ли вы травму в прошлом или серьезные трудности в жизни? Может быть, эти переживания до сих пор не дают вам покоя?

Многим приходилось испытывать сильный стресс и переживать травматические события в семье (или из-за отсутствия семьи), в результате чего стрессовая система могла быть повреждена еще в раннем возрасте. Знать это очень важно, так как неблагоприятные последствия могут ощущаться и сейчас. В эту категорию вопросов включены стрессовые события прошлого. Поскольку я живу в районе Нью-Йорка, я видела тех, кто пострадал от террористической атаки на Всемирный торговый центр 11 сентября 2001 года. Недавно у меня появилась новая пациентка, чей муж погиб в одной из башен-близнецов. Прошло десять лет, и она снова вышла замуж. Но когда на первом приеме я задала вопрос, который воскресил те события в ее памяти, она заплакала, горюя о потере близкого человека, переживая травму, которую получили она и ее дети. Очевидно, что она до сих пор носила в себе тяжелые переживания о случившемся, но не осознавала, что загнанные внутрь эмоции до сих пор активировали ее стрессовую систему и вызывали болезненное состояние. Возможно, что у вас аналогичный случай, что и вы все еще несете груз эмоций и впечатлений, которые когда-то пережили.

Я встречала людей, способных пропускать свои чувства через себя, не застревая в них. Это не значит, что они не испытывали эмоций, вспоминая о травматическом опыте прошлого. Скорее, они умели выразить свои чувства и переживания и затем отпустить их, вместо того чтобы постоянно держать их глубоко в себе. Именно застарелые переживания активируют и нагружают стрессовую систему, поэтому овладение психосоматическими

техниками дает вам в руки действенные инструменты для того, чтобы вытащить их на поверхность и затем избавиться от них.

Вспомните, что происходило в вашей жизни более двух лет назад (о двух последних годах мы поговорим в следующем разделе, посвященном текущим стресс-факторам). Пришлось ли вам пережить что-нибудь из перечисленного в таблице? Если нет, обведите 0. Если да, обведите число, характеризующее интенсивность переживаний.

<b>Стресс-факторы</b>	<b>Нет</b>	<b>Легкий стресс</b>	<b>Умеренный стресс</b>	<b>Сильный стресс</b>
Пережили ли вы смерть или болезнь супруга (супруги)?	0	1	2	3
Пережили ли вы смерть или болезнь ребенка?	0	1	2	3
Пережили ли вы физическое или психологическое насилие в детстве?	0	1	2	3
Были ли вы свидетелем любого насилия или травмы в прошлом?	0	1	2	3
Наблюдали ли вы в детстве злоупотребление алкоголем в вашей семье?	0	1	2	3
Переживали ли вы трудности или жестокое обращение во взаимоотношениях, когда стали взрослыми?	0	1	2	3
Испытывали ли вы финансовые трудности?	0	1	2	3
Болели ли вы в течение более двух лет?	0	1	2	3
Пережили ли вы развод?	0	1	2	3
Увольняли ли вас на работе?	0	1	2	3
Общая сумма баллов				

Сложите числа, которые вы обвели. Затем запишите сумму баллов на соответствующей линии ниже.

\_\_\_\_\_ 1–10: легкий стресс в прошлом.

\_\_\_\_\_ 11–20: умеренный стресс в прошлом.

\_\_\_\_\_ 21–30: сильный стресс в прошлом.

Моника набрала 21 балл. Она выросла в неблагополучной семье, где часто возникали стрессовые ситуации. После развода у Моника много лет не было собственного жилья. В последние десять лет она испытывала постоянную усталость, мешавшую ей нормально работать. К тому же ее мучили боли в суставах и мышцах. Эта важная информация позволила мне понять, насколько сильно была повреждена ее стрессовая система за годы, предшествовавшие болезни. Иначе говоря, то, что произошло с ней в прошлом, наложило отпечаток на иммунную систему. Это сделало ее восприимчивой к болезням, триггером которых стали события, случившиеся в ее жизни в дальнейшем. Судя по сумме баллов — 21 из 30, она длительное время страдала от тяжелого хронического стресса. Поэтому иммунная система Моника, скорее всего, разладилась еще до того, как последнее травматическое событие полностью ее разрушило.

Если вы набрали:

1–10 баллов: уровень стресса в прошлом был довольно слабым, поэтому вы встретили нынешний кризис с хорошим запасом прочности.

11–30 баллов: уровень стресса в прошлом был умеренным или тяжелым. Это повышает риск снижения функции стрессовой системы, так как она может быть истощена из-за длительной напряженной работы.

## Тест 2. Текущие стресс-факторы

Что происходит в вашей жизни в данный момент? Испытываете ли вы стресс на работе или в отношениях с кем-либо из окружающих? Не болел ли кто-нибудь из близких в последнее время? Не потеряли ли вы кого-либо из близких недавно?

Это чрезвычайно распространенная ситуация. Каждый переживает тяжелую утрату в тот или иной момент жизни. Большинство воспринимает это как часть нормального хода жизни, но если на это накладываются неприятности на работе или трудные отношения с супругом (супругой), наша стрессовая система оказывается перегруженной. Наверняка вы будете удивлены, как много пунктов можно отметить в этом разделе самопроверки, и, я надеюсь, вы от души пожалеете себя, когда увидите, с какой нагрузкой вам приходится справляться.

Теперь пришло время вспомнить, что с вами происходило в последние два года. Инструкции будут те же, что и в предыдущем разделе. Пришлось ли вам переживать что-нибудь из перечисленного в таблице? Если ответ отрицательный, обведите 0. Если ответ положительный, обведите число, характеризующее интенсивность переживаний.

Стресс-факторы	Никогда	Легкий стресс	Умеренный стресс	Сильный стресс
Пережили ли вы смерть или болезнь супруга (супруги) или ребенка?	0	1	2	3
Жили ли вы отдельно с супругом (супругой) или развелись?	0	1	2	3
Потеряли ли вы жилье или испытали финансовые трудности?	0	1	2	3
Потеряли ли вы или ваш партнер работу неожиданно для себя?	0	1	2	3
Переживаете ли вы состояние депрессии или тревоги?	0	1	2	3
Испытываете ли вы трудности с детьми?	0	1	2	3
Трудно ли вам справляться со стрессом?	0	1	2	3
Испытываете ли вы стресс в отношениях с сестрами, братьями или родителями?	0	1	2	3
Испытываете ли вы проблемы в отношениях с супругом (супругой) или партнером?	0	1	2	3
Произошла ли важная перемена в вашей жизни, например брак, смена места жительства или получение новой работы?	0	1	2	3
Общая сумма баллов				

Запишите сумму баллов на соответствующей линии ниже.

\_\_\_\_\_ 1–10 баллов: легкий текущий стресс.

\_\_\_\_\_ 11–20 баллов: умеренный текущий стресс.

\_\_\_\_\_ 21–30 баллов: сильный текущий стресс.

Моника набрала 14 баллов. В тот момент на нее действовало меньше внешних стресс-факторов, чем в прошлом. Однако болезнь все-таки была для нее тяжелым стрессом, с которым ей не удавалось справиться. Она была подавлена и ощущала тревогу, несмотря на то что после развода снова вышла замуж за любящего и заботливого мужчину и в финансовом отношении у нее все было в порядке. Я думаю, большая стабильность жизни подтолкнула ее к желанию осуществить изменения, которые должны были улучшить ее самочувствие.

Если вы набрали:

1–10 баллов: текущие внешние стресс-факторы слабые. Это значит, что ваше состояние позволяет использовать методы, которые я вам рекомендую, и добиться быстрых результатов.

11–30 баллов: вы живете в условиях умеренного или тяжелого стресса. Скорее всего, ваша стрессовая система расшатана и усугубляет вашу болезнь. Необходимо найти здоровые пути отключения внутреннего стресса, а также оглянуться вокруг себя и придумать, как сделать окружающую среду более спокойной. Мы еще поговорим об этом подробнее.

### Тест 3. Забота о своем здоровье

Как вы заботитесь о себе?

Здесь я буду спрашивать вас о том, как вы спите, о привычном рационе, о занятиях физкультурой и о том, как вы обычно справляетесь со стрессом (как расслабляетесь). Если вы привыкли заботиться о себе, за вопросы этого раздела вы наберете мало баллов, но это хорошо. Забота о себе формирует способность нашей системы быстро восстанавливать физические и душевные силы и не дает прошлым переживаниям и нынешним стресс-факторам привести нас к болезни. Если за эту часть вы получите высокий балл, не отчаивайтесь: я покажу вам, что нужно делать.

А теперь посмотрим, как вы заботитесь о себе и какой образ жизни ведете. Отвечая на вопросы, обведите число, которое лучше всего характеризует ваш образ жизни.

<b>Забота о себе</b>	<b>Все время</b>	<b>Большую часть времени</b>	<b>Иногда</b>	<b>Очень редко</b>
Спите ли вы всю ночь?	0	1	2	3
Ложитесь ли вы спать до 23 часов?	0	1	2	3
Спите ли вы по крайней мере семь часов?	0	1	2	3
Практикуете ли вы медитацию, йогу или другие методы релаксации?	0	1	2	3
Завтракаете ли вы?	0	1	2	3
Часто ли вы едите в течение дня? (То есть не пропускаете ли основные приемы пищи?)	0	1	2	3

<b>Забота о себе</b>	<b>Все время</b>	<b>Большую часть времени</b>	<b>Иногда</b>	<b>Очень редко</b>
Занимаетесь ли вы каким-либо видом физической активности три или более раз в неделю?	0	1	2	3
Есть ли у вас хобби, помогающее расслабиться, такое как вязание, пешие походы или живопись?	0	1	2	3
Посещаете ли вы сеансы акупунктуры, массажа или другие лечебные процедуры?	0	1	2	3
Находите ли вы время для встреч с друзьями хотя бы раз в неделю?	0	1	2	3
Общая сумма баллов				

Запишите сумму баллов на соответствующей линии ниже.

\_\_\_\_\_ 1–10 баллов: вы отлично заботитесь о себе.

\_\_\_\_\_ 11–20 баллов: ваша забота о себе далека от идеала.

\_\_\_\_\_ 21–30 баллов: вы ужасно относитесь к себе, и это наносит вред вашему здоровью.

Здесь Моника набрала 22 балла. Незадолго до теста она перешла на более здоровый рацион питания, но продолжала ложиться спать за полночь и плохо спала.

Она не практиковала релаксацию, не встречалась с подругами, не занималась спортом. У нее не было никакого хобби, которое помогло бы ей расслабиться. Она хотела заниматься какой-нибудь физкультурой, но мешала постоянная усталость. С этой проблемой мне приходится сталкиваться постоянно.

В этом тесте вы должны набрать менее 10 баллов, это будет означать, что ваши надпочечники здоровы. Вернитесь к вопросам и посмотрите, что необходимо изменить. Я научу вас, как улучшить сон, начать использовать программы релаксации или как завести какое-либо хобби. Но сейчас важнее всего осознать, что высокая сумма баллов указывает на недостаточную заботу о собственном здоровье. Над этим вопросом нужно поработать: чтобы привести в норму свое самочувствие, вы должны снизить общую сумму баллов. Все, о чем говорится в этом разделе, вполне можно изменить, и я помогу вам в этом.



## Тест 4. Симптомы усталости надпочечников

Ощущаете ли вы физические проявления стресса?

Иногда мне приходится выслушивать такие истории, что я поражаюсь, как сидящему напротив человеку удалось справиться с трудностями и не заболеть по-настоящему. Если у вас легкий характер, он частично защищает вас от происходящих вокруг событий, и они не доводят вас до такой серьезной болезни, как, например, вашего друга, который сразу начинает волноваться, переживать и тревожиться. Если вы легко поддаетесь стрессу, даже мелочи могут запустить реакцию. Поскольку у каждого свой темперамент, свои травматические события и особенности переживания стресса, главное — знать, как сказываются последствия стресса на вас в данный момент. Чтобы выяснить это, я собираюсь задать вам вопросы о физических симптомах, на основе которых смогу определить вашу стрессовую систему как гиперактивную, сбалансированную или истощенную. Таким образом, просто знать ваши стресс-факторы недостаточно: мне нужно знать особенности вашей личности.

В этом разделе мы проанализируем симптомы и попробуем определить, есть ли у вас усталость надпочечников. Помните, что при стрессе вначале повышается уровень кортизола, а затем надпочечники устают, и концентрация кортизола и адреналина падает. В зависимости от стадии этого процесса симптомы могут быть слабо выражены, так как усталость только начинает накапливаться или ваш кортизол все еще высок. Если сумма баллов по тесту окажется высокой, значит, дело идет к истощению и падению концентрации кортизола. Это важно знать, потому что иммунная система не сможет восстановиться, пока не будут здоровы надпочечники. После выполнения теста я объясню, как интерпретировать результаты.

<b>Симптомы усталости надпочечников и низкого уровня кортизола</b>	<b>Никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Все время</b>
Чувствуете ли вы усталость по утрам, после семи или более часов сна?	0	1	2	3
Чувствуете ли вы упадок сил в середине дня?	0	1	2	3
Чувствуете ли вы прилив энергии по вечерам?	0	1	2	3
Испытываете ли вы головокружение, раздражительность или сонливость, если обходитесь без еды четыре-пять часов?	0	1	2	3

<b>Симптомы усталости надпочечников и низкого уровня кортизола</b>	<b>Никогда</b>	<b>Иногда</b>	<b>Часто</b>	<b>Все время</b>
Испытываете ли вы тягу к соленой пище?	0	1	2	3
Ощущаете ли вы боль и/или воспаление в мышцах или суставах?	0	1	2	3
Как часто вы болеете или подхватываете простуду или грипп?	0	1	2	3
Как часто сила полового влечения бывает меньше, чем вам хотелось бы?	0	1	2	3
Трудно ли вам справляться даже с незначительным стрессом?	0	1	2	3
Испытываете ли вы депрессию и отсутствие сил что-либо делать?	0	1	2	3
Общая сумма баллов				

Запишите сумму баллов на соответствующей линии ниже.

\_\_\_\_\_ 1–10 баллов: усталости надпочечников не наблюдается.

\_\_\_\_\_ 11–20 баллов: возможно, у вас умеренная степень усталости надпочечников.

\_\_\_\_\_ 21–30 баллов: ваши надпочечники истощены.

Моника девять раз обвела число 3 и один раз — единицу. Сумма баллов составила 28. Это означало, что ее надпочечники пришли почти в полную негодность, что и было подтверждено лабораторными анализами. Если вы тоже набрали много баллов, пройдите соответствующий курс лечения, представленный в следующем разделе. Если у вас есть сомнения, я помогу вам связать воедино результаты из всех разделов, чтобы вы лучше представляли себе свое положение.

## Как получить полную картину

Поскольку вы не можете изменить историю пережитых стрессов, сумма баллов из первого раздела самопроверки не войдет в общую сумму баллов, которую мы выведем ниже. Общий показатель больше касается того, что происходит сейчас. Однако овладение техниками управления стрессом, описанными в следующей главе, поможет освободиться от загнанных внутрь переживаний, а это особенно важно при высокой сумме баллов, полученных в первом разделе.

Сейчас мы займемся анализом ваших результатов и выбором подходящей программы лечения.

Подставьте в таблицу свои результаты.

<b>Раздел</b>	<b>Сумма баллов</b>	<b>Цель</b>
Раздел 2: текущие стресс-факторы		< 10
Раздел 3: забота о своем здоровье		< 10
Раздел 4: симптомы усталости надпочечников		< 10
Общая сумма баллов: < 30		

Сначала рассмотрим общую сумму баллов.

1. Если общая сумма баллов меньше 30, примите мои поздравления. Ваша стрессовая система, по-видимому, в хорошем состоянии.
2. Если общая сумма баллов больше 60, у вас, скорее всего, имеется усталость надпочечников, ваши стресс-факторы вышли из-под контроля, и вы должны лучше заботиться о своем здоровье. Я называю это состояние «проблема утечки воды из ванны». Ваши надпочечники истощены, но, когда вы пытаетесь привести их в норму, вы как будто наполняете ванну, в которой не закрыто сливное отверстие. Все ваши усилия пропадают даром, так как ваша жизнь все еще полна стрессов и вы небрежно относитесь к своему здоровью. Главное в вашем выздоровлении — закрыть это сливное отверстие, научившись заботиться о себе и добившись уменьшения стрессов в собственной жизни. Вам придется пройти все три части программы лечения, изложенной в следующем разделе.
3. Если сумма баллов от 30 до 60, нужно более внимательно проанализировать ваши результаты в каждом разделе самопроверки, чтобы понять, что происходит.

Для наглядности я объединила возможные результаты в разные схемы, чтобы выявить именно ту проблему, которая нуждается в особом внимании и лечении.

Если у вас получилась схема 1, значит, вам нужно сконцентрировать свои усилия на уменьшении стресса, вызванного вашим окружением.

Если получилась схема 2, необходимо заняться лечением надпочечников. В случае схемы 3 нужно лучше заботиться о себе.

Если получилась схема 4, следует направить свои силы одновременно и на устранение стресс-факторов, и на заботу о своем здоровье.

### Схема 1. Состояние ваших надпочечников неплохое, но вы постоянно испытываете стресс и совсем не заботитесь о себе

Раздел	Сумма баллов	Цель
Текущие стресс-факторы (раздел 2)	20–30	< 10
Забота о своем здоровье (раздел 3)	10–20	< 10
Симптомы усталости надпочечников (раздел 4)	0–10	< 10
Сумма баллов	30–60	< 30

Если это ваш случай, значит, ваша стрессовая система все еще работает с чрезмерным напряжением из-за обилия стресс-факторов в вашей жизни. К счастью, пока еще не наступило полное истощение сил. Но вы уже на пути к нему. К сожалению, у вас, скорее всего, повышена концентрация кортизола и адреналина, что неблагоприятно влияет на иммунную систему и влечет за собой многочисленные отрицательные последствия для здоровья (см. стр. 120–126). Таким образом, чтобы не допустить истощения надпочечников, вы должны сконцентрироваться на уменьшении стресс-факторов в жизни.

Снова используем аналогию с ванной: сливное отверстие открыто, но напор воды такой большой (высокий уровень кортизола), что ванна остается наполненной. Это значит, что состояние надпочечников пока удовлетворительное. Но в конце концов вода иссякнет, и ванна окажется пустой. Сколько времени это займет? Зависит от того, насколько высокий балл вы набрали в разделах «забота о своем здоровье» и «текущие стресс-факторы» и имеются ли у вас признаки усталости надпочечников. Чем выше сумма баллов, тем быстрее это произойдет.

### Схема 2. Ваши надпочечники изношены, но на вас действует не слишком много стресс-факторов и вы уделяете больше внимания себе и своему здоровью

Раздел	Сумма баллов	Цель
Текущие стресс-факторы (раздел 2)	1–10	< 10
Забота о своем здоровье (раздел 3)	10–20	< 10
Симптомы усталости надпочечников (раздел 4)	20–30	< 10
Общая сумма баллов	30–60	< 30

Эта схема показывает, что у пациента пустая ванна с закрытым сливным отверстием. Почему ванна не наполняется водой? Почему ваши надпочечники не приходят в норму? Если вы начали управлять стрессом и как следует заботиться о себе только год назад, то, скорее всего, попросту прошло недостаточно времени. Вам нужно сосредоточиться на рекомендациях по лечению из следующего раздела, но особое внимание следует обратить на растительные средства и пищевые добавки, которые помогают восстановить надпочечники. Возможно, они нуждаются в усиленной поддержке.

Имейте в виду, что стресс — не единственный виновник напряженной работы надпочечников. Возможно, есть и другие системы в вашем организме, функция которых нарушена, например выделительная система или пищеварительная система. Может быть, потребляемые продукты вызывают стресс у организма и препятствуют восстановлению надпочечников или провоцируют их болезнь. Обязательно просмотрите все разделы книги и приведите в порядок эти системы, так как их здоровье — один из ключей к успешному лечению надпочечников.

### Схема 3. Вокруг вас минимальное количество стресс-факторов, но ваши надпочечники находятся в состоянии умеренной усталости

В этом случае ваша проблема — недостаточная забота о себе, из-за этого факторы образа жизни пагубно влияют на вашу стрессовую систему.

Раздел	Сумма баллов	Цель
Текущие стресс-факторы (раздел 2)	1–10	< 10
Забота о своем здоровье (раздел 3)	20–30	< 10
Симптомы усталости надпочечников (раздел 4)	10–20	< 10
Общая сумма баллов	30–60	< 30

Важно помнить, что усталость надпочечников может наступить, даже если вы не осознаете, что находитесь в окружении стресс-факторов, или не чувствуете на себе действие стресса. Если вы не заботитесь о своем здоровье, делая то, что перечислено в вопроснике в разделе 3, значит, вред исходит от вашего образа жизни. Чтобы улучшить свое состояние, нужно больше времени и сил уделять заботе о себе. Когда вы дойдете до главы о лечении, вам придется заняться именно этим.