

ЕСЛИ БЫ Я ТОЛЬКО ЗНАЛА...

ПРИЛИВЫ ПОСЛЕ 40

Понять причины.
Перестать бояться.
Начать помогать себе.



АТМА ПРЕМИ

Автор книги и курса

«Гормональная перезагрузка»

Если бы я ТОЛЬКО знала...

Серия книг для женщин после 40

Иногда тебе срочно нужен ответ всего на один вопрос.

- ✿ Почему я перестала спать?
- ✿ Почему растёт вес?
- ✿ Почему пропала энергия?
- ✿ Почему я стала такой раздражительной?

Именно поэтому появилась эта серия.

Каждая книга посвящена одной теме, которая особенно актуальна для тебя именно сейчас.

- ✿ Без сложной медицинской терминологии.
- ✿ Без запугивания.
- ✿ Без бесконечных запретов.
- ✿ Только понятные объяснения, современные научные данные и простые шаги, которые можно начать делать уже сегодня.



Всего **40–45 минут** чтения.

Возможно, именно этого времени тебе не хватало, чтобы наконец понять, что происходит с твоим телом.

КНИГИ СЕРИИ

📖 Если бы я только знала...
Менопауза после 40

📖 Если бы я только знала...
Сон после 40

📖 Если бы я только знала...
Кортизол после 40

📖 Если бы я только знала...
Вес после 40

📖 Если бы я только знала...
Приливы после 40

✿ В основе каждой книги – материалы книги «Гормональная перезагрузка», собранные и переработанные так, чтобы ты могла быстро разобраться в одной конкретной теме.

♥ Если позже ты захочешь увидеть всю картину целиком, тебя уже будут ждать книга «Гормональная перезагрузка» и курс на её основе.

*Твоё тело учится жить по новым правилам.
А ты должна научиться понимать его.* ♥



ОГЛАВЛЕНИЕ

Если бы я только знала... Приливы после 40



О серии

Вместо предисловия

Глава 1. Приливы - это не болезнь

Что такое приливы и почему их не нужно бояться

Глава 2. Почему они начинаются именно после 40

Почему это происходит: гормоны, мозг и термостат

Глава 3. Что происходит во время прилива

Почему становится жарко, появляется пот, сердцебиение и озноб

Глава 4. Почему приливы у всех разные

Дневные и ночные приливы, лёгкие и тяжёлые, почему симптомы отличаются

Глава 5. Что усиливает приливы

Стресс, недосыпание, алкоголь, кофе, питание, жара, лишний вес и другие факторы

Глава 6. Какие изменения приходят вместе с приливами





Сон, тревожность, усталость, настроение, концентрация и качество жизни

Глава 7. Самые распространённые мифы о приливах

Во что давно пора перестать верить

Глава 8. Что действительно помогает

Образ жизни, питание, физическая активность, дыхательные практики, лекарства и гормональная терапия

Глава 9. Десять ошибок, которые делают почти все

Что мешает облегчить своё состояние

Глава 10. Что говорит врач - и что он не говорит

Какие обследования нужны, какие методы лечения существуют и какие вопросы стоит задать на приёме

Глава 11. Когда обязательно нужно обратиться к врачу

Какие симптомы нельзя списывать только на менопаузу

Главное, что стоит запомнить

План на 7 дней

Первые шаги к тому, чтобы уменьшить приливы и вернуть себе контроль над своим самочувствием

Проверь себя

Чек-лист + мини-трекер приливов + когда обязательно обращаться к врачу

Частые вопросы

Истории женщин

Вместо заключения

Если бы я только знала...

Список научной литературы и источников





О серии «Если бы я только знала...»



Когда я писала «Гормональную перезагрузку» - книгу почти на 320 страниц о том, как устроено женское тело после 40, - я знала, что делаю что-то важное. И одновременно понимала: не каждая женщина сейчас может позволить себе большую книгу.

Прежде всего потому, что дети, работа, родители, дедлайны, кот и усталость, с которой невозможно читать больше десяти страниц подряд, - всё это требует внимания именно сейчас.

Но вопросы никуда не деваются.

Почему я перестала спать?

Почему растёт вес, хотя я ничего не изменила?

Почему я стала такой раздражительной?

Что вообще происходит с моим телом?

Именно поэтому появилась серия «Если бы я только знала...»

Каждая книга серии посвящена одной теме. Её можно прочитать за один вечер. Но понимание, которое она даёт, может изменить отношение к себе на долгие годы.





Серия выросла из «Гормональной перезагрузки» - главной книги, с которой стоит начать. Именно там ты увидишь всю картину целиком: что происходит во время перименопаузы, менопаузы и после неё, почему одновременно начинают меняться сон, вес, настроение, энергия, память и многое другое. Книги серии подробно разбирают каждую из этих тем.

Можно читать в любом порядке. Но если хочется начать с общей картины - начни с «Гормональной перезагрузки».

Вышли:

- «Если бы я только знала... Менопауза после 40»
- «Если бы я только знала... Сон после 40»
- «Если бы я только знала... Вес после 40»
- «Если бы я только знала... Приливы после 40»
- «Если бы я только знала... Кортизол после 40»

Готовятся к выходу:

- «Если бы я только знала... Щитовидка после 40»
- «Если бы я только знала... Энергия после 40»
- «Если бы я только знала... Либи́до после 40»
- «Если бы я только знала... Волосы и кожа после 40»
- «Если бы я только знала... Инсулин и сахар после 40»
- «Если бы я только знала... Тревожность и настроение после 40»

Следи за обновлениями: etsy.com/shop/HormonalRebootStudio

С любовью, Атма Према





Вместо предисловия

Почему я написала эту книгу



Мне было сорок четыре. Я стояла в очереди в банке с какими-то документами в руках, и вдруг - по шее, по груди, по лицу - разлился жар. Не тот, что бывает летом на солнце. Другой. Изнутри. Как будто кто-то включил отопление на полную мощность - без предупреждения и без кнопки "выключить".

Я сняла шарф. Потом куртку. Лицо горело, на лбу выступил пот, а женщина передо мной разглядывала меня с явным беспокойством - кажется, прикидывала, не вызвать ли скорую. Мне хотелось сказать ей: "Всё нормально, это просто..." - и тут я поняла, что сама не знаю, что "это".

Через минуту жар ушёл так же внезапно, как пришёл. Осталась лёгкая дрожь и ощущение, что меня только что застали врасплох - моё собственное тело.

Если ты держишь эту книгу в руках, скорее всего, тебе знакомо это чувство. Может, у тебя это случилось на совещании, когда лицо вдруг стало пунцовым, а голос - неуверенным, и пришлось делать вид, что всё в порядке. Может - ночью, когда ты просыпаешься абсолютно мокрой и несколько секунд не понимаешь, болееешь ли ты или с тобой что-то не





так. Может - за рулём, в кинотеатре, на дне рождения у внуков, в самый неподходящий момент.

Приливы выбирают время без спроса. И, наверное, именно поэтому они так пугают - не сама жара, а внезапность. Ощущение, что тело вышло из-под твоего контроля, и ты даже не понимаешь почему.

Когда это случилось со мной впервые, я пошла искать ответы. К тому моменту я уже много лет преподавала йогу, разбиралась в том, как работает тело - по крайней мере, мне так казалось. Но про приливы я знала ровно то же, что знает большинство женщин: "это гормоны" и "само пройдёт". Этого оказалось слишком мало, чтобы действительно понять происходящее.

Я начала читать - не блоги в духе "пей шалфей и не нервничай", а нормальные клинические рекомендации, исследования, работы гинекологов и эндокринологов. И знаешь, что меня поразило больше всего? Насколько простой и понятной оказалась эта история, если рассказать её по-человечески - без терминов, без снисходительности и без запугивания.

Приливы - это не сбой. Это не "у тебя слабая нервная система" и не "ты слишком много нервничаешь". Это конкретный, изученный, объяснимый процесс в твоём мозге, который перестраивается вместе с гормонами. У него есть механизм. У него есть причины, по которым он у всех разный. И, что важно, у него есть способы, которые реально помогают - от привычек и образа жизни до современной гормональной терапии, когда она нужна и уместна.

И ещё одна вещь, которую я поняла не сразу. Приливы редко приходят одни. Рядом с ними почти всегда оказывается бессонница, которая будто бы "просто бессонница". Раздражительность, которая будто бы "просто характер". Туман в голове, из-за которого ты вдруг забываешь слово на середине фразы - и будто бы это "просто усталость" или "просто возраст". На самом деле это не пять разных проблем, свалившихся одна за другой. Это один и тот же процесс, который проявляется по-разному - потому что температура тела, сон, настроение и концентрация регулируются почти из одного и того же места в мозге,





и когда там что-то меняется, отзывается сразу всё. Когда я это поняла, разрозненные, казалось бы, симптомы вдруг сложились в одну понятную картину. Возможно, для тебя это тоже станет открытием.

А когда ты что-то понимаешь - оно перестаёт быть таким страшным.

Именно тогда я решила написать эту книгу. Не толстый медицинский трактат, который страшно открыть, а то, что можно прочитать за один вечер - и после этого перестать бояться собственного тела.

В этой книге не будет призывов "просто расслабьтесь" и историй о чудо-травах, которые решают всё за неделю. Будет честный разговор: что происходит внутри тебя во время прилива, почему он у всех проявляется по-разному, что его усиливает, что реально работает - и когда пора идти к врачу, а не терпеть молча, убеждая себя, что "так и должно быть".

Твоё тело не предаёт тебя. Оно проходит через одну из самых масштабных перестроек за всю жизнь - и приливы - лишь один из способов, которыми оно об этом сигнализирует. Это неудобно, иногда неловко, но это не катастрофа и не повод стыдиться.

Когда ты поймёшь, что происходит, жар останется тем же самым жаром. Но страх, который шёл с ним рука об руку, уйдёт. А это, поверь, уже немало.

Начнём с самого главного - с понимания. Потому что именно с него начинается спокойствие.





Глава 1

Приливы - это не болезнь



Давай начнём с честного признания.

Когда у тебя впервые случается прилив, первая мысль почти никогда не звучит научно. Она звучит примерно так: "Что со мной не так?" Или: "Это начинается - то самое, о чём все шепчутся, но никто толком не объясняет." Или, в более тревожном варианте: "Я заболела?"

Это нормальная реакция. Тело вдруг делает что-то, чего раньше никогда не делало - и молчит о причинах. А когда непонятно "почему", мозг почти автоматически достраивает худший вариант. Это не твоя особенность - так работает человеческая психика в принципе: неизвестность пугает сильнее, чем сам симптом.

Добавь к этому, что прилив редко выбирает удобный момент. Он приходит на важной встрече, на свадьбе племянницы, в переполненном автобусе, на первом свидании после развода - именно там, где меньше всего хочется выглядеть растерянной. И тогда к самому жару добавляется второй слой переживания: не только "что со мной", но и "что обо мне подумают". Это двойная нагрузка, и большинство женщин несут её молча, считая, что жаловаться на такое как-то неловко.





Поэтому прежде, чем разбираться, что именно происходит внутри во время прилива - а об этом будет отдельная глава, - нужно проговорить кое-что более важное. Прилив - это не болезнь. И в этой главе я хочу, чтобы это перестало быть просто фразой из книги, а стало тем, во что ты действительно веришь.

Что такое прилив, если совсем просто

Прилив - это внезапное ощущение жара, которое начинается где-то в груди или шее и поднимается к лицу. Может покраснеть кожа. Может появиться пот - иногда лёгкая испарина, иногда настоящий "хоть переодевайся". Сердце может забиться быстрее, ладони - стать влажными. А через несколько минут - иногда секунд - всё проходит, и часто на смену жару приходит озноб, будто тело решило компенсировать перегрев холодом.

У одних женщин прилив длится секунд тридцать и едва ощутим. У других - несколько минут, с такой силой, что приходится остановиться и подождать. Бывает раз в неделю. Бывает по двадцать раз в день. Об этом разнообразии мы подробно поговорим в одной из следующих глав - пока достаточно знать, что широкий диапазон - это норма, а не повод сравнивать себя с подругой и решать, у кого "хуже".

Вот, в общем-то, и всё описание. Никакой скрытой угрозы, никакого "что-то идёт не так на клеточном уровне". Это временная перенастройка внутренней системы терморегуляции - подробно об этом механизме мы поговорим в следующей главе. А пока важно зафиксировать: прилив - это симптом, а не диагноз. И уж точно не приговор.

Почему слово "болезнь" здесь не подходит

Болезнь - это когда в организме что-то ломается и требует лечения, чтобы вернуться к норме. Простуда. Перелом. Гастрит. У болезни есть начало, есть течение, и, в большинстве случаев, есть конец, после которого ты возвращаешься к тому, как было раньше.

Приливы устроены иначе. Они не означают, что что-то сломалось. Они означают, что твой организм проходит через перестройку - такую же реальную, как пубертат, только в обратном направлении. В





подростковом возрасте тело долго и иногда мучительно настраивалось на репродуктивную функцию: менялся гормональный фон, кожа, настроение, появлялись новые, не всегда приятные ощущения, иногда казалось, что тело живёт собственной жизнью. Никто не называл это болезнью, даже когда подростку было откровенно тяжело. Это называли "взрослением" - неудобным, но абсолютно нормальным этапом.

То, что происходит сейчас, - во многом зеркальная история. Гормональная система постепенно перестраивается в сторону нового баланса. И, как и в подростковом возрасте, перестройка не проходит идеально гладко и незаметно. Она заявляет о себе - в том числе через приливы.

Если тебе хочется к чему-то привязать эту мысль, вот простая формула, которая работает лучше любого медицинского термина: твоё тело учится жить по новым правилам. А ты должна научиться понимать его. Не "терпеть, пока пройдёт", а разобраться, как это работает - именно этим мы и займёмся на страницах этой книги.

Три страха, которые прячутся за словом "болезнь"

Когда женщина говорит себе "со мной что-то не так", за этим обычно стоит не сам факт прилива, а один из трёх более глубоких страхов. Стоит назвать их прямо - пугающее, не названное словами, обычно пугает сильнее.

Первый страх: "Значит, я резко старею." Прилив легко превращается в символ - будто щёлкнул переключатель, и ты внезапно оказалась "на другой стороне" жизни. На самом деле гормональная перестройка идёт годами, постепенно, и прилив - не отметка "старость началась", а просто один из её внешних проявлений, причём не самый главный и не определяющий.

Второй страх: "У других подруг этого нет, значит со мной что-то особенно не так." Это, как правило, не так устроено: просто не все рассказывают. Приливы - тема, о которой принято молчать на людях, поэтому ты видишь спокойные лица подруг и не видишь, что у одной из них под кардиганом сейчас тоже разливается жар. Молчание других





не означает их благополучия - оно означает только то, что эту тему пока не принято обсуждать вслух.

Третий страх: "Это будет вечно." По клиническим данным, у большинства женщин с течением времени приливы становятся реже и слабее, а не наоборот. Это не гарантия для каждой конкретной женщины - тела разные, - но это статистическая закономерность, а не редкое исключение. И, что важно, даже пока они продолжаются, есть способы сделать их заметно менее изматывающими - об этом отдельная глава дальше в книге.

Это не имеет отношения к твоей женственности

Стоит сказать отдельно, потому что эта мысль редко произносится вслух, но часто живёт где-то на фоне: прилив никак не связан с тем, насколько ты привлекательна, желанна или "ещё в форме". Это физиологический процесс терморегуляции, а не оценка твоей женственности и не сигнал, что что-то в этом смысле закончилось.

Удивительно, как часто именно этот скрытый страх - а не сам жар - отравляет переживание приливов. Женщина в зеркале видит покрасневшее лицо и слышит внутренний голос: "вот, теперь видно, что я старею". Но покраснение лица от прилива говорит ровно то же самое, что покраснение от быстрой ходьбы в жаркий день, - ничего больше. Тело реагирует на внутренний процесс, а не выносит вердикт о твоей привлекательности.

Естественная часть перехода, а не сбой системы

Здесь важно сказать прямо: приливы - это не редкое осложнение, которое случается с "невезучими". По данным крупных исследований, приливы в той или иной форме возникают у 70-80% женщин в период менопаузального перехода. У кого-то они едва заметны, у кого-то - ощутимо влияют на повседневную жизнь. Но сам факт их появления - это не сбой и не индивидуальная "слабость организма". Это статистически ожидаемая часть процесса, через который проходит женское тело, когда яичники постепенно снижают выработку эстрогена.





Я не врач, и эта книга - не замена медицинской консультации. Но как человек, который много лет изучает женское тело и собственными глазами видел сотни историй женщин в Atma Club, могу сказать с уверенностью: ты не первая, кто это переживает, и точно не последняя. Это часть пути, через который прошли - и проходят прямо сейчас - миллионы женщин по всему миру. Тебе не повезло меньше, чем другим. Тебе просто досталась тема, о которой мало кто говорит вслух.

Международные клинические рекомендации - от ведущих ассоциаций гинекологов и эндокринологов разных стран - описывают приливы именно так: как ожидаемое, хорошо изученное проявление менопаузального перехода, а не как редкое отклонение. Это формулировка не для того, чтобы обесценить твои переживания - "подумаешь, это же норма" - а для того, чтобы снять с тебя лишнюю тревогу о том, что внутри происходит что-то нетипичное или опасное. Это типично. И именно поэтому об этом существуют целые разделы медицинской литературы, а не редкие упоминания в сносках.

Почему не нужно бояться

Страх перед приливами часто сильнее самих приливов. И это легко понять: непредсказуемость выбивает из равновесия сильнее, чем сам дискомфорт. Но у страха почти всегда есть один и тот же источник - ощущение, что происходящее необъяснимо и неконтролируемо.

Хорошая новость в том, что это не так.

Приливы изучены - десятилетиями исследований, а не догадками. У них есть понятный механизм, понятные триггеры, понятная динамика - по клиническим данным, у большинства женщин со временем они становятся реже и слабее, а не наоборот. Существуют способы снизить их частоту и интенсивность - от простых привычек до медицинских методов, и об этом мы подробно поговорим в главе про то, что действительно помогает. А ещё существуют чёткие критерии, когда стоит обратиться к врачу не из тревоги "а вдруг что-то серьёзное", а потому что есть конкретный повод проверить здоровье - этому тоже посвящена отдельная глава.





То есть у тебя не просто "что-то происходит непонятное". У тебя происходит конкретный, изученный процесс, на который можно влиять. И это меняет всё - потому что тревога обычно питается неизвестностью, а не самим симптомом.

Стоит добавить и ещё один практический момент. Подходы к управлению приливами за последние десятилетия заметно продвинулись - от поведенческих стратегий и изменений образа жизни до современных негормональных и гормональных методов лечения, которые регулярно пересматриваются и уточняются крупными медицинскими сообществами. Это не "потерпи, само пройдёт когда-нибудь" - это область, где у тебя реально есть варианты, и выбор того, что подходит именно тебе, можно обсудить с врачом, опираясь на твою конкретную ситуацию.

Маленькая история, которая может оказаться твоей

Ирина - участница Atma Club - рассказывала, что первые несколько месяцев после начала приливов жила в постоянной готовности к катастрофе. Сумочка с запасной кофтой, веер, мысли "а вдруг это случится на собеседовании". Она честно призналась: больше всего сил уходило не на сами приливы, а на ожидание следующего - привычка проверять, не покраснело ли лицо, держать наготове салфетку, выбирать одежду слоями "на всякий случай".

Что изменилось - не сами приливы, они продолжались примерно с той же частотой. Изменилось то, что Ирина перестала воспринимать их как сигнал тревоги. "Я как будто разрешила себе считать это просто погодой, - говорила она. - Бывает дождь. Бывает прилив. Неприятно, но не катастрофа." Веер она, кстати, всё равно носит - удобная штука. Но больше не как амулет против паники, а просто как полезный предмет в сумке.

По её словам, главная перемена произошла не в теле, а в голове: тревога перед каждым потенциальным приливом отнимала больше сил, чем сами приливы вместе взятые. Когда этот фон тревоги ушёл, освободившейся энергии оказалось неожиданно много - её хватило и





на работу, и на то, чтобы наконец снова спокойно ходить на встречи без мысленной "сумки на случай катастрофы".

Это и есть та перемена, к которой я хочу подвести тебя в этой книге. Не "избавиться от приливов любой ценой", а перестать тратить на страх перед ними больше энергии, чем на сами приливы.

Что дальше

В следующей главе мы разберёмся, что именно происходит с гормонами и почему центр терморегуляции в мозге вдруг начинает "сбоить" именно после 40. Мы пройдем этот путь не пугающими медицинскими терминами, а на понятных образах - так, чтобы после прочтения ты могла объяснить это подруге за чашкой чая, а не просто кивнуть врачу, не до конца понимая, о чём речь. Это поможет тебе увидеть не просто факт "так бывает", а понятную физиологическую картину - ту самую, которой так не хватает большинству женщин в момент, когда это начинается.

Главное, что стоит запомнить

- Прилив - это симптом, а не диагноз: временная перенастройка внутренней системы терморегуляции, а не повреждение организма.
- Это естественная часть гормональной перестройки - пубертат в обратном направлении, а не болезнь.
- По данным крупных исследований, приливы в той или иной форме возникают у 70-80% женщин в период менопаузального перехода - ты не одна и не "невезучая".
- Твоё тело учится жить по новым правилам. А ты должна научиться понимать его.

