

Vorbe de suflet #2

Epuizarea: când corpul îți spune „ajunge” și tu încerci să-l mai forțezi o tură

Există un tip de oboseală pe care nu o rezolvi cu o cafea și o dimineață liberă.

E oboseala care te face să te trezești obosită, să adormi obosită și să simți, constant, că „**nu mai ai de unde**”.

Oboseala în care „îți revii” două ore, apoi cazi la loc.

Oboseala în care te uiți la lista de lucruri de făcut și simți cum ți se strânge pieptul, nu cum ți se activează voința.

Oboseala în care ai impresia că ai devenit leneșă, dar în realitate ești doar... **terminată**.

Am fost acolo. Nu o lună, nu două. Ani.

Și partea care te scoate din minți e alta:

În epuizarea asta, analizele pot ieși „în limite”.

Iar tu te simți complet în afara limitelor tale.

Aici e ruptura mare dintre ce ți se spune și ce simți:

medicina clasică se uită la cifre.

Corpul se uită la **cum trăiești**.

Și corpul... nu minte.

1) Epuizarea nu e „am prea multe de făcut”. E o combinație biologică

Epuizarea reală e de obicei rezultatul unei combinații:

- **cortizol ridicat cronic** (stres prelungit, fără pauze reale)
- **somn fragmentat** (nu doar „dorm puțin”, ci nu intri suficient în somn profund)
- **funcție tiroidiană încetinită sau sabotată** (inclusiv prin stres, restricții, inflamație)

- **glicemie instabilă** (mănânci haotic, sari mese, apoi cazi și cauți ceva rapid)
- **inflamație de grad mic**, constantă (te simți „umflată”, grea, încețoșată)
- **lipsă de recuperare** (mentală + fizică)
- **lipsă de hrană reală** (poți fi „plină” și tot subnutrită: puține proteine, puține minerale, puțină structură)

E o stare în care corpul tău nu mai are luxul să fie „fit”.

Are nevoie să fie **în viață**.

2) Ce face corpul când e epuizat: trece pe „conservă energia”

În epuizare, corpul intră în modul de avarie:

- încetinește metabolismul (nu ca să te încurce, ci ca să te țină funcțională)
- reduce consumul de bază (te simți „mai grea” din aceeași viață)
- crește pofta de carbohidrați rapizi (dulce, pâine, ronțăieli)
- îți taie cheful de mișcare intensă (pentru că pentru el e risipă de resurse)
- îți reduce claritatea mentală (ceață, lipsă de focus, iritabilitate)
- îți dereglează foamea (mănânci „aiurea” sau uiți să mănânci și apoi rupi seara)

Și tu ce faci, instinctiv, când simți că „nu mai ai de unde”?

Îți pui un plan mai strict.

Îți pui o dietă mai restrictivă.

Îți pui încă un program de sală.

Îți spui „trebuie să trag de mine, n-am încotro”.

Adică exact invers decât are nevoie corpul.

3) Greșeala femeilor inteligente și disciplinate: confundă disciplina cu agresiunea

Femeile cu standarde mari fac o greșeală clasică:

când corpul dă semne că nu mai poate, ele îl tratează ca pe un copil obraznic.

„Hai, încă puțin. Hai, încă o tură.”

Doar că epuizarea nu e lipsă de caracter.

Este semnul că ai fost în modul „**luptă sau fugi**” prea mult timp, fără oprire.

Eu am înțeles asta dureros de târziu:

în timp ce încercam să-mi „disciplinez” corpul, îl ignoram complet.

Nu aveam nevoie de mai mult efort.

Aveam nevoie de recuperare.

4) Trei teste simple ca să știi dacă ești în epuizare reală

Dacă răspunsul e „da” la mai multe, nu e „lene”:

1. **Te trezești obosită chiar și după somn.**
2. Ai perioade în care îți scade brusc energia (10–11 ok, 15–16 moartă).
3. Ai poftă de dulce ca și cum corpul tău „cerșește” ceva urgent.
4. Te enervezi ușor și apoi te simți vinovată.
5. Te doare corpul sau te simți „inflamată” fără motiv clar.
6. Sportul intens te „rupe” în loc să te încarce.
7. Ai senzația că orice încerci... e prea mult.

E un corp care îți spune:

„Nu mai am rezerve. Nu mă mai împinge.”

5) Ce faci când corpul e epuizat (concret, fără poezie)

Nu vorbim de „self-care” în sensul dulce.

Vorbim de **strategie**.

a) Somn: nu „mai mult”, ci mai bun

- aceeași oră de culcare 5–6 zile pe săptămână
- fără ecrane cu 45–60 min înainte (nu morală, fiziologie: lumină → melatonină)
- cină mai devreme și mai ușoară (ca să nu dormi cu digestia în ture)

b) Mese: „mai puține” te bagă și mai tare în avarie

- proteine la primele două mese
- mese la ore aproximativ regulate
- fără sărit peste mese dacă ai deja stres + oboseală (îți ridică și mai tare cortizolul)

c) Mișcare: blândă, dar consecventă

- mers, mobilitate, stretching, somatică
- corpul epuizat nu are nevoie de „ardere”, are nevoie de **semnal de siguranță**

d) Limite: aici e bomba

Epuizarea apare des când tu ești:

- cea care duce
- cea care rezolvă
- cea care salvează
- cea care nu cere

Fără limite, corpul face limite în locul tău.

6) Întrebările care te aduc în adevăr

- Când a fost ultima dată când ai avut 2–3 săptămâni fără să „tragi” de tine?
- Când ți-ai permis ultima dată să spui „nu mai pot” fără să te judeci?
- Câte roluri duci simultan și câte dintre ele ți le-ai pus singură?

Nu există corp „defect”. Există corp suprasolicitat.

7) Metafora corectă pentru slăbit în epuizare

Slăbitul în epuizare e ca și cum ai vrea să alergi maraton cu rezervorul pe roșu.

Poți să te forțezi puțin.

Dar nu ajungi departe.

Și prețul e uriaș: hormonii, digestia, nervii, somnul, relația cu mâncarea.

Când corpul îți spune „ajunge”, nu e momentul să te mai calci o dată în picioare.

E momentul să înțelegi mesajul.

Dacă te regăsești,

Intră pe acest link pentru a vedea mai multe despre mine, a avea o meditație ghidată și a te familiariza mai repede cu tot ce fac

<https://diananedescu.ro/calling-webinar>