SAADI AKADEEMIA

Бесплатное руководство · Блуждающий нерв

Насколько хорошо ваш организм восстанавливается после стресса?

10 вопросов о балансе нервной системы и восстановлении.

Dr Sergey Saadi

saadiacademy.ee · kursused@synage.ee

Образовательный материал · Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027

САМОТЕСТИРОВАНИЕ

Насколько хорошо ваш организм восстанавливается после стресса?

Блуждающий нерв помогает организму успокоиться после напряжения. Тест показывает, может ли вашему восстановлению требоваться поддержка.

Для каждого вопроса выбери один ответ, который лучше всего описывает тебя за последний месяц. Запиши баллы и в конце сложи их. Это займёт около 5 минут.

Вопрос	0 баллов	1 балл	2 балла
1. Тебе трудно успокоиться после стресса?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто
2. Ты часто дышишь поверхностно или задерживаешь дыхание?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто
3. У тебя бывает вздутие живота, запоры или симптомы раздражённого кишечника?	☐ Нет	☐ Иногда	☐ Часто
4. Твой пульс в состоянии покоя в последнее время повысился?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да
5. Ты каждый день проводишь время на свежем воздухе или на природе?	☐ Да	☐ Иногда	☐ Редко
6. У тебя есть близкие, с которыми ты регулярно общаешься?	☐ Да	☐ Иногда	☐ Редко
7. Ты просыпаешься с чувством усталости даже после достаточного сна?	☐ Редко	☐ Иногда	☐ Часто
8. Ты пьёшь алкоголь чаще 3 раз в неделю?	☐ Нет	–	☐ Да
9. Ты выполняешь дыхательные упражнения, упражнения на расслабление или медитируешь?	☐ Каждый день	☐ Иногда	☐ Никогда
10. Ты долгое время живёшь в условиях сильного напряжения?	☐ Нет	☐ Не знаю	☐ Да

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РЕЗУЛЬТАТ

О чём говорят твои баллы

Сложи баллы за все ответы. Тест не является диагнозом — он помогает заметить, на какую тему стоит обратить внимание и что обсудить со своим врачом.

Баллы	Что это в целом означает
0–6	Похоже, восстановление идёт хорошо.
7–13	Нервной системе, возможно, нужно больше пауз для отдыха. Попробуй ежедневно уделять 5 минут упражнениям.
14–20	Признаков много. Если жалобы мешают повседневной жизни, обсуди их с врачом.

Если у тебя есть жалобы, которые мешают повседневной жизни, или ты принимаешь лекарства, обсуди результат со своим семейным врачом. Академия — это образовательная платформа, которая не даёт персональных медицинских рекомендаций.

Перечитай статью: saadiacademy.ee/akadeemia/teemad/uitnarv

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

КАК ЭТО РАБОТАЕТ

Блуждающий нерв — педаль тормоза организма

Блуждающий нерв — десятый черепной нерв. Он соединяет головной мозг с сердцем, лёгкими и пищеварительным трактом и помогает организму успокоиться после напряжения. Если нервная система долго находится в режиме «педали газа», восстановление может замедляться.

Признак	Что это может означать
Учащённый пульс в покое	Нервная система остаётся в напряжении.
Низкая HRV (вариабельность сердечного ритма)	Способность к восстановлению может быть снижена.
Жалобы на пищеварение во время стресса	Связь кишечника и мозга работает в обоих направлениях.
Поверхностное дыхание	Организм поддерживает состояние «настороженности».

HRV — индивидуальный показатель: сравнивайте себя с собой, а не с другими. Измерение за один день мало о чём говорит, важна динамика на протяжении недель.

Бесплатное руководство «Блуждающий нерв» содержит 5-минутный комплекс упражнений: saadiacademy.ee/tasuta-materjalid

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Упражнения, эффективность которых подтверждается исследованиями

Упражнение	Как выполнять	Время
Медленное дыхание	Вдох через нос — 4 секунды, выдох — 6 секунд. Более длительный выдох успокаивает.	5 min
Диафрагмальное дыхание	Положите руку на живот: на вдохе живот поднимается, грудная клетка остаётся неподвижной.	3 min
Напевание, пение	Вибрация голосовых связок связана с ветвями блуждающего нерва.	2–3 min
Полоскание горла	Полоскание горла водой утром во время чистки зубов.	1 min
Холодная вода на лицо	Прохладная вода на лицо или прохладный душ в завершение. Зимнее плавание — только при хорошем здоровье и с постепенным привыканием.	30 s
Прогулка на природе	Спокойный темп, телефон в кармане.	20 min

При заболеваниях сердца, нарушениях ритма или повышенном артериальном давлении предварительно обсудите холодовые практики с врачом.

Неделя	На чём сосредоточиться	Что делать
1	Дыхание	Каждый день 5 минут медленного дыхания в одно и то же время.
2	Добавьте звук	В дополнение к дыханию — напевание или пение.
3	Движение и природа	Ежедневная прогулка на свежем воздухе.
4	Общение	Встреча или разговор по телефону с близким человеком — социальные связи помогают успокоиться.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Что нагружает блуждающий нерв, а что его поддерживает

Нагружает	Поддерживает
Постоянный поток уведомлений	Определённое время для проверки телефона
Алкоголь по вечерам	Постоянное время отхода ко сну и пробуждения
Еда в спешке	Неспешный приём пищи, пережёвывание еды
Длительное сидение	Перерывы на движение каждый час
Одиночество	Регулярное общение с близкими

Пищеварение и нервная система

Кишечник и мозг взаимодействуют в том числе через блуждающий нерв. Богатая клетчаткой пища, ферментированные продукты (квашеная капуста, кефир) и спокойный приём пищи поддерживают эту связь. Если жалобы на пищеварение сохраняются, обсудите их с врачом.

О стрессе, сне и восстановлении мы говорим на вебинарах Академии: saadiacademy.ee/veebinarid

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

РАБОЧИЙ ЛИСТ

Лист отслеживания восстановления на 7 дней

День	Дыхание (min)	На свежем воздухе (min)	Напряжение вечером (0–3)	Сон (h)	Пульс в покое
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					

В конце недели посмотрите: в какие дни напряжение было ниже? Что в эти дни было иначе?

- ☐ Мне удалось найти одно упражнение, которое я делаю каждый день.
- ☐ На ночь телефон был оставлен в другой комнате.
- ☐ Я гулял(а) на свежем воздухе не менее 3 раз.
- ☐ Я поговорил(а) с близким человеком хотя бы один раз.

В Клубе Dr Saadi каждый месяц разбирается одна тема с протоколом и прямым эфиром: saadiacademy.ee/klubi

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.

ЧТО ДАЛЬШЕ

Изучи тему глубже в Академии

Бесплатное руководство «Блуждающий нерв» содержит 5-минутный комплекс ежедневных упражнений и лист наблюдений на неделю.

Шаг	Что это	Где найти
Бесплатные материалы	Практические руководства с рабочими листами: сахар в крови, сон, блуждающий нерв, воспаление, анализы.	/tasuta-materjalid
Вебинары	По одной теме за раз, с вопросами и ответами.	/veebinarid
Клуб доктора Саади	Каждый месяц — видеолекция, протокол и прямой эфир. Сообщество в Facebook.	/klubi
Ainevahetuse Kood	8-недельный основной курс для понимания обмена веществ и составления плана на каждый день.	/kursused
Книга	«Veresuhkru ohtlikud saladused» (издательство Varrak).	varrak.ee

Вопросы: kursused@synage.ee. Ответим при первой возможности. Все статьи: saadiacademy.ee/artiklid. © Saadi Akadeemia (OÜ Süsivesik). Sisu üle vaadatud: 2026 · järgmine ülevaatus 2027.

Образовательный материал — не заменяет консультацию врача, диагностику или лечение.