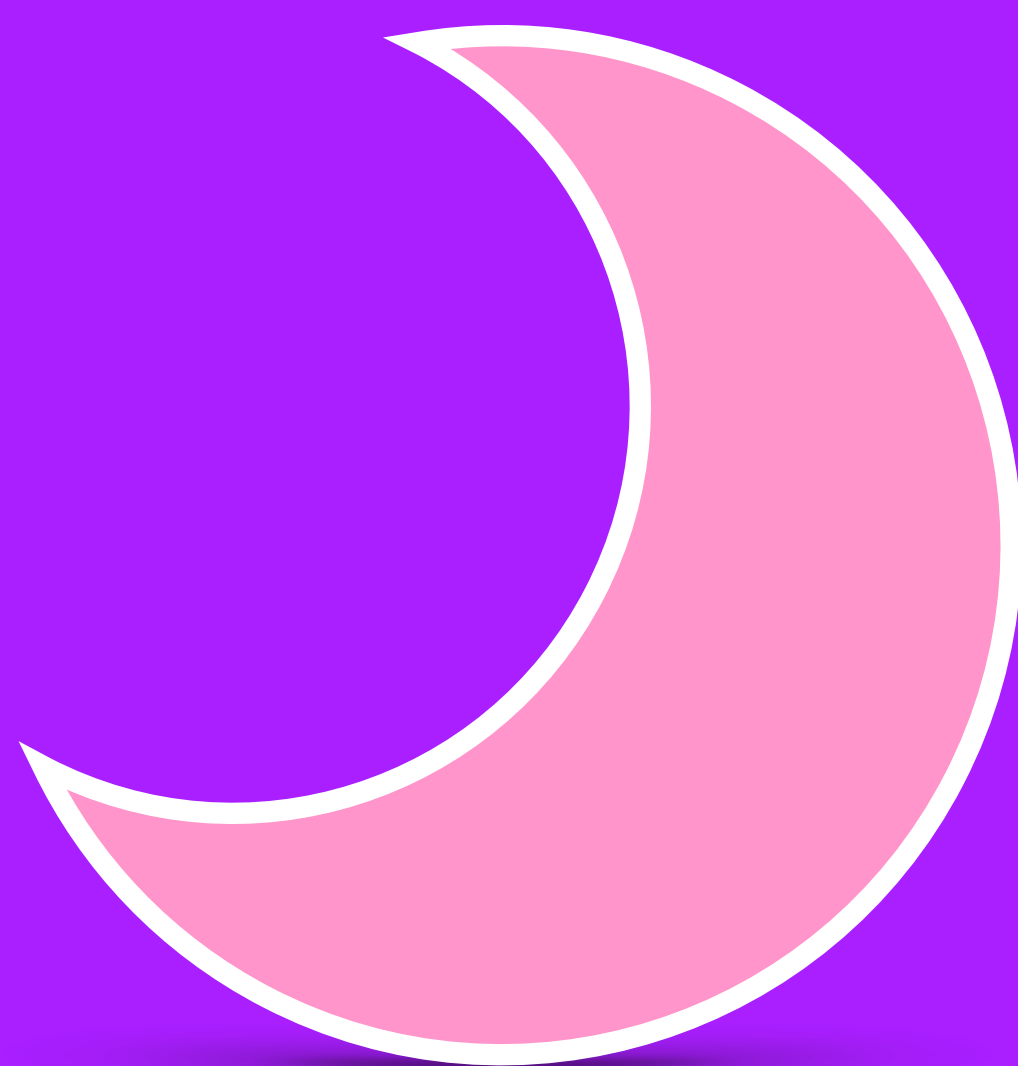


# reminder\*

## КАК НАСТРОИТЬ ЗДОРОВЫЙ СОН

---

Книжка, в которой есть все  
необходимое: теория, личный  
опыт и 23 полезных совета



# Об этой книжке

---

Она составлена по материалам сайта о здоровье и саморазвитии **Reminder**.  
Также добавлена новая информация.

**Редактор:** Максим Кашулинский.

По всем вопросам, пишите на  
**newsletter@reminder.media**.

© 2025, Reminder, ИП Кашулинский М.В.

 [Подписка на сайт со скидкой](#)

 [Подписка на канал](#)



# Как пользоваться

---

Reminder так много писал про сон, что, читая все наши статьи подряд, вполне можно заснуть. Но для этой книжки мы приберегли только самое важное.

Мы разбили все наши знания на теорию (желтые страницы) и практические советы (зеленые страницы). Вы можете читать подряд с первой страницы до последней. Или идти от [проблем со сном](#), перескакивая сразу на тематические разделы. А еще в эту книжку встроен [челлендж](#): чтобы улучшить сон, попробуйте три дня подряд следовать советам, помеченным фиолетовым кружком ●. Подробнее о челлендже читайте в конце.

И не забудьте подписаться на Reminder!

**Максим Кашулинский,**  
основатель проекта



# Что делают подписчики

---

Когда вы купите подписку на сайте, то перейдете в совершенно новый статус. Вы сможете:

★ **Читать материалы без пейволла.**

Редакция собирает лучшее знание о здоровье и саморазвитии. У нас более 1000 статей: гайды, интервью, лонгриды.

★ **Общаться.** Каждую неделю мы приглашаем на зум-звонок интересного человека, который делится своими знаниями и опытом. Приходят врачи, психологи, коучи, предприниматели, ученые.

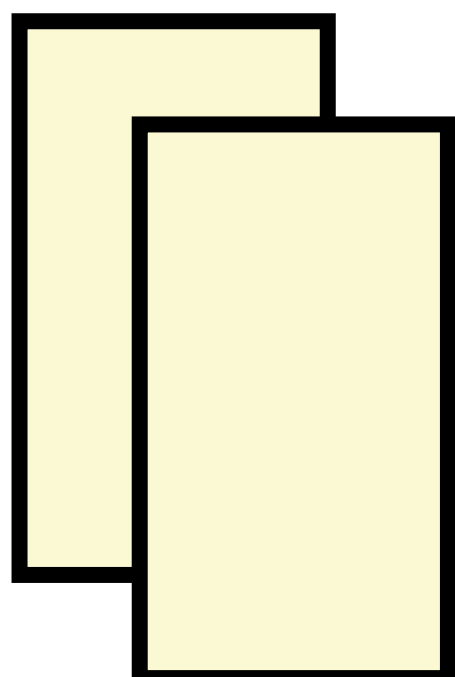
★ **Пробовать.** Мы вместе тестируем те практики и идеи, о которых пишем на страницах Reminder.

Присоединяйтесь — будем развиваться вместе. Годовая подписка стоит **8900 руб.**, с оплатой раз в месяц — **890 руб.** Подписаться можно на сайте или на Patreon, если у вас нет российской карты.

[Подписаться](#)

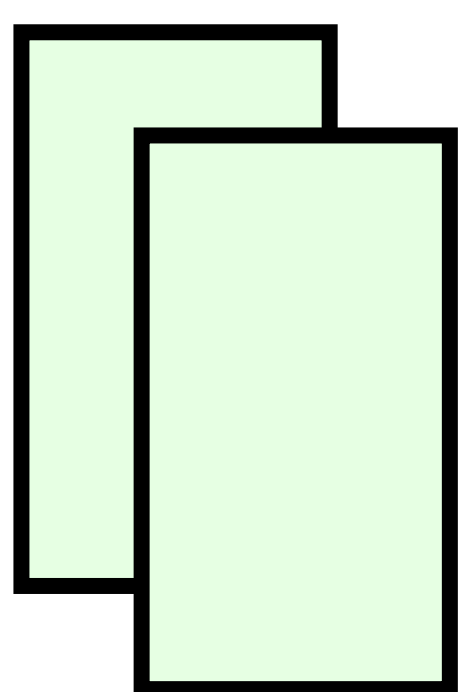
# Оглавление

---



## Теория:

- ✦ [Как устроен сон](#)
- ✦ [Как запускается сон](#)
- ✦ [Сон и тревожные мысли](#)
- ✦ [Психологические методы](#)



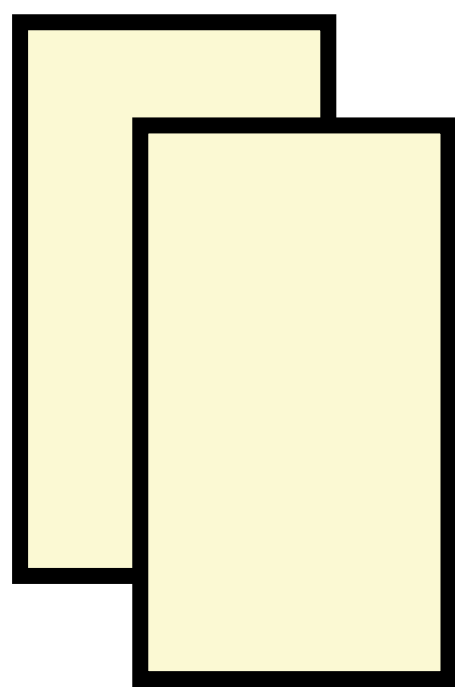
## 23 совета для лучшего сна:

- ✦ [Основные советы](#)
- ✦ [Психологические советы](#)
- ✦ [Дополнительные советы](#)

# Челлендж 3x3

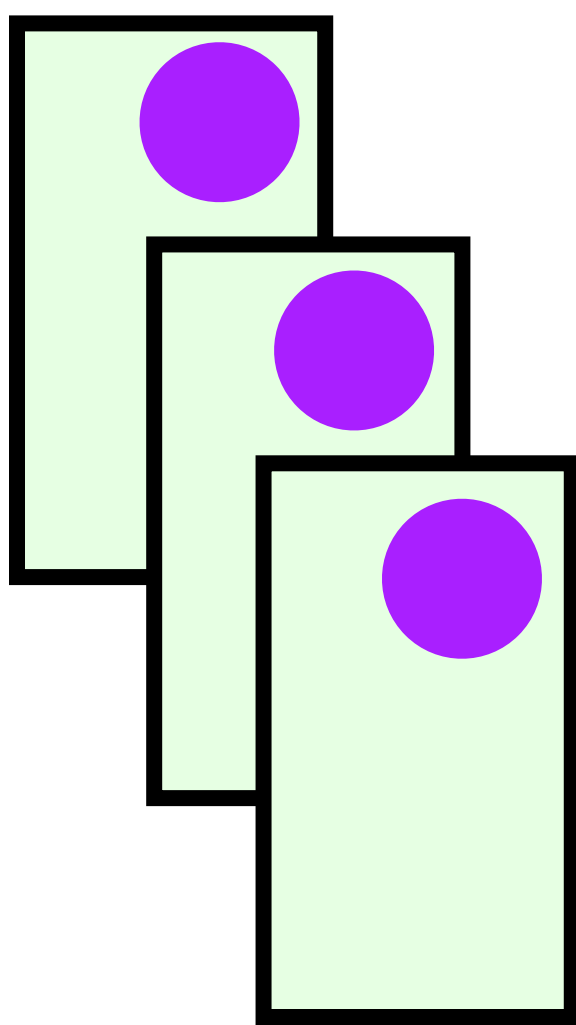
---

1. Читайте теорию.



2. Смотрите [правила](#).

3. Выбирайте методы, помеченные вот так:

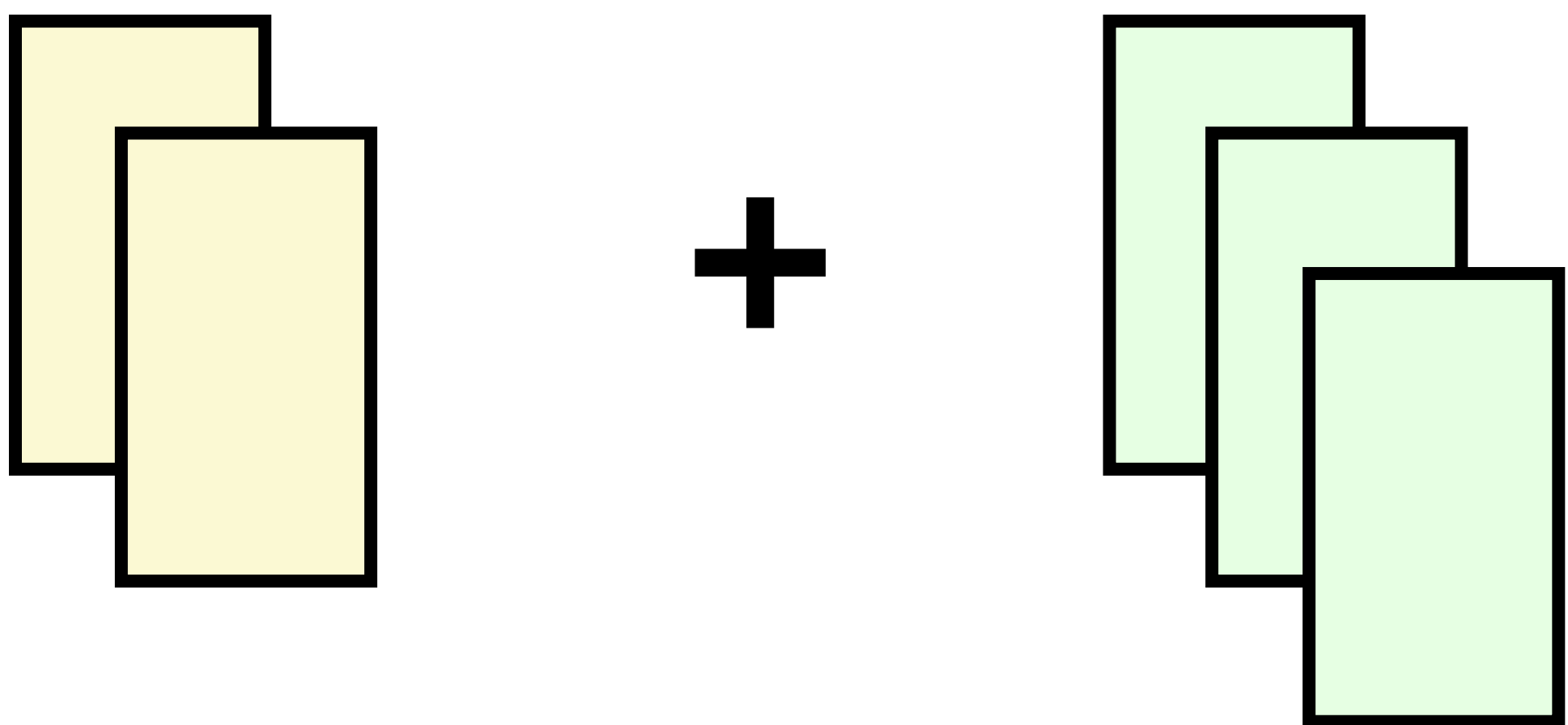


4. Запускайте челлендж.

# Проблемы со сном

---

1. Не можете долго заснуть.
2. Проснулись ночью и не можете уснуть.
3. Вы не выспались, а впереди длинный день.
4. Вы «сова», а нужно рано вставать.
5. Медицинские проблемы.





*«Невинный сон,  
Сон, распускающий клубок  
заботы,  
Купель трудов, смерть  
каждодневной жизни,  
Бальзам увечных душ,  
на пире жизни  
Сытнейшее из блюд».*

**Уильям Шекспир,  
«Макбет»**

**Сон  
занимает треть  
человеческой  
жизни...**

**...но знаете  
ли вы, какое  
значение он  
имеет?**

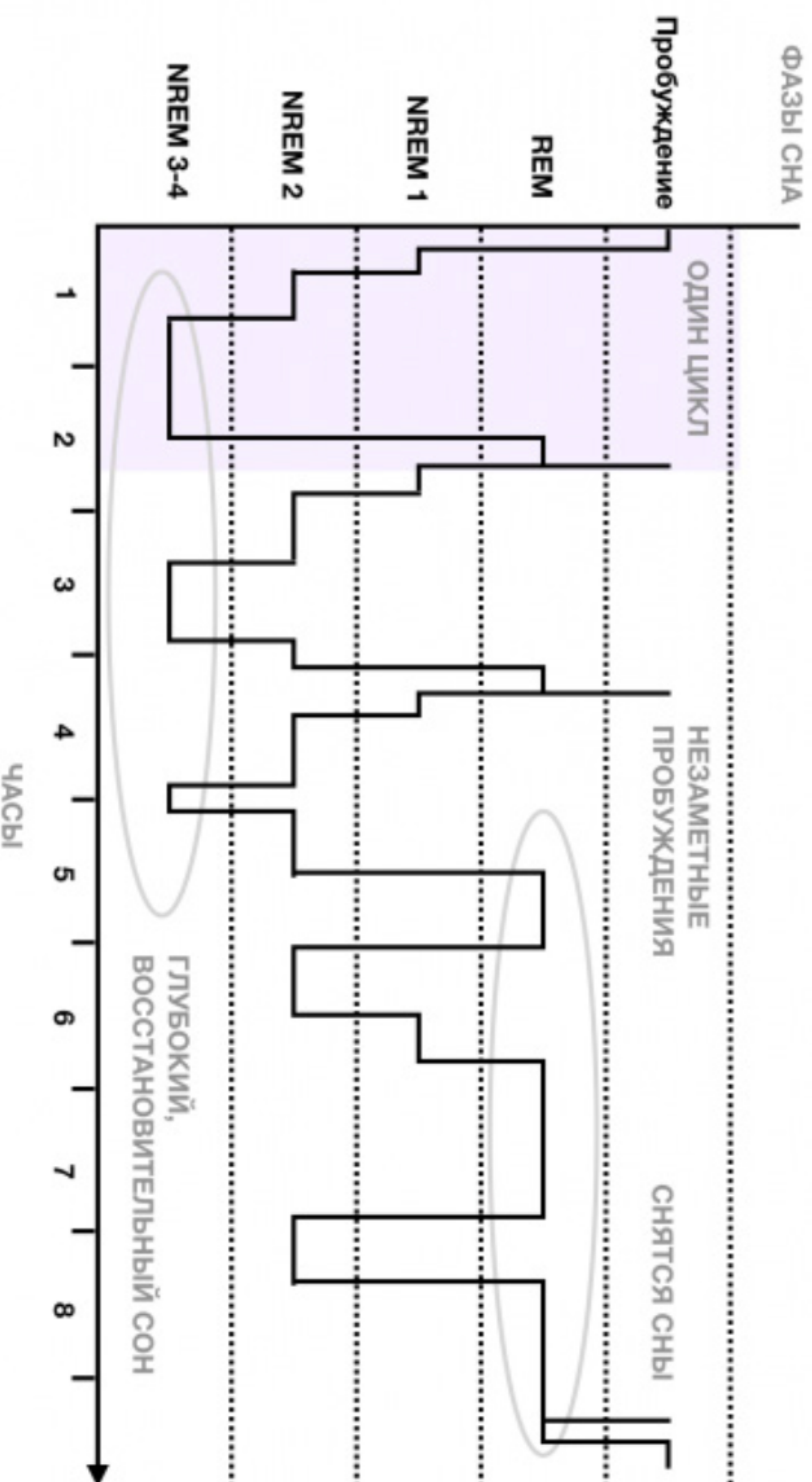
# Сон — это не бездействие

---

Все наши мысли, в основном, — о дневных делах. Днем мы зарабатываем деньги, отдыхаем, любим, радуемся и страдаем. Ночной сон, с этой точки зрения, — период забытья, когда мы подзаряжаемся, как включенный на ночь в розетку смартфон.

Но сон гораздо сложнее, чем просто «подзарядка». Организм и мозг не перестают ночью работать — они проворачивают процессы, без которых мы довольно быстро бы погибли. И еще важно знать, что сон — не однородный процесс «забытия», а несколько сменяющих друг друга этапов. У каждого из них своя задача.

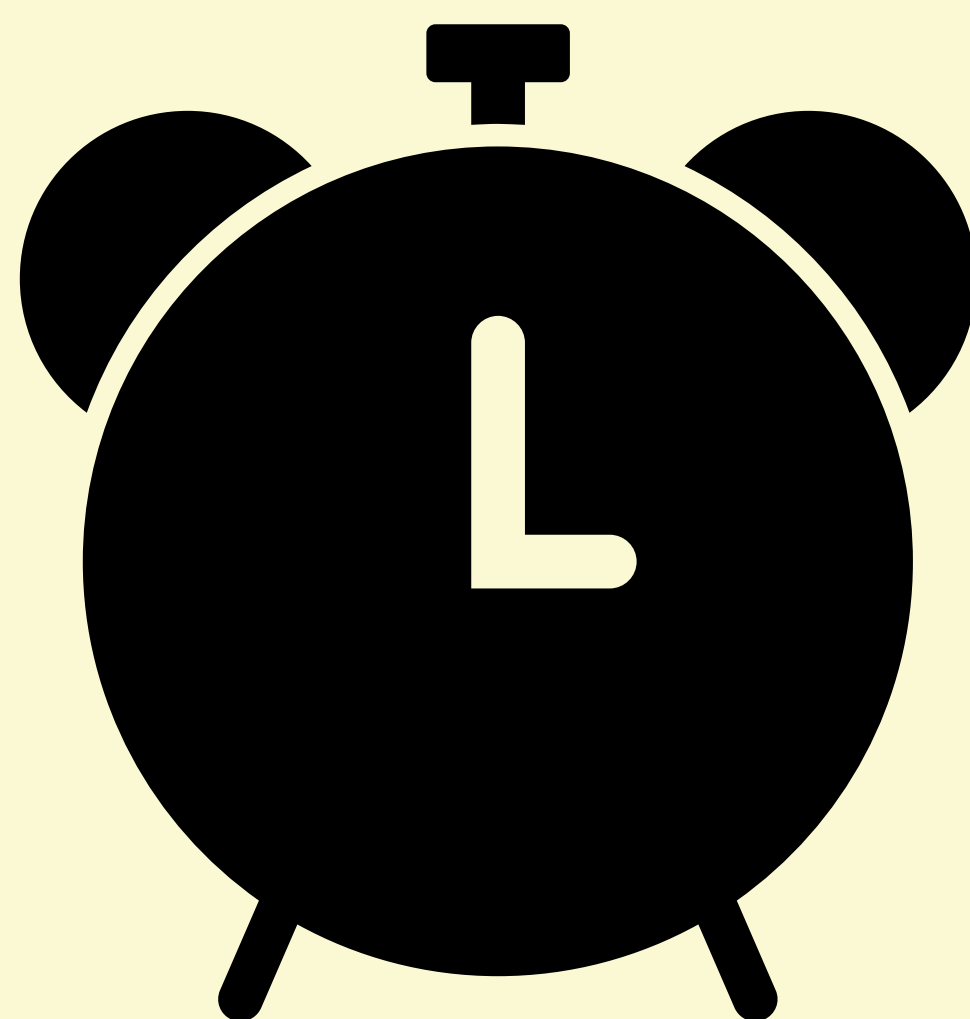
На следующей странице — четыре стадии сна. Мы постепенно проваливаемся в глубокий сон (**стадии NREM 3 и 4**), а затем переходим в стадию с быстрым движением глаз (**REM**). Каждый цикл длится примерно 1,5 часа. В конце его мы на мгновение незаметно просыпаемся и все повторяется. И так 4-7 раз за ночь.



На разных стадиях сна нейроны работают на разных частотах. Самые важные стадии — REM, когда нам обычно снятся сны, и глубокие NREM 3 и 4, когда мозг максимально замедляется, а организм пополняет свои ресурсы и восстанавливается.

Можно сказать, что глубокий сон нужен для физиологического восстановления, а сон с быстрым движением глаз — для психологического. Промежуточный этап легкого сна NREM 2 не дает такого же эффекта.

Как видно из графика, в глубокий сон мы погружаемся в начале ночи, а ближе к утру увеличивается количество REM-сна. Если вы поспали 6 часов вместо привычных 8, то вы сократили на 25% общее время сна. Но количество REM-сна могло сократиться на 60-90%. ♦



# Что происходит пока мы спим?

---

Очень и очень многое. Во сне **информация** [переносится](#) из временного хранилища (гиппокампа) в кору больших полушарий мозга. Некоторые ученые считают, что разгрузка и перераспределение нейронных связей, построенных за время бодрствования, и есть основная функция сна: в противном случае через некоторое время нейроны перестали бы формировать новые связи. Мозг бы «переполнился».

Также во сне мозг **очищается от токсичных продуктов** окислительных процессов. Над этим [работает](#) лимфатическая система: во время глубокого сна ткани мозга питаются и очищаются за счет омывания спинномозговой жидкостью. Только представьте: клетки мозга сжимаются, открываются «краны» и между клетками бежит питательная жидкость, которая вымывает, в том числе, пептид бета-амилоид — именно с его накоплением в мозге связывают болезнь Альцгеймера.

Вот еще несколько функций сна:

- ◆ Сон **пополняет арсенал иммунной системы**, помогая противостоять инфекциям. Неудивительно, что страдающие от недосыпа чаще простужаются.
- ◆ Крепкий сон способствует кроветворению и **здоровью сосудов**.
- ◆ Во время сна наблюдается пик секреции гормона роста.
- ◆ Наконец, сон **действует как бесплатная психотерапия**. Во время фазы со сновидениями мозг «проживает» тревожные и трагические события из прошлого на фоне пониженного уровня стрессового гормона норадреналина, что позволяет исцелять эмоциональные раны. Возможно, именно поэтому мы вспоминаем события из детства, которые когда-то казались страшными, совсем без тревоги: мы успели десятки раз прокрутить их в спокойном режиме сна.

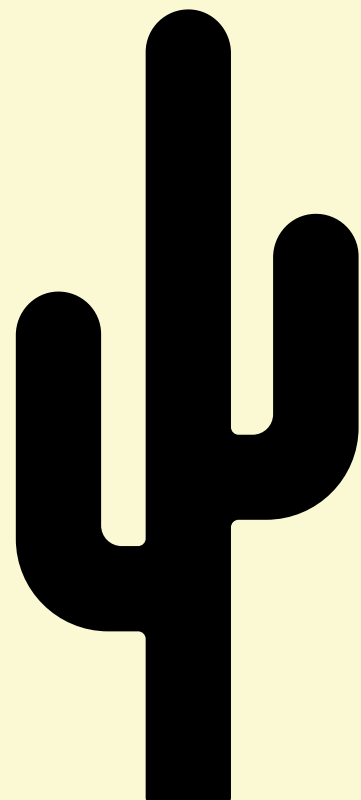
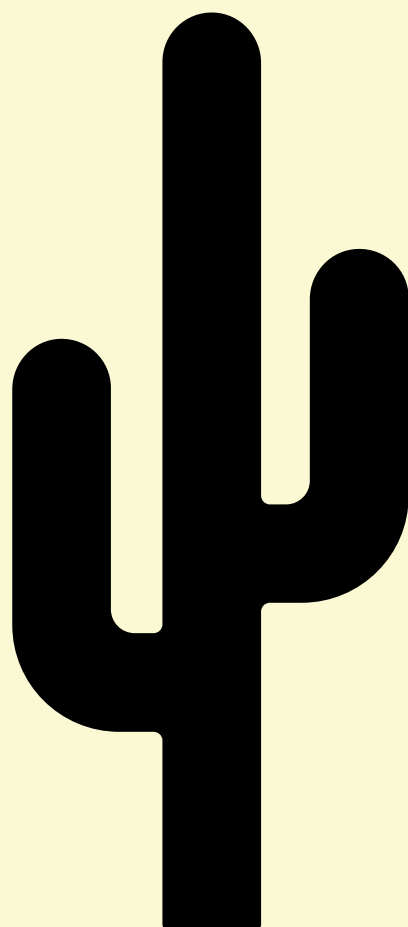
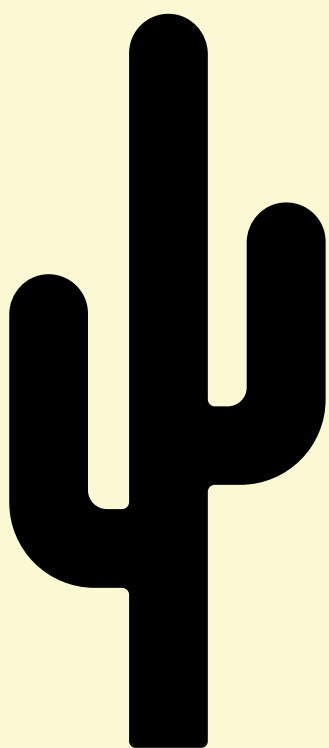
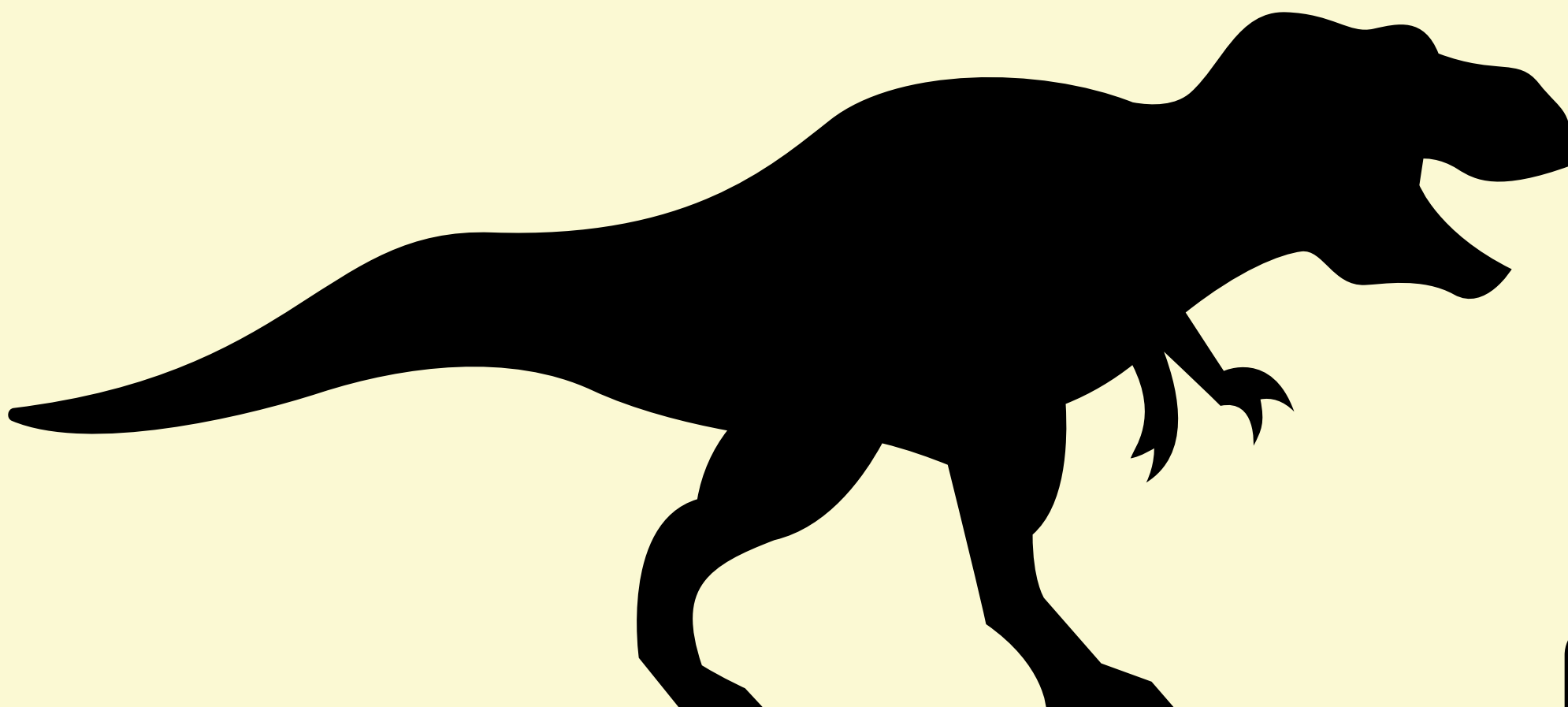
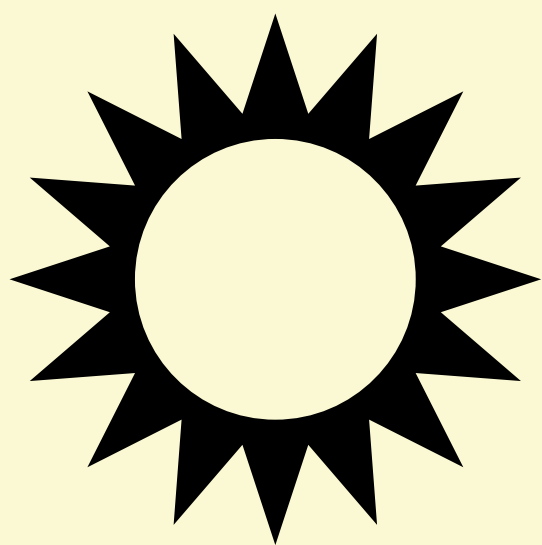
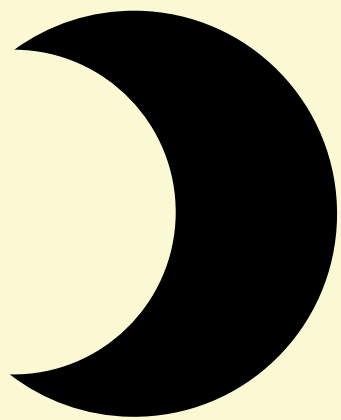
Поломки в этих механизмах влияют на все стороны «дневной» жизни: от аппетита и когнитивных способностей до риска сердечно-сосудистых заболеваний и диабета. ◆

**Сон — как  
оркестр,  
в котором  
десятки  
инструментов  
играют в  
унисон.**

**Но кто им  
управляет?**

**Есть две силы.  
Одна из них —  
циркадные  
ритмы,  
которым  
следует все  
живое на  
Земле...**

**...СОТНИ  
МИЛЛИОНОВ ЛЕТ.**



# Циркадные ритмы

---

За миллионы лет эволюции живые организмы прочно связали свою биологию с ритмичной сменой дня и ночи.

Эта ритмичность стала эндогенной, то есть она «зашиита» в работе клеток: еще в XVIII веке ученые заметили, что если поместить растение в темноту, то оно какое-то время будет двигать листьями с той же периодичностью, что и на свету. У человека, поселившегося в глухой пещере, сохраняются суточные циклы гормональной активности, в том числе — сна и бодрствования.

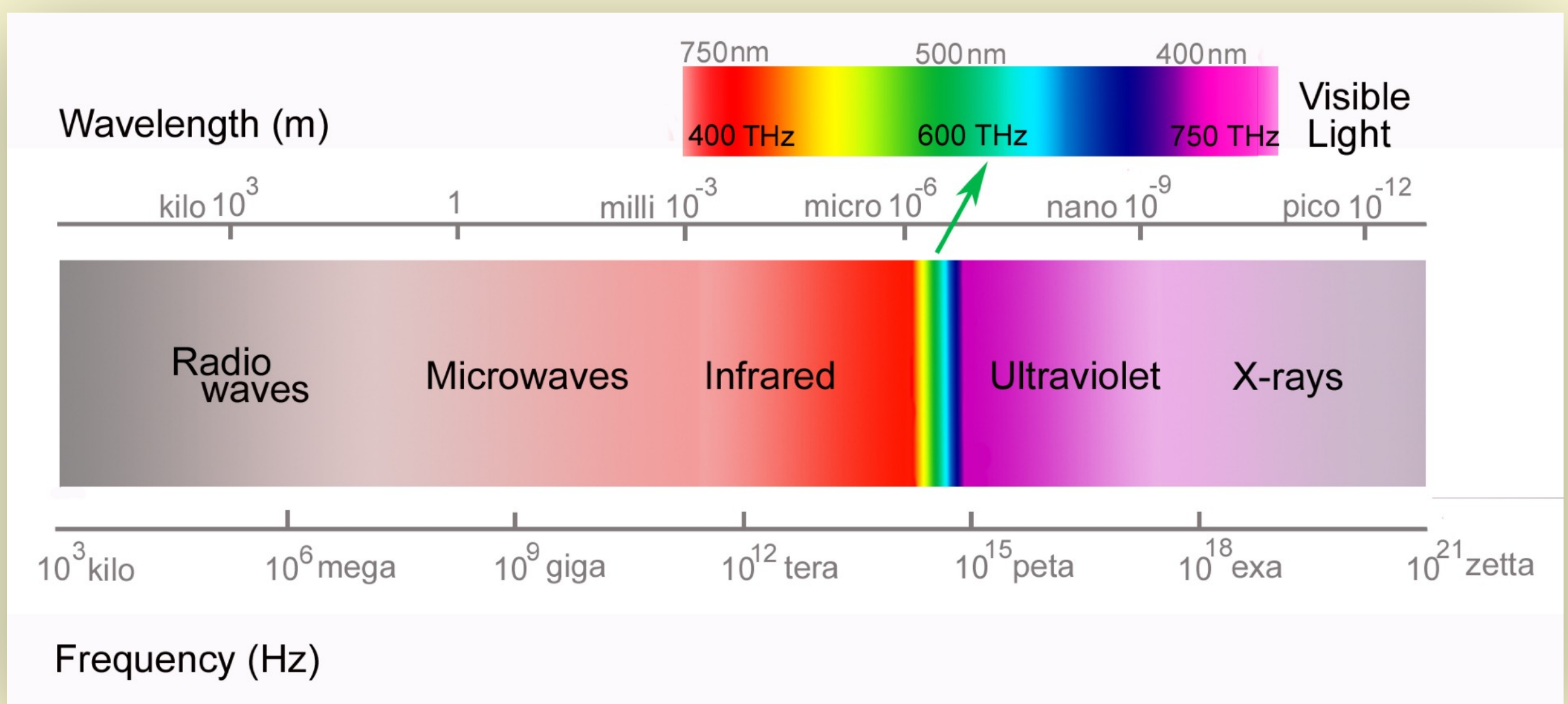
Эти циклы или, точнее, ритмы называются **циркадными**, буквально: ходящими по кругу (как в *цирке*).

Но вот что важно: в темной пещере у человека ритмы начнут постепенно сдвигаться, поскольку для сверки биологических часов» постоянно нужны внешние ориентиры. Их иногда называют немецким словом **Zeitgeber** (*времязадатель*). Самый сильный Zeitgeber — свет. ♦

# Синий свет

Из всего электромагнитного спектра наши глаза способны улавливать только те волны, чья длина находится в очень узком промежутке между 380 и 780 нм. Эта способность формирует наше зрение — то, что мы воспринимаем как цвет, тени, формы и движение.

Видимый свет



Свет регистрируется двумя типами рецепторов — «колбочками» и «палочками». Но сравнительно недавно ученые обнаружили, что в глазах есть еще один тип рецепторов — **светочувствительные ганглионарные клетки**. Они избирательно реагируют на свет с длиной волны 460–480 нм —

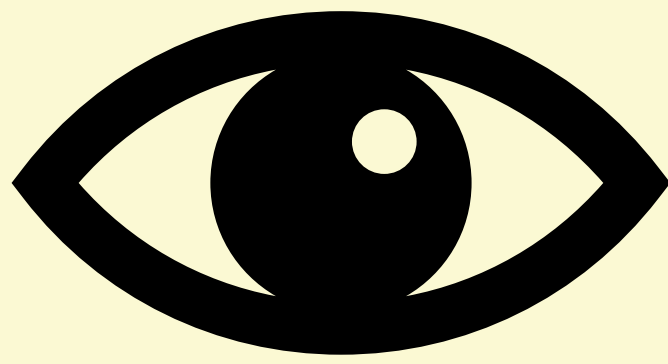
так называемый синий свет, и передают сигнал к расположенному в глубине мозга **супрахиазматическому ядру**, которое отвечает за настройку внутренних биологических часов, подгоняя их к циклам смены дня и ночи.

«Синий» свет не буквально синий: видимый свет от солнца или от лампы — смесь разных волн, но в солнечном свете «синего» (460–480 нм) больше всего.

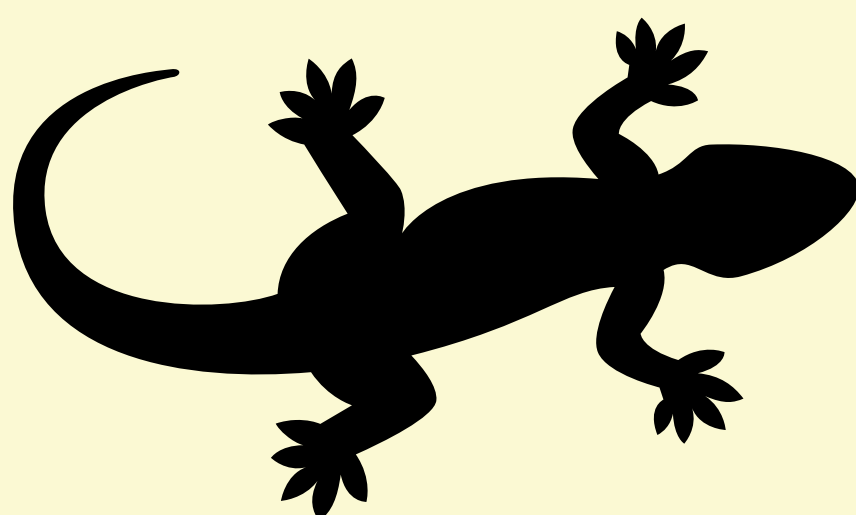
Как только вечером прекращается действие «синего» света, расположенная в глубине мозга **шишковидная железа** начинает вырабатывать **гормон мелатонин** — это сигнальная молекула для запуска сна.

Человек, правда, изобрел искусственное освещение и внес в этот процесс немного сумятицы. Но древний механизм запуска сна работает как обычно. ✦





**ТРЕТИЙ ГЛАЗ.** У древних животных органом, реагирующим на освещение, была непосредственно шишковидная железа — она находилась в задней части черепа, где костная пластина была истощена, что позволяло проникать свету и регулировать циркадные ритмы. Структура этого «третьего глаза» была похожа на два других глаза, но единственной функцией его было реагировать на смену дня и ночи. Такое «окошко» до сих пор сохранилось у некоторых ящериц, в то время как у большинства животных шишковидная железа была оттеснена вглубь новыми структурами разросшегося мозга, и природе пришлось искать замену старой сигнальной системе. Теперь сигнал о наступлении темноты передают в мозг специальные рецепторы в глазах. ♦



# Другие ритмы

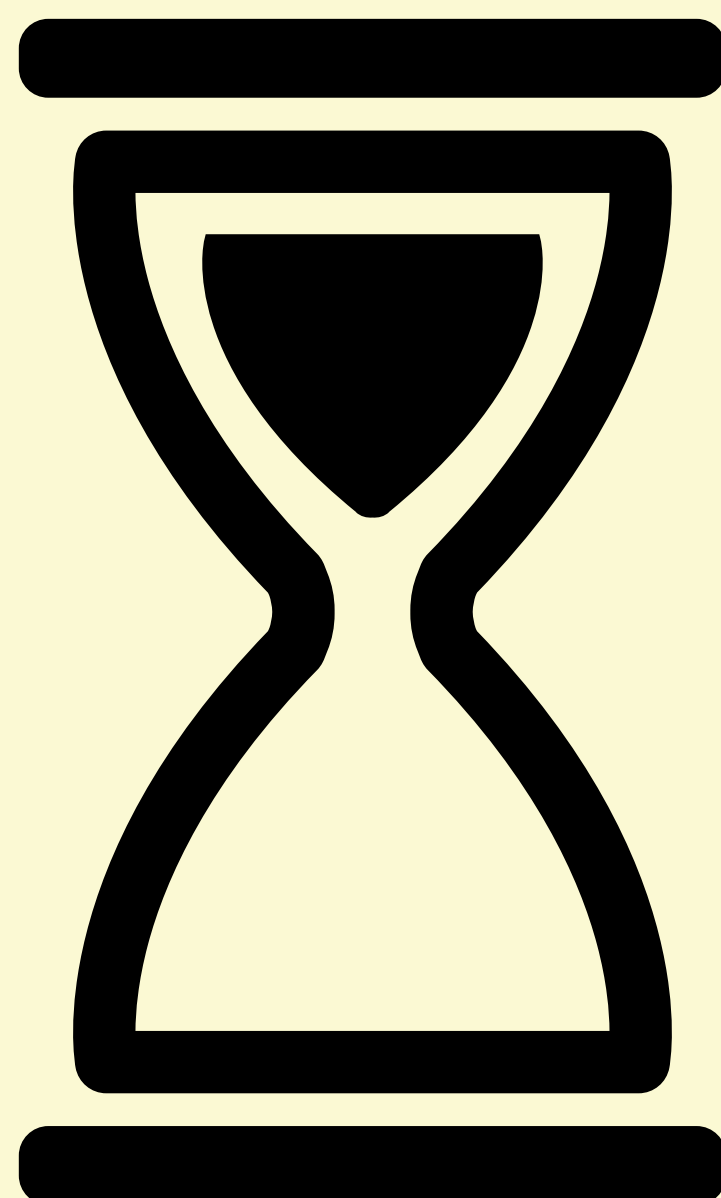
---

**Температура.** Пусть и в меньшей степени, но температура тоже служит сигналом для настройки биологических часов. Отсюда совет охлаждать спальню. Перед сном [падает](#) и температура тела, достигая минимума примерно в 4 утра.

**Кортизол.** Этот гормон регулирует артериальное давление, уровень глюкозы в крови, а значит, и количество энергии. Изменения его концентрации также цикличны: кортизол падает к вечеру и начинает нарастать к моменту пробуждения, достигая пика утром, когда мы чувствуем приток энергии, чтобы начать день. Кортизол называют «гормоном стресса», и управление стрессом — одно из важнейших условий здорового сна.

Многие другие системы в организме, включая **метаболизм**, также живут по заданным суточным циклам, то ускоряясь, то замедляясь. ♦

**Вторая сила,  
которая  
вызывает  
желание  
спать,  
действует  
изнутри.**



# Давление сна

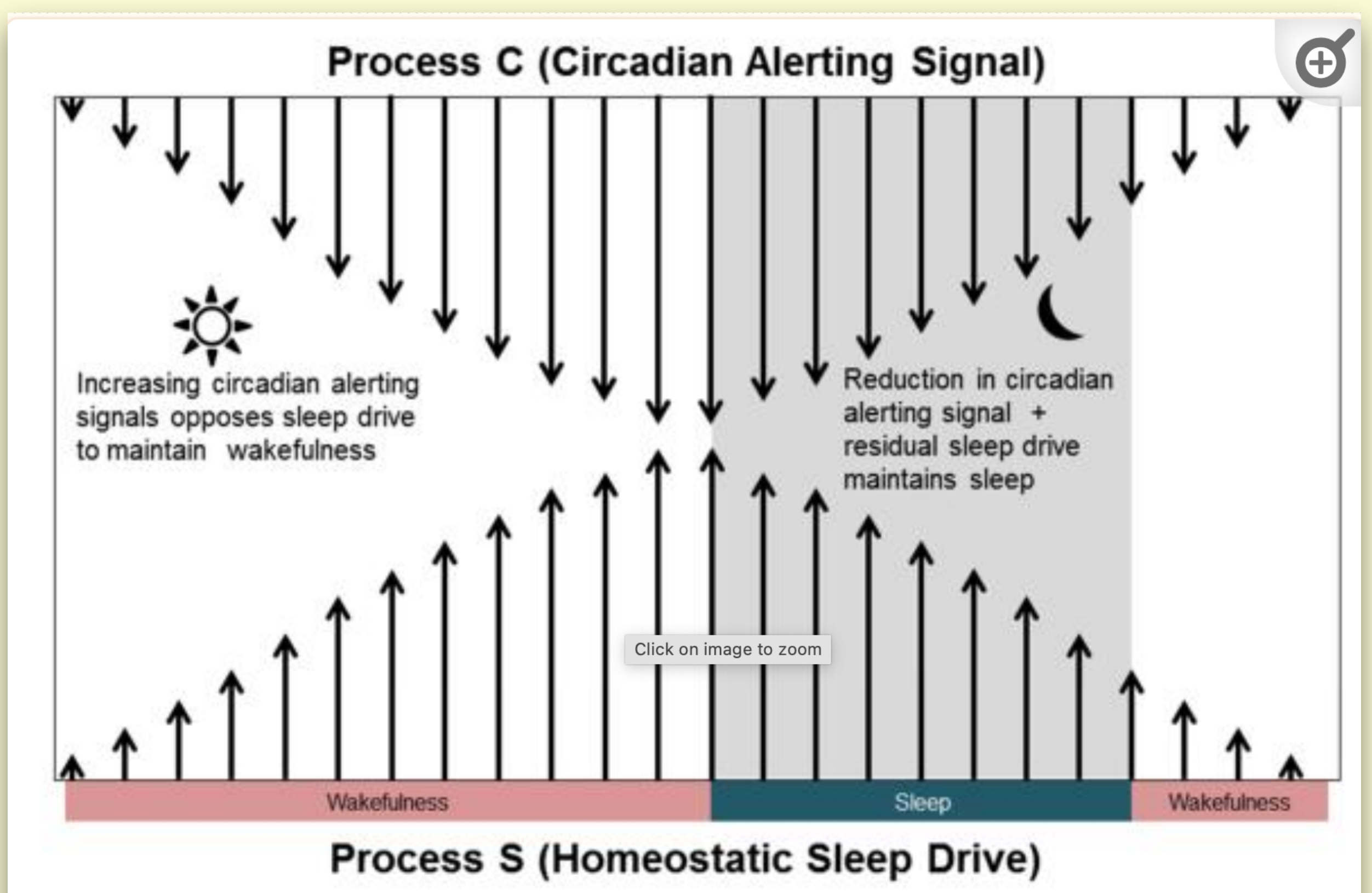
---

Вторая система, влияющая на сон, создает «давление сна». Во время бодрствования в клетках мозга накапливается **аденозин** — это следствие постоянной выработки энергии. Аденозин играет важную роль во многих биохимических процессах. Помимо всего прочего, он способен [замедлять](#) передачу сигналов между нейронами — нами это воспринимается как [сонливость](#). Чем больше вы не спите, тем больше аденозина и тем чувствительнее к нему нейроны. Через 16–20 часов концентрация становится настолько высокой, что организм «отключается» почти сам. И, наоборот, во время сна концентрация аденозина снижается. Похоже на песочные часы: днем нижняя часть наполняется, а ночью пустеет.

Человек, впрочем, научился влиять и на эту систему — при помощи вещества, чья молекула похожа на аденозин и способна временно блокировать его рецепторы, подавляя желание спать. Речь — о **кофеине**.

Если вы выпиваете чашку кофе или энергетика, то сбиваете мозг с толку. Аденозин при этом никуда не денется: через несколько часов кофеин выведется из организма, и давление сна вернется с еще большей силой.

**Сумма сил.** В идеале давление сна и циркадные ритмы должны работать синхронно. Это позволяет достигать максимального эффекта. В одной из [научных работ](#) была иллюстрация, на которой видно, как в течение дня растет давление сна (нижняя шкала) и постепенно включается циркадная система сна (верхняя). За ночь их «сонное» действие убывает и мы встречаем день бодрыми и готовыми к новым свершениям. ✦



# Теперь...

**понимая  
природу сна,  
вы можете  
следовать  
нескольким  
советам, чтобы  
спать лучше.**

# 1. Соблюдайте режим

---

Спать нужно тогда, когда организм «ожидает» сна и готов к запуску всех необходимых механизмов.

- ◆ **«Ложитесь спать и вставайте каждый день в определенное время.** Будучи рабом привычки, человек с трудом приспосабливается к изменениям в модели собственного сна», — пишет в книге «Зачем мы спим» профессор неврологии и психиатрии Калифорнийского университета в Беркли Мэттью Уолкер.
- ◆ **Старайтесь соблюдать режим даже на выходных.** Сдвиг режима в субботу и воскресенье иногда называют «социальным джетлагом».





## 2. Управляйте светом

---

Уровень освещения играет большую роль в настройке биологических часов. Поэтому:

- ◆ **Обеспечьте темноту в спальне.**  
Например, установите блэкаут шторы.
- ◆ И, наоборот, **утром сразу после пробуждения открывайте шторы** или выходите на улицу. Свет дает сигнал остановить выработку мелатонина и запустить дневную активность.
- ◆ Попробуйте утром **очки от джетлага** ([пример](#)). Они излучают мягкий сине-зеленый свет, который блокирует выработку мелатонина — гормона, регулирующего цикл сна и бодрствования.
- ◆ Офисное освещение не идет ни в какое сравнение с солнечным: даже самые яркие лампы в 10 раз слабее солнечного света в пасмурную погоду. В северных широтах **используйте днем специальные компактные приборы, излучающие «синий» свет**, — например, Philips EnergyUp.



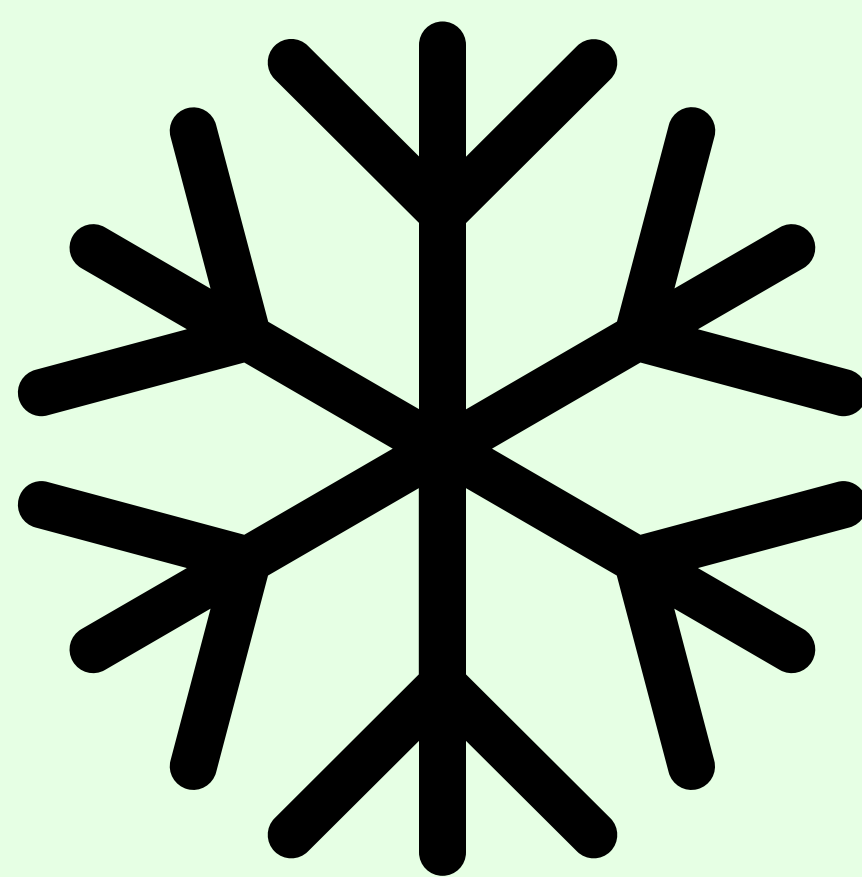
Очки Re-Timer  
управляются с телефона

# 3. Следите за температурой

---

Четыре совета:

- ◆ **Охлаждайте спальню.** В помещении должно быть прохладно (17-22°C).
- ◆ **Примите горячий душ или ванну за час до сна.** После такого теплового воздействия организм начинает понижать свою температуру.
- ◆ **Можно использовать охлаждающие на матрасники** — например, [ChillyPad](#). Они позволяют регулировать температуру и удобны, если вы спите вдвоем, так как могут покрывать только половину кровати.
- ◆ **Попробуйте спать в носках.** Кровь, поступая в ноги, отводит температуру от тела. Под этим действительно есть некая [научная база](#): носки помогают чуть быстрее засыпать.





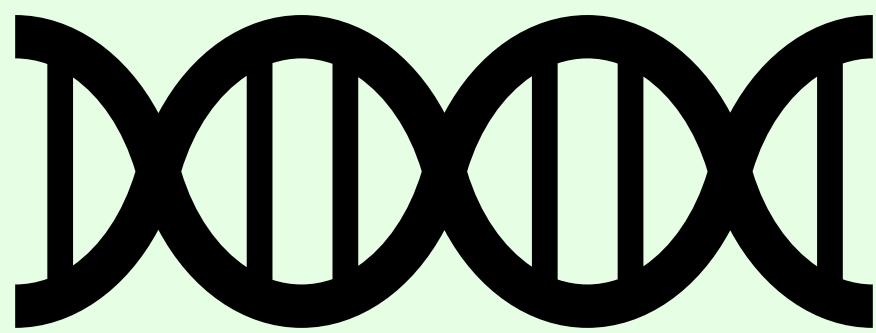
## 4. Осторожнее с кофе, чаем и др.

---

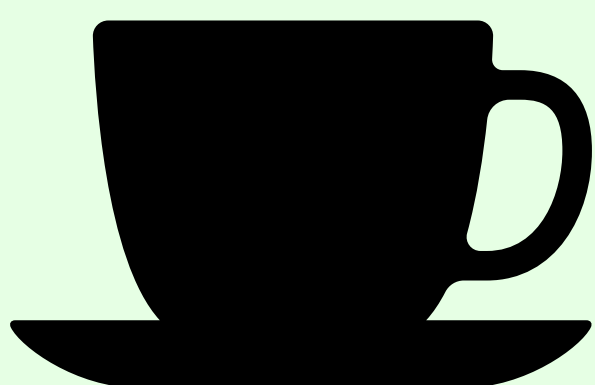
Кофеин по-разному действует на людей: отличаются сила возбуждения нервной системы и скорость метаболизма. Если вы чувствительны к кофеину и замечали за собой, что хуже засыпаете даже после вечерней чашки чая, то имеет смысл ограничить потребление кофеиносодержащих напитков.

- ◆ Общая рекомендация сомнологов: **не пить кофе во второй половине дня.**
- ◆ Обратите внимание и на **лекарственные препараты**, которые вы принимаете: в них может содержаться кофеин. Примеры: Цитрамон, Колдрекс.

Посмотрите свой **генетический тест**, если сдавали, — это подскажет вам индивидуальную реакцию на кофеин. Подробности — на следующей странице. (Специально ради этого тест сдавать не нужно.) ◆



**КОФЕ И ДНК.** Есть связь между реакцией на кофе и двумя генами: ADORA2A и CYP1A2. Первый влияет на то, как кофеин действует на нервную систему — насколько активно он блокирует рецепторы аденозина. Второй определяет скорость метаболизма — насколько быстро молекулы кофеина перерабатываются и выводятся из организма. Например, [есть связь](#) между вариантами гена ADORA2A и привычками потребления кофе: те, кто более чувствителен к кофеину, пьют меньше кофе. Найдите в расшифровке генома полиморфизмы rs5751876 (ADORA2A) и rs762551 (CYP1A2). Если у вас вариант ТТ у первого, то ваша нервная система, скорее всего, более чувствительна к кофеину. Если АС и СС во втором, то вы медленно перерабатываете кофеин. ♦

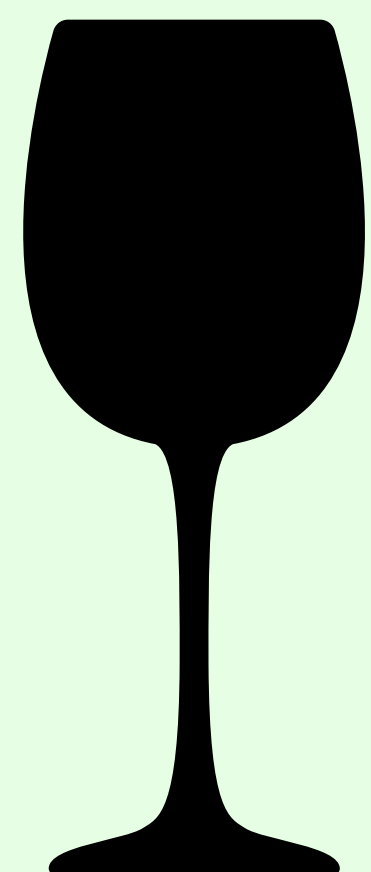


# 5. Ограничьте алкоголь

---

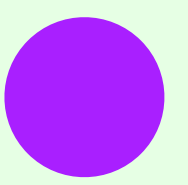
Влияние алкоголя на сон не так однозначно как в случае с кофе, но известно, что спиртные напитки в состоянии [снизить качество](#) ночного отдыха. Этиловый спирт в организме превращается в ацетальдегид, который снижает способность мозга генерировать быстрый сон (REM-фаза), пишет в книге «Зачем мы спим» Мэттью Уолкер. Кроме того, алкоголь делает сон фрагментарным, с частыми пробуждениями — человек может их не замечать, но наутро чувствовать себя разбитым.

Понаблюдайте за собой: если вы хуже высыпаетесь после выпитого вечером алкоголя, то имеет смысл задуматься о сокращении его потребления. ✦



## 6. Будьте активными

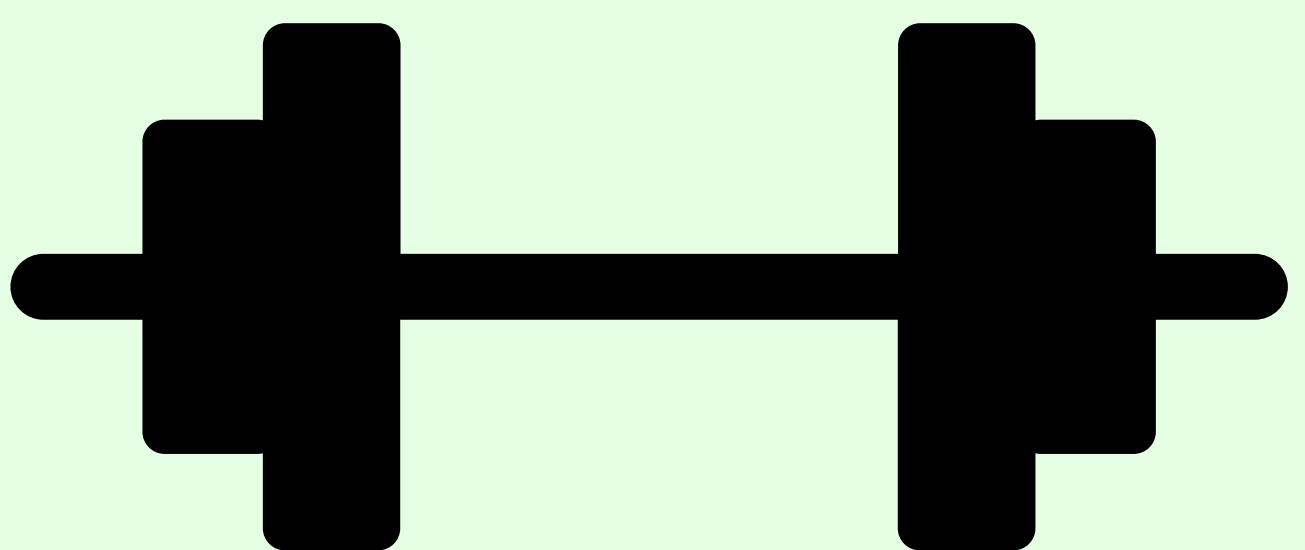
---

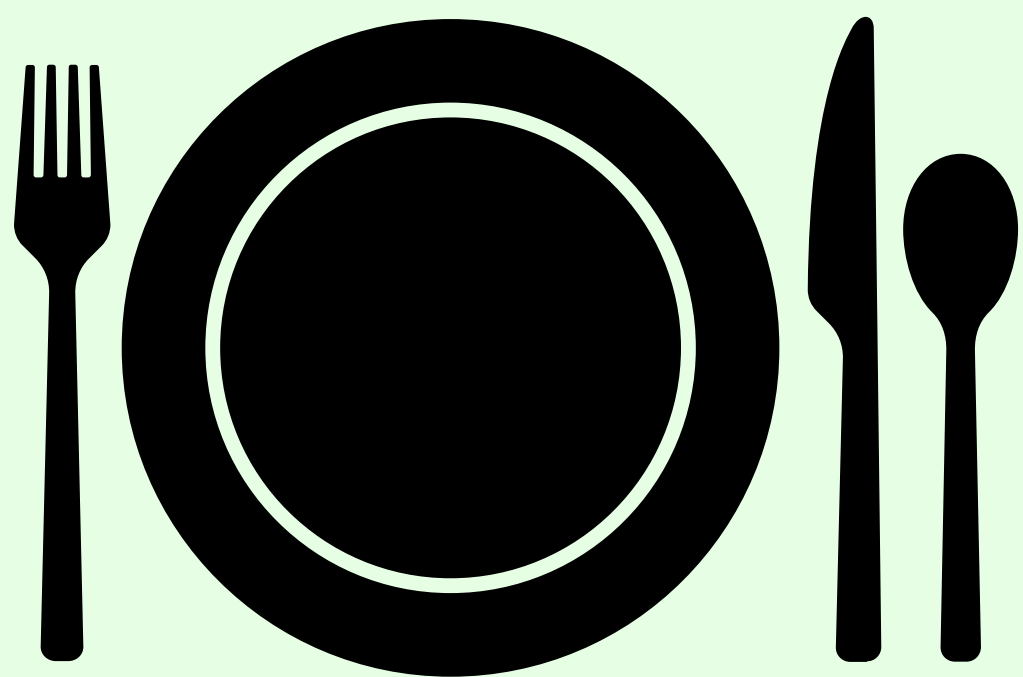


Считайте это тоже частью биологического цикла: днем **нужно поддерживать физическую активность**, «уставать».

Одно [исследование](#) выяснило, что силовые тренировки позволяют больше добавить к здоровому сну, чем тренировки аэробные, вроде бега (40 минут против 23 минут для тех, кто спал меньше 7 часов; результат после года тренировок). Но в целом исследования показывают, что любые умеренные спортивные нагрузки [хорошо влияют](#) на сон.

Есть и обратная зависимость: чем хуже сон, тем меньше физической активности днем. А еще [возрастает](#) риск травм. ♦





## 7. Избегайте обильной еды

---

Метаболизм тоже работает в согласии с биологическими ритмами. Обильный ужин прямо перед сном [нарушит сон](#).

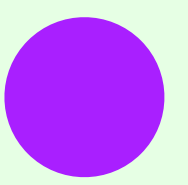
Избыточное количество жидкости — приведет к тому, что ночью придется вставать в туалет.

Если у вас изжога или рефлюксная болезнь, то врачи порекомендуют вам не принимать пищу за три часа до сна — чтобы принять горизонтальное положение с практически пустым желудком, из которого не будет ничего забрасываться в пищевод.

Чтобы не есть поздно вечером, можно пораньше почистить зубы. Или неспешно пить травяной чай. ♦

# 8. Потестируйте мелатонин

---



Мелатонин, естественный гормон сна — наверное, самая распространенная «сонная» добавка. Если вам недостает собственного мелатонина, то подтолкнуть организм ко сну можно с помощью приема дополнительной дозы.

Что важно знать:

- ◆ Мозг вырабатывает за ночь меньше 0,1 г мелатонина. Количество этого вещества, содержащееся в препаратах (5–12 мг), кажется чрезмерным.
- ◆ Мелатонин, принятый за час до сна, уже через четыре часа будет почти на 90% переработан организмом.  
**Мелатонин запускает сон, но не способен его поддерживать.**
- ◆ Врачи рекомендуют пользоваться мелатонином в особых случаях — например, при длинных перелетах и когда есть джетлаг.

Мелатонин — не витамин, а гормон. О долгосрочных эффектах регулярного его использования известно мало. ◆

**Биологические  
ритмы  
роднят нас  
со всеми  
другими  
животными...**

**...но есть чисто  
человеческая  
причина  
плохого сна —  
наши мысли.**



**Сейчас будет  
новая порция  
советов. Но  
сначала —  
ключевое  
правило:**

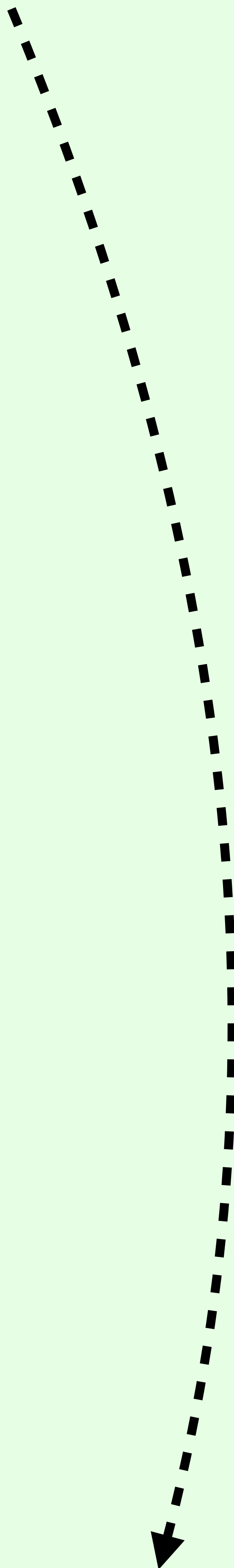
**«Избегайте  
катастрофизации.  
Ничего страшного  
не случится, если  
вы не поспите  
одну ночь, две  
или даже три».**

Цитата на предыдущей странице — из [интервью](#), которое нам дал известный российский сомнолог **Михаил Полуэктов**.

Смысл этой фразы в том, что избыточное волнение по поводу сна часто лишь вредит сну. Не нужно ставить себе диагноз «бессонница», если вы несколько раз не могли уснуть или просыпались раньше времени. У бессонницы как болезни довольно жесткие критерии: согласно действующим [европейским гайдлайнам](#), чтобы ваше состояние считалось бессонницей, нужно испытывать проблемы со сном **регулярно (три и более раз в неделю) на протяжении трех месяцев**.

О том же [говорит](#) врач-сомнолог Зульфия Сукмарова: «С бессонницей [в бытовом смысле] сталкиваются рано или поздно все. Это очень человеческая проблема. И людям, находящимся в таком жизненном периоде, хочется пожелать сохранять спокойствие. Нужно понимать, что если сон нарушен меньше месяца, то значительных последствий для здоровья это не несет и у большинства [это состояние] пройдет самостоятельно». ♦

**А теперь —  
продолжаем  
советы.**



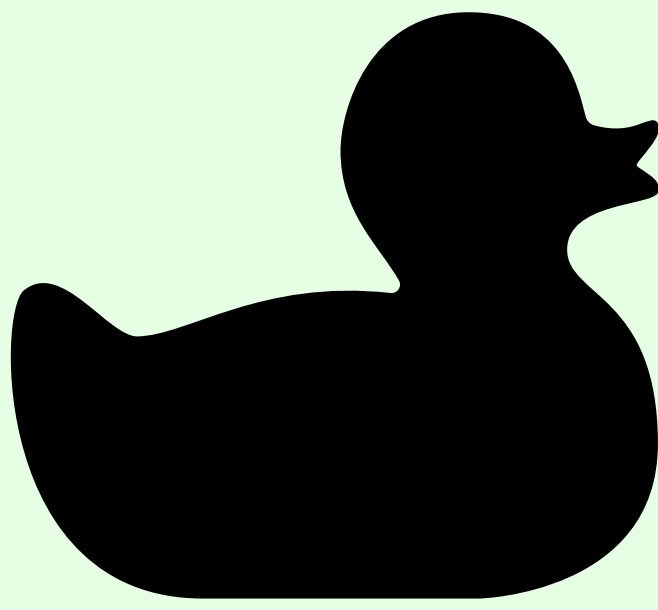


## 9. Освободите время перед сном

---

«Переход в состояние сна должен быть постепенным, потому что врагом сна является активация или гиперактивация, которая не дает сонным системам взять вовремя контроль над мозгом», — говорит Михаил Полуэктов. Мозг не в состоянии моментально переключиться на сон от просмотра боевика, спора в соцсетях или увлеченной работы.

**Сделайте паузу перед тем, как ложитесь в кровать.** Найдите спокойные занятия, которыми можно заполнить час до сна. Повторяйте их регулярно. Зульфия Сукмарова: «У детей есть собирание игрушек, купание, сказки на ночь, но для взрослых это не менее важно — при выполнении привычной последовательности [действий] незаметно вырабатывается гормон сна и уменьшается выработка гормона стресса. Повторяющиеся действия успокаивают. Придумайте себе какое-нибудь рутинное времяпровождение». ♦



**ПРИМЕРЫ РИТУАЛОВ.** Выберите какие-то спокойные занятия:

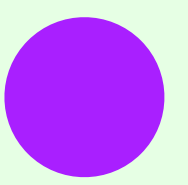
- ◆ Медитация или дыхательная практика.
- ◆ Ведение дневника.
- ◆ Растяжка или массаж.
- ◆ Легкая уборка.
- ◆ Ванна или душ.
- ◆ Травяной чай.
- ◆ Аудио- или бумажная книга.
- ◆ Записать планы на завтра.

Выполняйте их по вечерам перед сном в течение месяца — для закрепления привычки.



# 10. Не лежите без сна > 20 минут

---

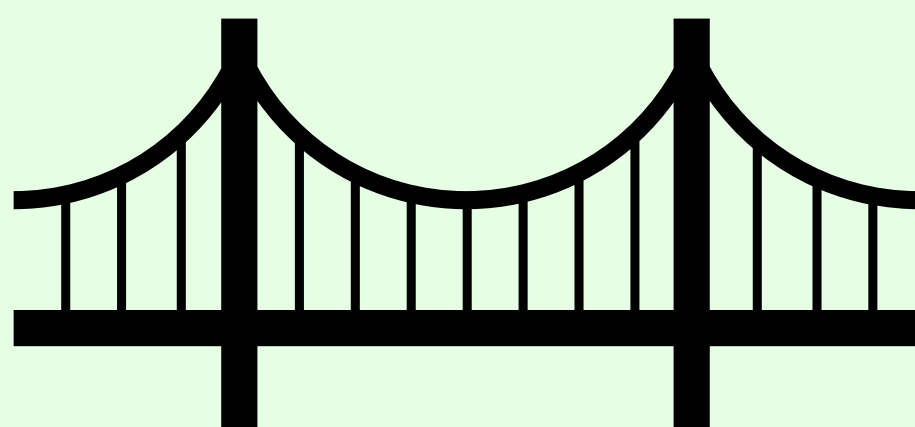


Если не получается уснуть в течение 15–20 минут — вставайте. И идите в другую комнату, чтобы кровать — да и спальня вообще — ассоциировалась у вас исключительно с отдыхом, расслаблением (и с сексом), а не с мучительными попытками уснуть. В другой комнате не включайте ноутбук или телевизор, не берите в руки телефон. Освещение в комнате тоже лучше приглушить.

Чем заняться? Чем-то ритмичным, несложным и не провоцирующим тревогу. Попробуйте собрать пазл, разобрать белье для стирки, вымыть посуду. Еще лучше — почитайте бумажную книгу. [Как установили](#) ученые из Университета Сассекса, примерно 6 минут чтения снижают стресс, успокаивают ум и главное — помогают телу подготовиться к засыпанию. Не хочется читать — слушайте тихую классическую музыку, сон [станет](#) более длительным и глубоким, согласно данным ученых. ♦



**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.** Автор книги «Make Sleep Your Superpower» делится ответами экспертов о том, как они сами спят. «Я сплю не очень, поэтому выработала несколько привычек, чтобы помочь себе, — говорит Венди Вуд, профессор психологии в Университете Южной Калифорнии. — Днем стараюсь заниматься спортом, чтобы к вечеру чувствовать усталость. Если я дома, то ложусь спать и встаю всегда в одно и то же время. Даже если я задерживаюсь допоздна, ставлю будильник на то же время, что и всегда. Я не работаю после 20:00, а в 21:00 начинаю готовиться ко сну. У меня есть целый набор успокаивающих занятий: делаю травяной чай, читаю книгу, или мы сидим с мужем на диване. Чтобы быстрее уснуть, я охлаждаю помещение. Я так устроена, что вообще не очень крепко сплю, поэтому эти приемы не всегда срабатывают. Тогда я принимаю ситуацию как есть и стараюсь не переживать лишний раз». ♦





# 11. Дышите

---

Медленное, контролируемое дыхание [активирует](#) парасимпатическую нервную систему, расслабляет мышцы и снижает частоту сердечных сокращений — все это может вызвать сонливость.

Лягте на спину и вытяните руки или ноги (или сядьте на мягкое кресло так, чтобы ваша спина была полностью расслаблена и опиралась на что-то). Сначала сделайте 5–6 максимально глубоких и медленных вдохов и выдохов. Потом постарайтесь постепенно вернуться к естественному для вас ритму, направить все внимание на ноздри и сконцентрироваться на ощущениях, возникающих на вдохе и выдохе. Это могут быть ощущения у носа, в животе, в грудной клетке. Делайте упражнение несколько минут — или пока не уснете.

Другой способ — **дыхание 4-7-8**. Сделайте вдох носом, мысленно считая до четырех. Задержите дыхание, считая до семи. Выдыхайте через рот со звуком, считая до восьми. Повторите минимум четыре раза. ♦



# 12. Сканируйте тело

---

**Body Scan** — по сути, разновидность медитации. Смысл заключен в названии: вам предлагается уделить какое-то время тому, чтобы просканировать все тело на предмет разных ощущений.

- ◆ Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, подышите какое-то время.
- ◆ Заметьте, что окружает ваше тело. Твердая ли или мягкая поверхность, на которой вы лежите? Как она давит на ваше тело (или ваше тело — на нее)? Какие текстуры вы ощущаете?
- ◆ Теперь переходите к основному упражнению: сканируйте свое тело. Можно начать со ступней и подняться к голове, можно наоборот.
- ◆ Замечайте любые ощущения: покалывания, «мурашки», тепло, давление одеяла и т.д.
- ◆ Не спешите. Останавливайтесь на каждом участке 10-15 секунд.

Упражнение можно делать перед сном, или если вы проснулись ночью и не можете уснуть. ◆



# 13. Расслабляйтесь

---

Воспользуйтесь техникой [прогрессивной мышечной релаксации](#). Она заключается в том, чтобы попеременно напрягать и расслаблять разные группы мышц, двигаясь от ступней к лицу.

- ◆ Закройте глаза. Сосредоточьтесь на дыхании, подышите какое-то время.
- ◆ На вдохе скрутите ступни, напрягая их мышцы. Полежите так 5-7 секунд. На выдохе расслабьтесь. Почувствуйте, как волна расслабления прокатывается по телу. Понаблюдайте за этим ощущением 10 секунд.
- ◆ На вдохе направьте ступни к себе и повторите напряжение-расслабление.
- ◆ Двигаясь вверх по телу, напрягайте разные группы мышц на вдохе. Выдыхайте через 5-7 секунд, расслабляясь.
- ◆ Для напряжения плеч подтяните их к ушам. Для напряжения кистей рук, сжимайте кулаки. Для напряжения мышц лица сделайте гримасу.

**Сделайте  
глубокий  
ВДОХ.**

**Выдохните.**



# 14. Мечтайте

---

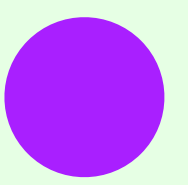
Если уснуть мешают навязчивые тревожные мысли, избавиться от них можно силой воображения.

Попробуйте представить, что находитесь в месте, где чувствуете себя спокойно и свободно. Например, там, где бывали во время отпуска: на пляже, у реки, у водопада.

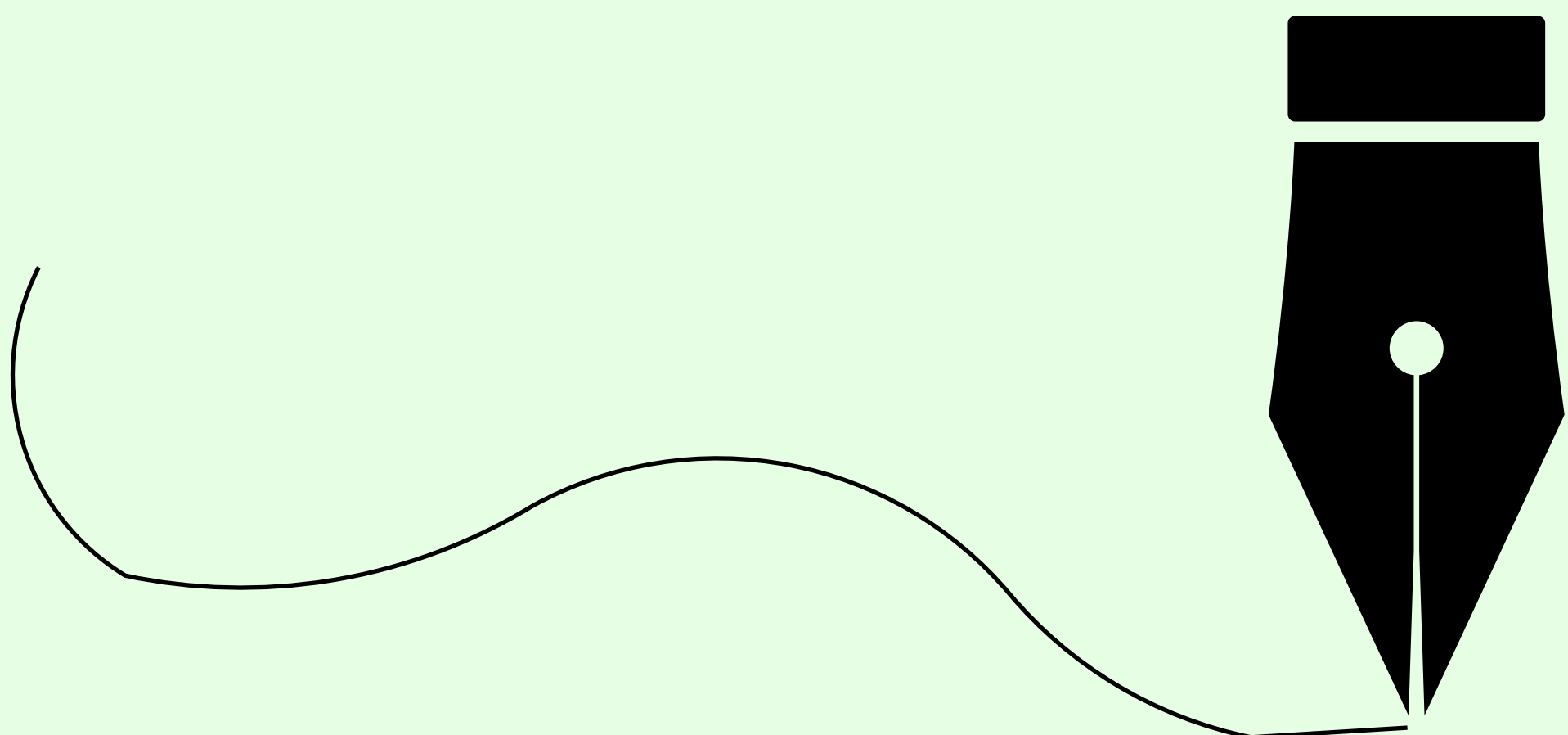
Если неприятные мысли будут возвращаться, прерывая фантазии, сознательно останавливайте их и возвращайтесь в мечты. Спустя некоторое время это простое действие [переключит](#) мозг с беспокойства на расслабление. Метод называется [«отвлечение с помощью воображения»](#), и, по результатам исследований, он может снять тревожность и вернуть сон. ♦

# 15. Выгрузите свои мысли

---



Один из способов избавиться от тревожных мыслей, не дающих уснуть, — выгрузить их куда-то, по-английски это иногда называют offloading. «Ночь — время, данное нам на восстановление, его не надо тратить на обдумывание своих проблем, — говорит Станислав Скакун, энтузиаст движения quantified self. — У каждого тут должен быть свой подход; я заметил, что если какие-то мысли особенно беспокоят, нужно встать и записать их (на бумагу, на диктофон, сделать заметку в телефон), чтобы вернуться к ним утром». Если вас не покидают беспокойные мысли по поводу событий завтрашнего дня, то можно записать на бумагу четкий план действий на завтра. ♦



# 16. Остановите мысли

---

Если просто приказать себе не думать о том, что волнует, то, конечно, ничего из этого не выйдет. Но есть некоторые подтверждения, что «вытеснить» назойливые мысли можно, намеренно загрузив мозг простой компьютерной игрой вроде **Tetris**, **Sudoku** или **Candy Crush Saga**. Последнюю иногда использовала по вечерам Джейн Макгонигал, автор книги «Реальность под вопросом».

Еще можно делать **упражнение для расслабления мышц лица и языка**. Это помогает остановить внутренний диалог. Одно из описаний метода: закрыв глаза, сосредоточьте взгляд чуть выше переносицы, а потом начинайте расслабление, проделайте это несколько раз. ♦



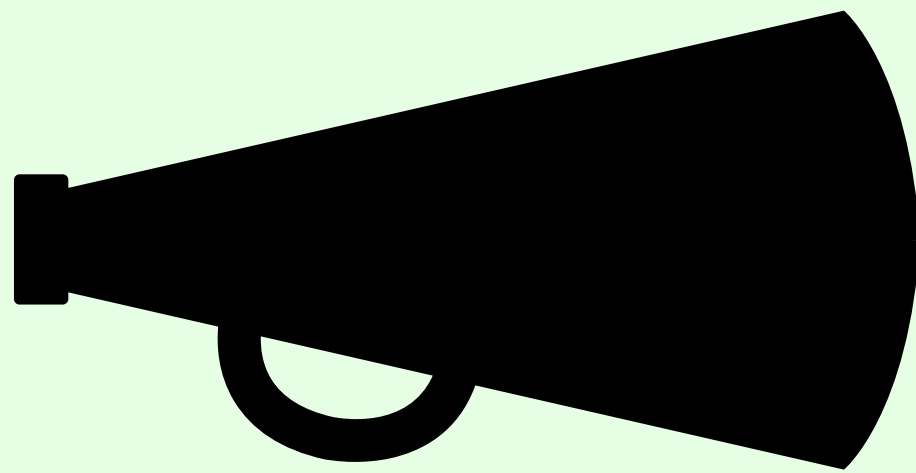


# 17. Не давайте себе спать

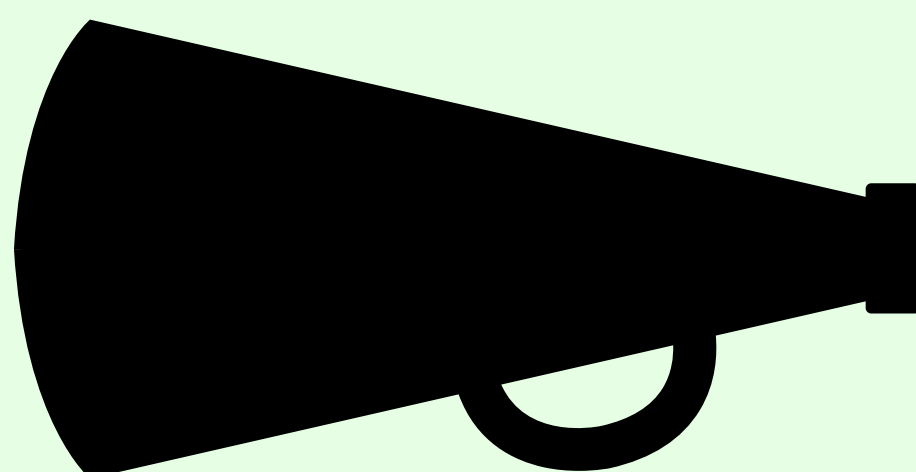
---

Этот метод, придуманный знаменитым австрийским психологом Виктором Франклом, называется [«парадоксальная интенция»](#). Особенно он [полезен](#) тем, кто, проснувшись, начинает беспокоиться, что снова не может уснуть, и в результате, разумеется, не засыпает.

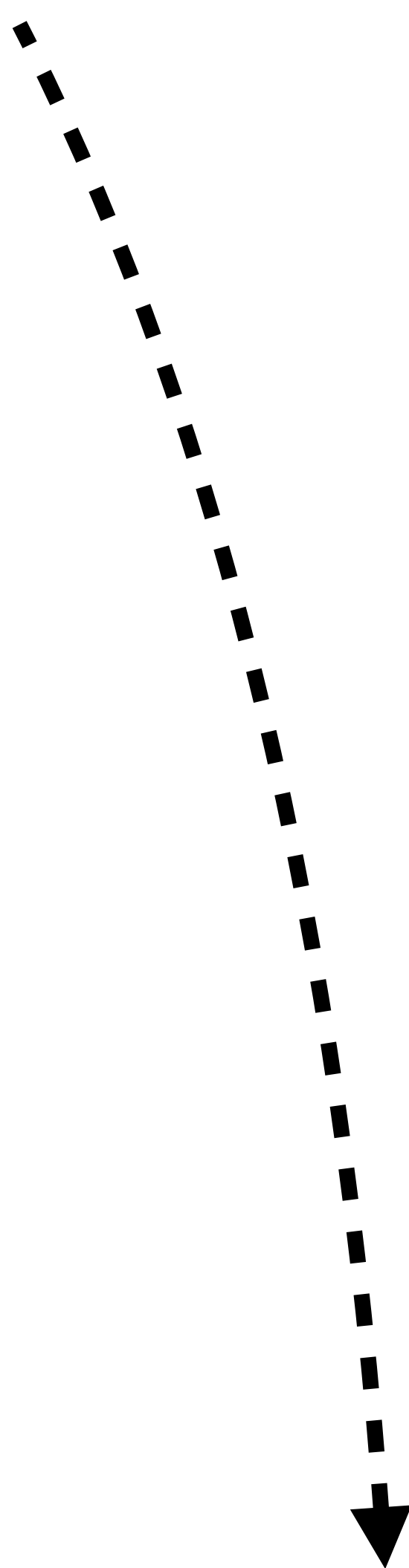
Суть метода в следующем: нужно целенаправленно делать то, чего вы боитесь или пытаетесь избежать, — это помогает прервать стрессовую реакцию. Так что вместо того, чтобы отчаянно пытаться уснуть, — старайтесь этого не делать. Исследования [показывают](#), что, вероятнее всего, тревожность уйдет — и вы сами не заметите, как уснете. ♦



**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.** Виктор Франкл [рассказывает](#) о письме, полученном от читателя по имени Спенсер. Тот очень переживал из-за того, что во время споров на работе его прошибал пот. От страха, что это заметят, Спенсер потел еще сильнее. Тогда он вспомнил совет из книги Франкла, где тот рекомендовал человеку со схожей проблемой «хорошенько напрячься и показать всем, как здорово он умеет потеть». «Я подумал: "Ну-ка, Спенсер, покажи им, как надо потеть! Вот так, хорошо, давай-ка еще поднатужься!". И в следующий миг я почувствовал, что перестал потеть. Я чуть не рассмеялся. Я и представить себе не мог, что метод парадоксальной интенции сработает так быстро». ♦



**А как же  
«купите  
хороший  
матрас»?»**



# 18. Матрас не сильно поможет

---

Точнее так: комфортная обстановка в спальне — это здорово. И вообще, есть отличное наблюдение: на те вещи, с которыми вы проводите значительную часть жизни (кровать =  $1/3$  жизни, рабочий стул и стол =  $1/4$ ), стоит потратить существенные деньги.

Но не поддавайтесь ни на какие маркетинговые уловки. Единственный разумный ответ, к которому пришли ученые и врачи, исследуя постельные принадлежности: матрас должен быть не слишком жестким, но и не слишком мягким. Иными словами, вам на нем должно быть удобно. То же самое можно сказать и про подушки. ♦

# 19. Попробуйте тяжелое одеяло

---

Это одеяло, внутрь которого вшит утяжелитель: например, гречневая лузга или синтетический наполнитель. Весить оно может от 2–3 до 10–15 кг.

Предполагается, что тяжелое одеяло имитирует глубокое сенсорное давление: это тип терапии, в которой используют объятия, плотные поглаживания, сжатие или обертывание. Тяжелое одеяло за счет дополнительного веса как раз оказывает мягкое, но устойчивое и продолжительное давление на тело, что позволяет расслабить нервную систему.

Эффект тяжелого одеяла начали изучать на детях, страдающих расстройством аутистического спектра и СДВГ. А небольшое [исследование](#) на взрослых показало: у 63% испытуемых снизилось ощущение тревожности, и 78% сказали, что предпочтут и дальше использовать такое одеяло для успокоения и борьбы со стрессом. ♦

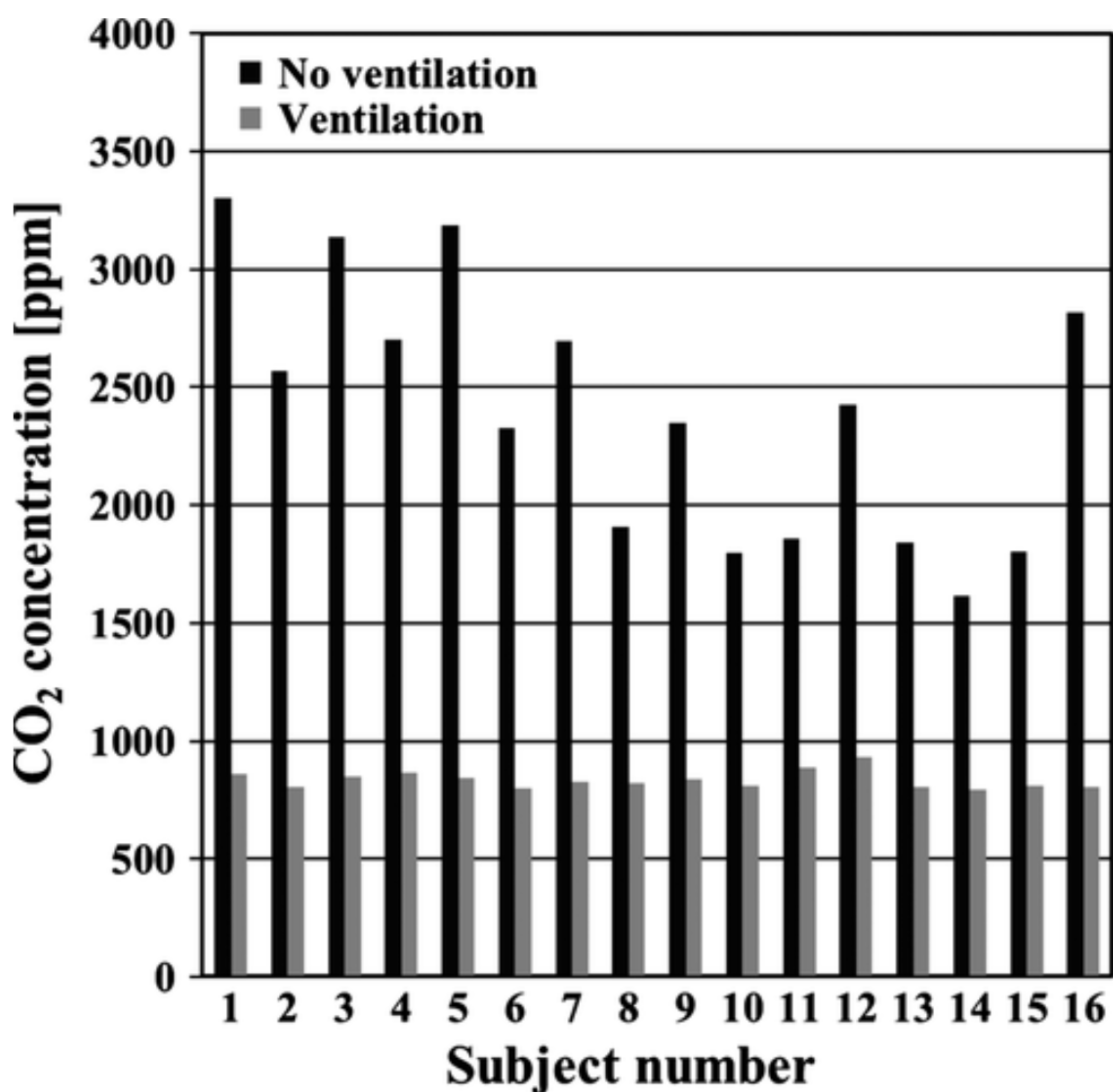
# 20. Следите за влажностью и CO<sub>2</sub>

---

На сон влияет не только уровень освещения в спальне — [играют роль](#) содержание кислорода и углекислого газа в помещении, а также чистота воздуха и влажность.

В холодное время года в помещениях с центральным отоплением влажность воздуха падает до 15% и ниже. Если помещение не проветривается, то уровень углекислого газа может быть в четыре раза выше, чем в комнате со свободным притоком свежего воздуха.

В городских условиях оптимальное решение — комплексные аппараты, которые очищают и увлажняют воздух, насыщают его ионами. Помимо всего прочего, поддержание влажности воздуха на уровне 40–55% защитит ваши слизистые от пересыхания и [обезопасит](#) от инфекций. ♦



В помещении с закрытыми окнами и отсутствием притока свежего воздуха концентрация углекислого газа может быть в 2-4 раза выше.

[Источник](#)

# 21. Используйте акупунктуру

---

Необязательно вдаваться в детали относительно точек и «меридианов» внутри тела, через которые, если верить традиционной китайской медицине, протекает жизненная энергия. Да, акупунктура и акупрессура ненаучны, но многие исследования, в том числе систематические обзоры, [указывают](#), что они помогают [улучшить](#) качество сна, сократить число пробуждений и [смягчить](#) другие симптомы бессонницы.

Западная медицина предполагает, что эффект этих практик может объясняться изменением уровня серотонина, ГАМК и [других](#) нейромедиаторов. Или же — просто эффектом плацебо. Но если эффект плацебо помогает лучше спать, то почему бы не воспользоваться этим? Простейший способ — приобрести акупрессурный мат: мягкий коврик с короткими шипами, которые стимулируют нервные окончания (ипликатор Кузнецова). Или — аналогичный валик под шею. ♦



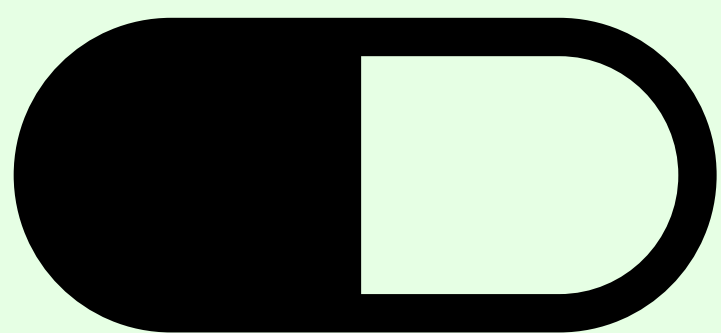
## 22. Попробуйте биодобавки

---

Биодобавок, которые погрузят вас в крепкий и здоровый сон, к сожалению, нет. Но исследования, проведенные на небольших группах, показывают, что определенный эффект БАДы все-таки дать могут.

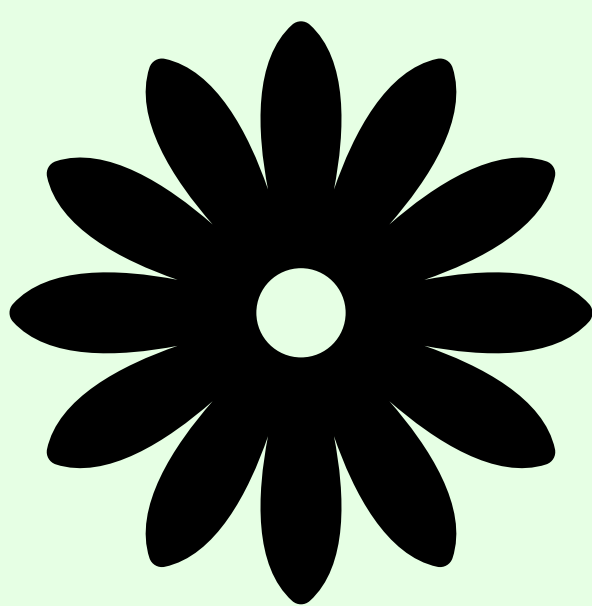
Если не считать **мелатонин**, о котором мы писали выше, то чаще всего «для сна» рекомендуют препараты **магния**, нейромедиатор гамма-аминомасляную кислоту (**ГАМК**), аминокислоты **глицин** и **L-теанин**, препараты из трав вроде **валерьяны** и **ромашки** и ароматерапию **лавандой**.

Ни по одному из этих средств нет надежных больших исследований, подтверждающих их снотворное действие, но зато такие препараты обычно безопасны. И, если вам спокойнее засыпать с таблеткой глицина под языком, то почему нет? ♦



**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.** У известного нейробиолога Эндрю Хубермана есть свой «коктейль для сна» из биодобавок. В него входят **треонат магния**, аминокислота **теанин** и содержащийся в ромашке **апигенин**. На сайте Хубермана указаны такие дозы: 145 мг треоната магния, 100-400 мг теанина и 50 мг апигенина. За 30-60 минут до сна.

Время от времени он добавляет к этому набору 900 мг **мио-инозитола**; это карбоциклический сахар, который опосредует передачу сигналов между клетками мозга. Как всегда, исследования об эффективности небольшие — вот, например, [публикация](#) иранских ученых, трестировавших препарат на 60 беременных женщинах. ✦





## 23. Создайте шумовой фон

---

Лучший способ заглушить звуки, мешающие уснуть, — [замаскировать](#) их «розовым» шумом: дождь, ветер, прибой, шелест листвы. В отличие от монотонного и механического «белого» шума, «розовый» мягче и соответствует ритмам естественных процессов — сердцебиения и электрической активности мозга. В мобильных приложениях типа Sleero можно выбрать даже стрекотание вертолетов (привет от Копполы!) и выставить таймер.

Интересное наблюдение от одного из наших экспертов: храп партнера может мешать спать, а может, наоборот, успокаивать (близкий человек рядом). Лишний повод задуматься, какую роль в регулировании сна играет наша психология. ✦



Многие наделенные инженерным умом люди оборудовали настоящие лаборатории сна.

Российский архитектор Константин Мельников спроектировал для своей семьи спальню, напоминающую космолет.

Бесшовное пространство, все углы которого скруглены — для гигиены тела (борьба с пылью), но также для гигиены зрительной. В спальне не было никаких лишних предметов, никакого интерьерного «мусора». Кровати представляли собой подиумы-пьедесталы, как бы выраставшие из пола.

[Источник](#)

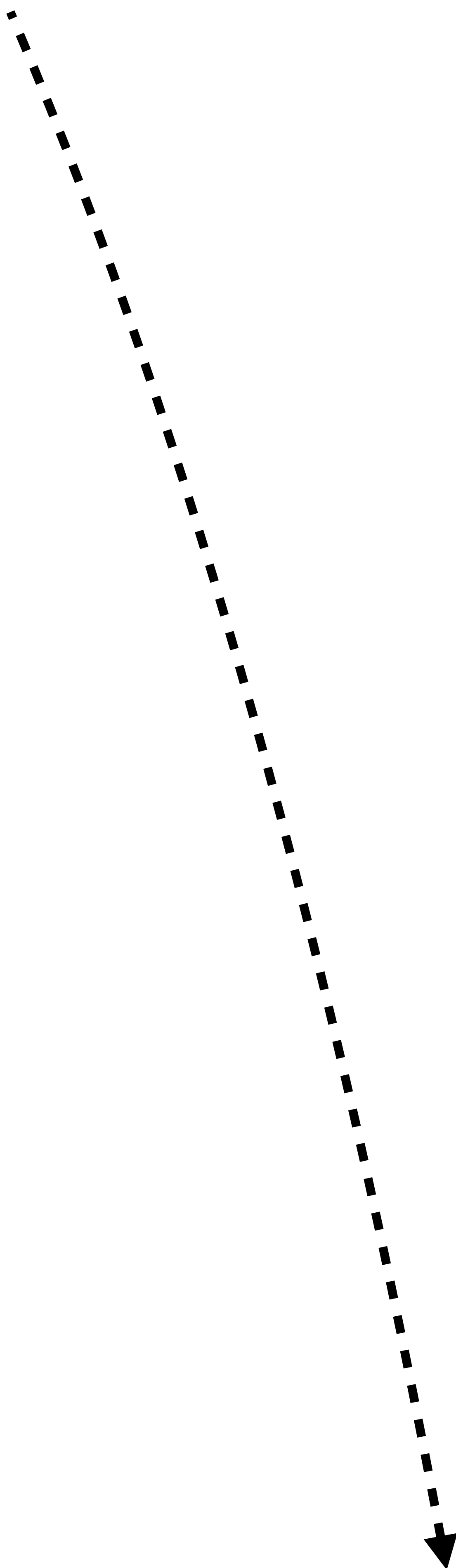


*«После месячного перерыва  
наша спальня нас приняла в  
свои объятия: спали — пили  
сон — я помню всю ночь,  
что я наслаждался сном.  
Спал и знал, что сплю  
много и сытно...».*

**Константин Мельников**

# Челлендж

## 3 x 3



# Правила челленджа

---

Идею челленджа мы подсмотрели в книге «Make Sleep Your Superpower» научного автора Роберта Роя Бритта.

1. Проверьте, насколько вы хорошо спите, пройдя тест (см. следующую страницу).
2. Выберите три тактики со страниц, помеченных знаком ●. Точнее, выберите две, так как одна тактика обязательна: ложиться спать в одно и то же время, желательно между 22:00 и 24:00.
3. Следуйте этим трем тактикам на протяжении трех дней, записывая с утра, как вы себя чувствуете.
4. На четвертый день еще раз пройдите тест. Если качество сна не улучшилось, то выберите другие две тактики, либо дайте еще три дня.

# Тест

---

Поставьте максимально честно отметки.  
1 = никогда; 2 = редко; 3 = иногда; 4 = часто; 5 = всегда.

**Вскоре после пробуждения я  
чувствую себя отдохнувшим и  
готовым к задачам этого дня.**

☐ 1    ☐ 2    ☐ 3    ☐ 4    ☐ 5

**В середине дня уровень энергии,  
способность концентрироваться и  
работать остаются высокими.**

☐ 1    ☐ 2    ☐ 3    ☐ 4    ☐ 5

**Поздним вечером я чувствую себя  
расслабленным и готовым ко сну.**

☐ 1    ☐ 2    ☐ 3    ☐ 4    ☐ 5

**Я засыпаю легко в течение 20 минут  
или меньше.**

☐ 1    ☐ 2    ☐ 3    ☐ 4    ☐ 5

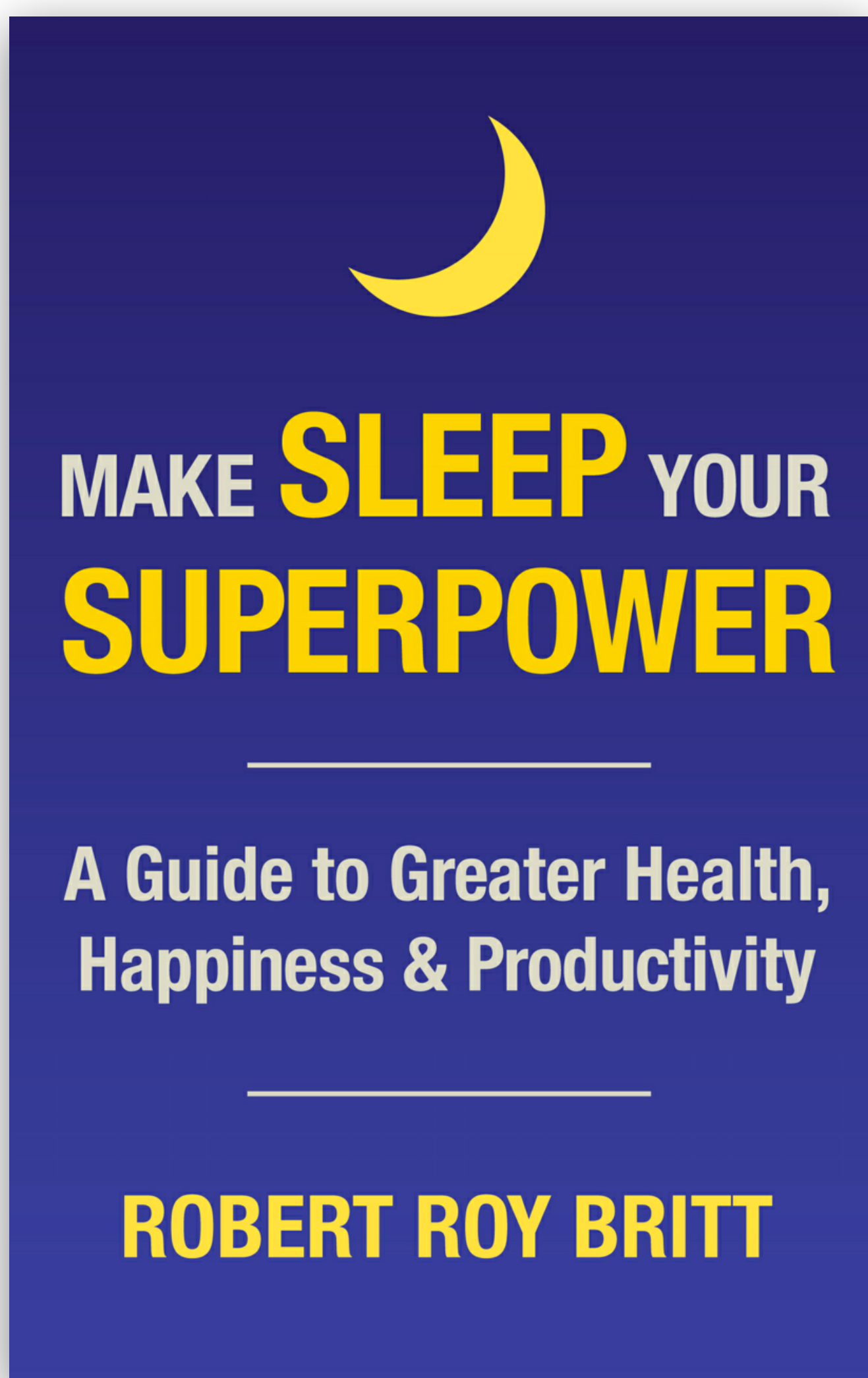
**Я сплю всю ночь, а если просыпаюсь,  
то быстро снова погружаюсь в сон.**

☐ 1    ☐ 2    ☐ 3    ☐ 4    ☐ 5

# Результаты теста

---

«Если в сумме у вас получилось 20 или больше — поздравляю, все остальные могут завидовать вашему сну. Оценка ниже 20 предполагает, что часть вашей суперсилы недораскрыта. Если же у вас получилось 15 и меньше, то следует поработать над этим прямо сейчас», — пишет Бритт. ✦



# Шаблон для челленджа

---

**Первая тактика.** Ложиться каждый день в кровать в \_\_\_\_\_ часов.

**Вторая тактика.** \_\_\_\_\_

**Третья тактика.** \_\_\_\_\_

Расскажите о вашем выборе близкому человеку или другу — так будет проще сохранять мотивацию.

**И еще немного  
теории...**

**Как работают с  
мыслями  
психологи и  
терапевты**

Один из основных психологических методов — **КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКАЯ ТЕРАПИЯ БЕССОННИЦЫ (CBT-I)**.

Еще в 2016 году Американская коллегия врачей вынесла официальное заключение: именно CBT-I, а не снотворные, необходимо использовать как первоочередную терапию при бессоннице.

CBT-I предполагает, что есть связь между мыслями и поведением человека и качеством его сна. Терапевт помогает понять, что в образе мышления и жизни мешает полноценному сну, и предлагает способы постепенно избавиться от этого: рассказывает про принципы гигиены сна и применяет индивидуально подобранные методики.

Это, например, **работа с нефункциональными убеждениями о сне**, которые сами по себе только мешают спать. Допустим, человек считает, что он должен спать не менее восьми часов — и точка. Врачи действительно рекомендуют спать 7-9 часов, но индивидуальные потребности могут отличаться, а продолжительность сна может варьироваться день от дня, поэтому убеждение о необходимости спать именно 8 часов каждый день —

слишком жесткое и может служить причиной стресса и ухудшения сна, если «норма» не выбрана. Терапевт выявляет такие плохо работающие убеждения и вместе с пациентом пытается найти им замену. В приведенном примере это может быть новое убеждение: «Если я не посплю 8 часов, ничего страшного не случится: в разные дни количество сна может быть разным».

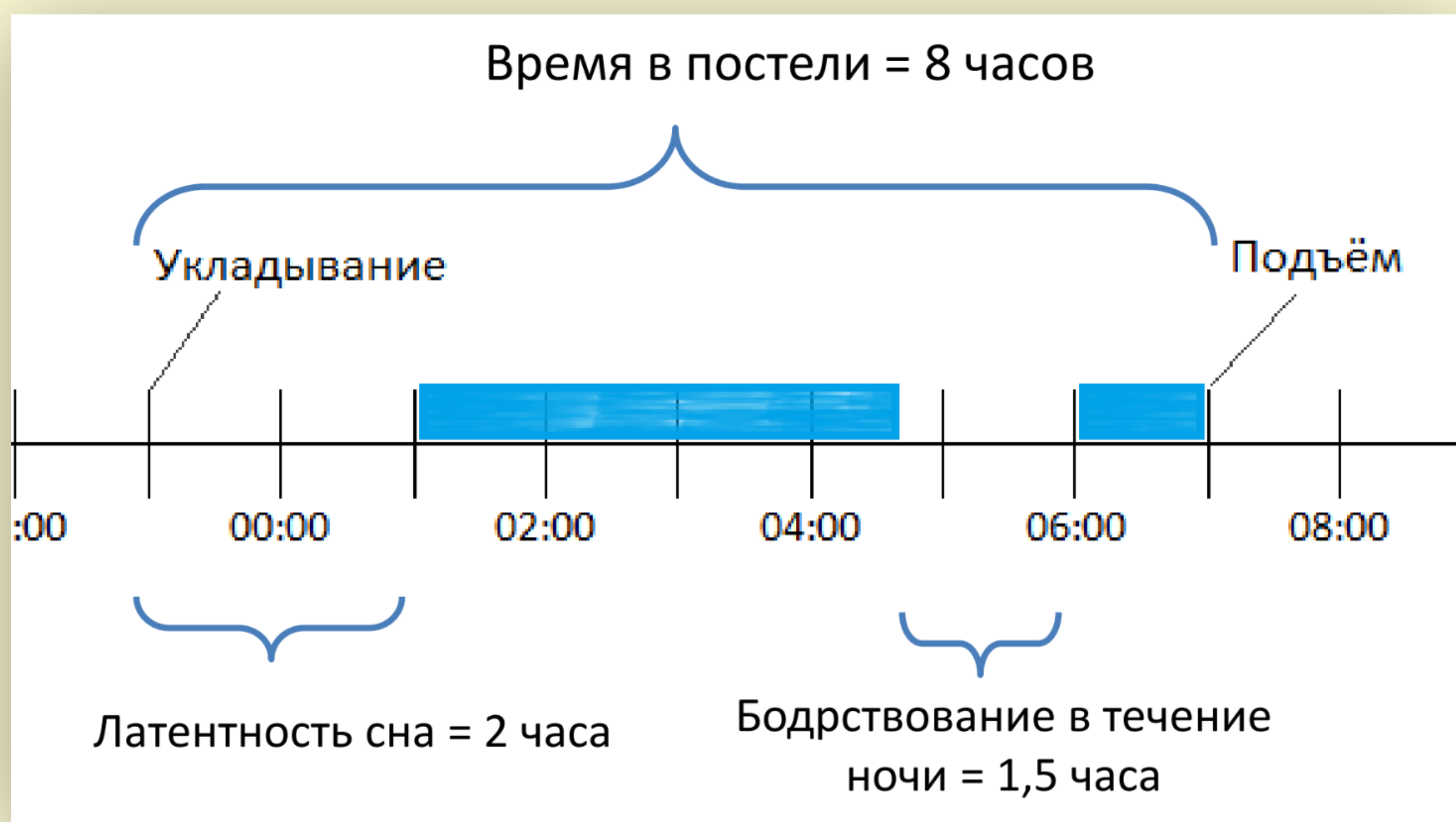
Далее терапевт подталкивает человека к **изменению поведения**. Например, может предложить на неделю отказаться от кофе и отметить в дневнике, что будет происходить со сном. Или — откладывать смартфон за 1,5 часа до сна. (Подробно смотрите на ютуб-канале Reminder.)

CBT-I также использует практики расслабления. Но самая парадоксальная интервенция CBT-I — **ограничение времени, проведенного в постели**. Скажем, вы укладываетесь в полночь и первые два часа не можете заснуть, а вставать нужно в 8:00. В таком случае терапевт посоветует не ложиться до 2 часов ночи. Скорее всего, время засыпания при этом значительно сократится, так как к двум часам вы просто устанете и выключитесь,

а сон будет эффективнее. Вы будете придерживаться этого режима 3-4 дня, затем вам посоветуют сдвинуть время отхода ко сну на 1:00, а потом и на желаемые 12:00. В итоге, вы будете находиться в постели с 12:00 до 8:00 и почти все это время спать.

Терапия обычно продолжается 6-8 сессий, но бывает, что достаточно и пары встреч со специалистом.

Исследования показывают, что эта методика эффективна для 70-80% пациентов — у них уменьшается время засыпания, увеличивается продолжительность сна, сокращается число пробуждений. ♦



В приведенном примере человек спал (синяя зона) 4,5 часа из 8 часов, проведенных в постели. Эффективность сна =  $4,5/8 = 56\%$ .

Терапевт посоветует лечь позже — эффективность вырастет.

**Отделитесь  
от своих  
мыслей.**

**Как?**

**Есть целое  
направление  
лечения  
проблем  
со сном,  
основанное на  
этом.**

# О чем речь?

---

Имеется в виду **метод терапии бессонницы с помощью майндфулнес (МВТІ)**. В последние 10 лет он стал применяться в медицине и уже хорошо [зарекомендовал](#) себя.

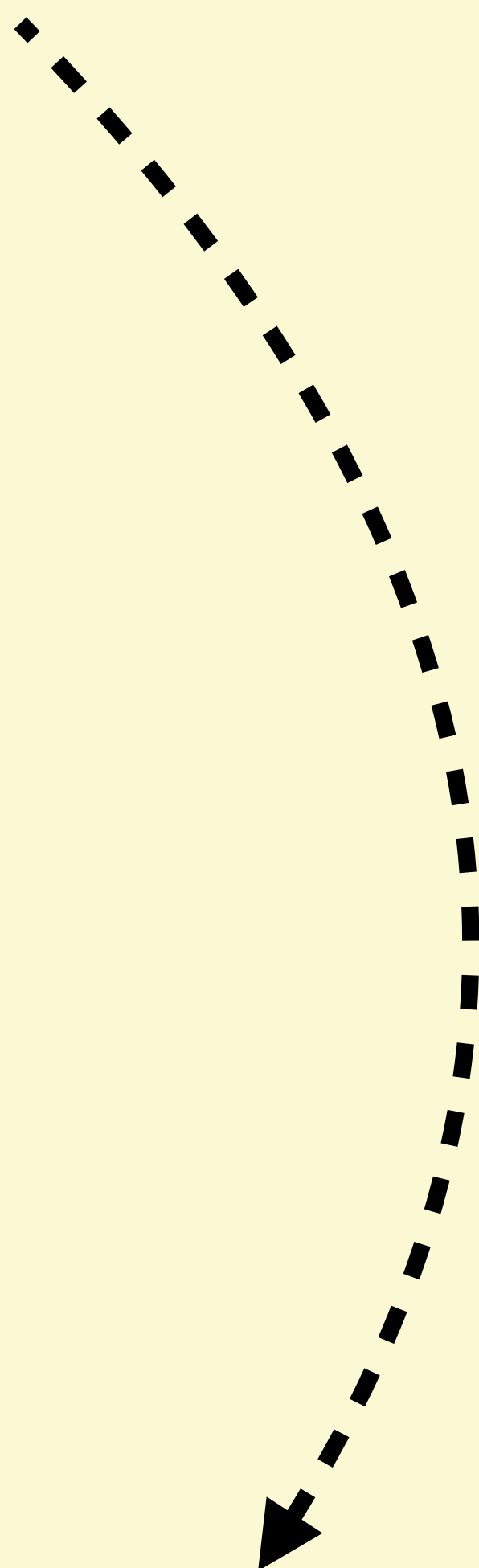
МВТІ предполагает, что помимо первичного возбуждения, которое не позволяет уснуть, существует вторичное, провоцируемое мыслями о сне или текущем состоянии. Чтобы поправить сон, нужно использовать, по сути, буддийский принцип безоценочного отношения к мыслям. Участников программ МВТІ учат отмечать свои мысли по поводу сна, не пытаясь их изменить. «Это больше про то, как вы относитесь к мыслям, чем про их содержание», — говорит пионер метода, ученый из Чикаго Джейсон Онг. ♦

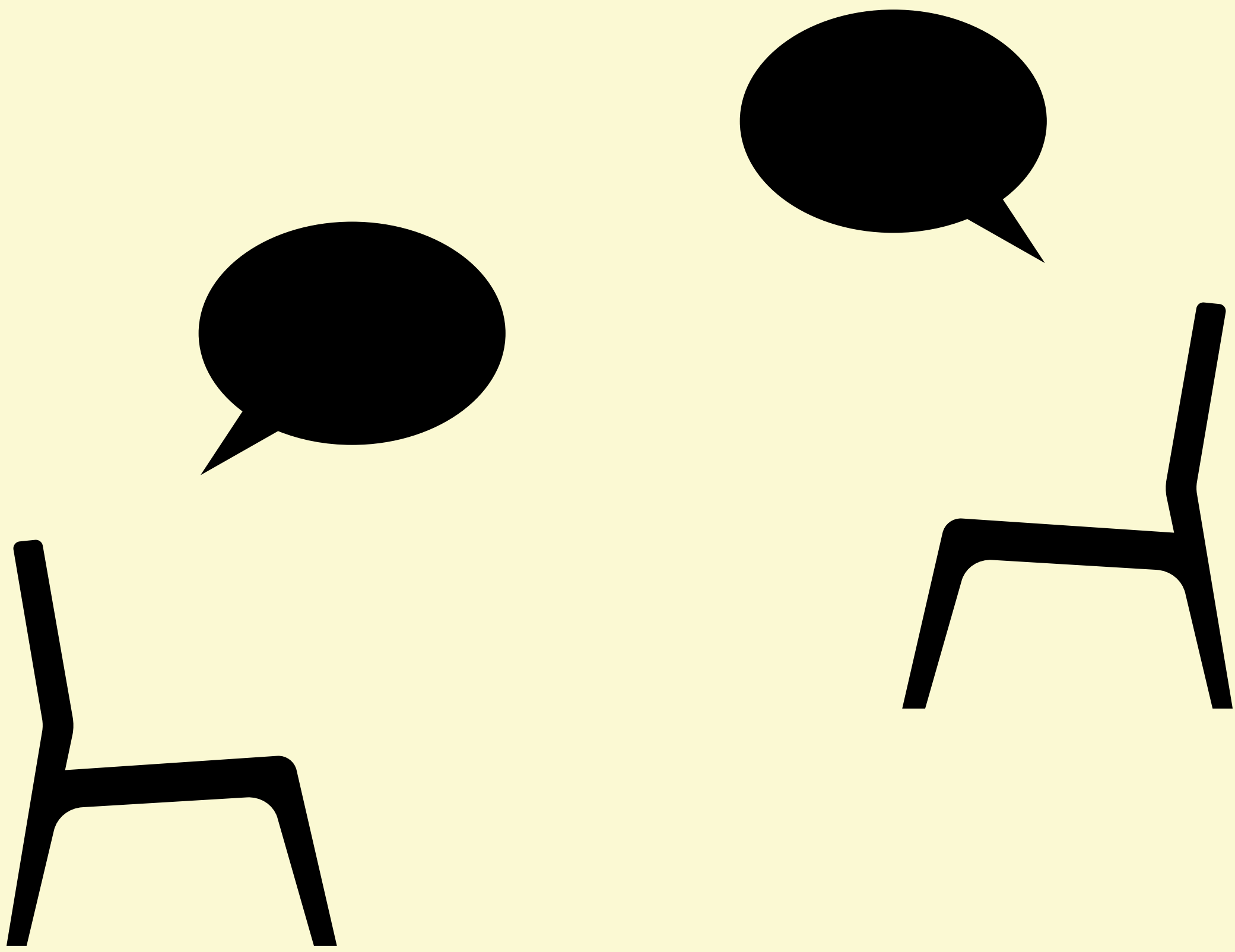


# Как работает MBTI

---

Обычно программа MBTI проходит в группах по 6-8 человек, они проводят двухчасовое занятие с терапевтом раз в неделю на протяжении двух месяцев. Занятие начинается с медитации — это способ развить майндфулнес; затем идет обсуждение. Терапевт может рассказывать о принципах гигиены сна и предлагать менять поведение. Участники же разбирают свои суждения о сне и бессоннице. В протоколе MBTI приводится пример разговора:





**Пациент.** Я пытался ночью прогнать свои мысли, очистить сознание, но они возвращались. «Отпускать мысли» — это видимо не про меня.

**Терапевт.** «Отпускать» — не значит очистить сознание или прогнать мысли. Кто из нас не пытался прогнать мысли? Это не работает. Наоборот, «отпускать» — значит, позволить мыслям быть как есть, двигаться своим курсом. Вы можете заметить, что если вы позволите этим мыслям появляться и исчезать в вашем уме, не вовлекаясь в них, то они в итоге сами сойдут на нет. Это совсем другой, неочевидный способ работы с мыслями!

В итоге — благодаря беседам и сеансам медитации — пациенты учатся нескольким ключевым принципам, которые помогают принимать свои суждения о сне и менять отношение к ним. Вот они:

♦ **Развивайте «сознание новичка».**

Каждая ночь — новая ночь, не стоит увязывать ее с прошлой («Я плохо спал накануне, поэтому сегодня обязательно нужно выспаться»). Воспринимайте каждую ночь как отдельное событие и как возможность попробовать что-то новое.

♦ **Не прилагайте усилия.** Сон — это процесс, который нельзя запустить силой. Наоборот, ему нужно позволить развернуться. Не стоит прикладывать усилия, чтобы спать дольше и лучше. Вычеркните это из списка дел.

♦ **Отпустите.** Беспокойство по поводу сна, приверженность неким «идеальным стандартам» ведут к еще большему беспокойству о последствиях недостатка сна. Такая тактика не даст результата и противоречит самой природе сна, предполагающего, что вы «отпускаете» все дневные заботы.

♦ **Практикуйте безоценочное отношение.** Мы автоматически считаем отсутствие сна и ночные пробуждения чем-то вредным и опасным. Но этот «негативный заряд» сам по себе может вредить сну. Участников программы учат относиться к подобным мыслям о сне просто как к мыслям, спонтанно возникающим в сознании, — не плохим, и не хорошим.

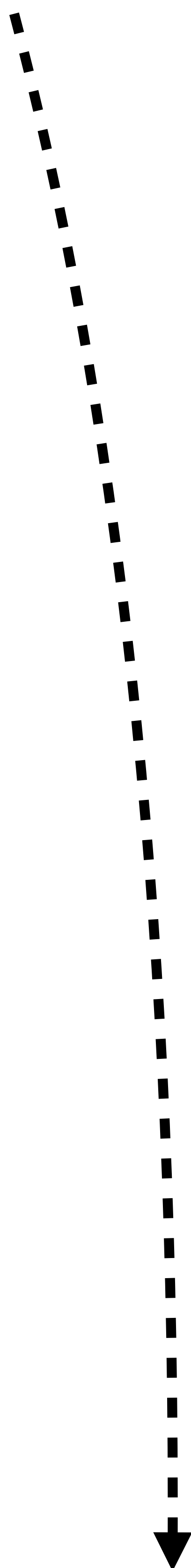
♦ **Принятие.** Лучше принять свое текущее состояние, чем бороться с ним. Если вы принимаете, что сейчас не спите и вряд ли скоро заснете, то почему бы тогда не встать с кровати?

♦ **Доверие.** Стоит довериться своему организму — он способен погружаться в сон, это заложено природой. Тело и мозг самиотрегулируют недостаток сна. Короткий, но крепкий сон может принести больше удовлетворения, чем длинный, но прерывистый.

♦ **Терпение.** Участникам программы напоминают, что не нужно спешить. Выйти на оптимальное количество (и качество) сна можно постепенно.

Эти принципы помогут вам относиться ко сну более расслабленно и естественно. ♦

# Разбираем отдельные ситуации



# Не можете долго заснуть

---

Вы только что чувствовали сонливость, но, когда легли, сон пропал.

Это совершенно нормальное явление, связанное с гиперактивацией.

Возможно, вы не сделали [паузу](#) между перед сном. Или мешает выпитый недавно крепкий чай. Или — всплыли тревожные мысли о завтрашнем дне.

Постарайтесь расслабиться и сделать одну из рекомендованных нами практик ([дыхание](#), [прогрессивная мышечная релаксация](#), [сканирование тела](#)).

Вспомните другой наш совет: [не лежите больше 20 минут в кровати без сна](#).

Встаньте и займитесь каким-нибудь спокойным делом, лучше без телефона и компьютера. Можно принять [горячий душ](#).

Если вас тревожат мысли о завтрашнем дне, то [выгрузите их на бумагу](#).

Составьте план на завтра.

Сон обязательно придет. Даже [не прилагайте усилий](#). ♦

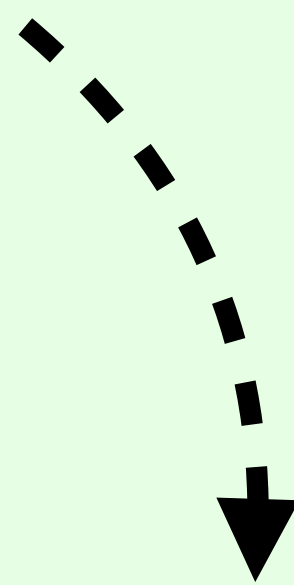
# Проснулись ночью и не можете уснуть

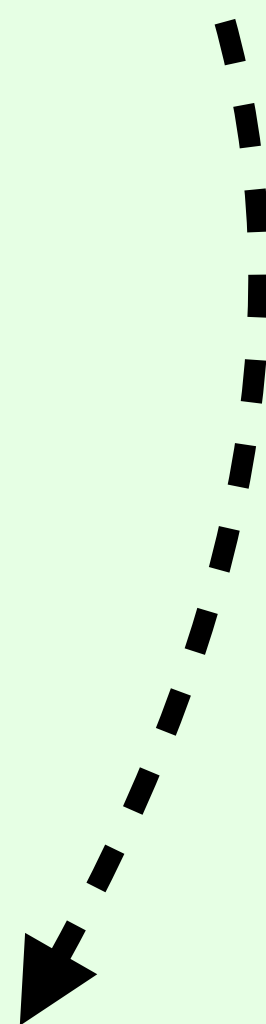
---

Периодически это происходит с каждым из нас. В большинстве случаев о ночных пробуждениях не стоит даже переживать. «Сон — это такое неотвратимое состояние, что его лишиться почти невозможно», — однажды сказал нам в [интервью](#) сомнолог Михаил Полуэктов и призвал не придавать слишком большого значения единичным недосыпам.

Не нужно сразу ставить себе диагноз бессонницы. У бессонницы как болезни довольно жесткие критерии. Согласно действующим [европейским гайдлайнам](#), чтобы ваше состояние считалось бессонницей, нужно испытывать проблемы со сном **регулярно (три и более раз в неделю) на протяжении трех месяцев**.

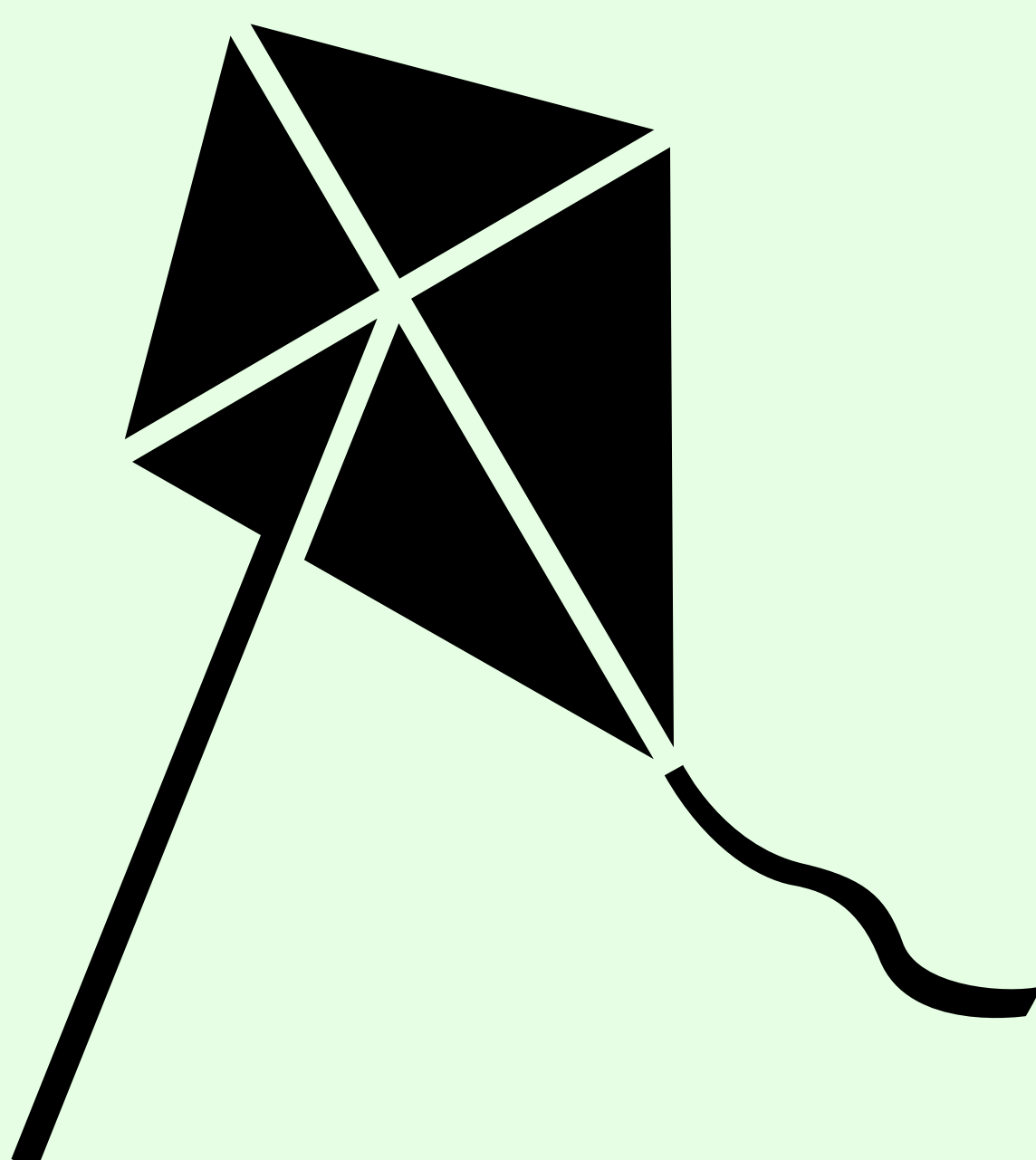
Вот, что можно сделать, если вы все-таки проснулись среди ночи.





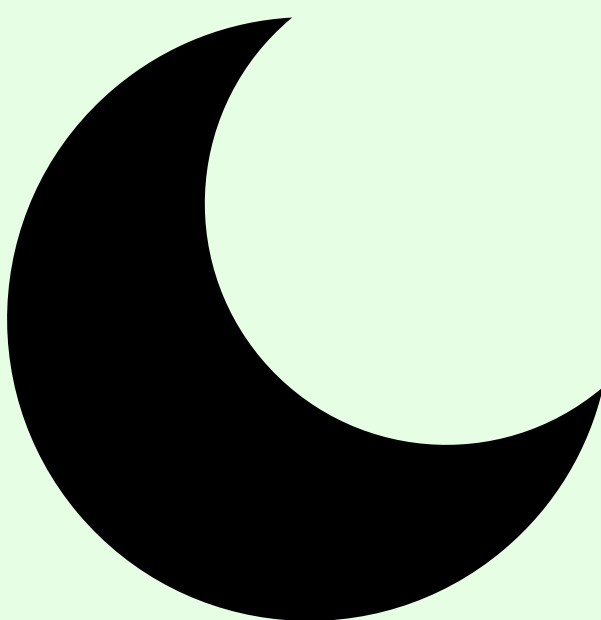
**Попробуйте методы из нашей подборки:**

- 10. [Не лежите без сна больше 20 минут.](#)
- 11. [Используйте дыхательные практики.](#)
- 12. [Попробуйте технику Body Scan.](#)
- 13. [Попробуйте технику релаксации.](#)
- 14. [Помечтайте.](#)
- 17. [Не давайте себе спать \(метод парадоксальной интенции\).](#)





**ЛИЧНЫЙ ОПЫТ.** К ночным пробуждениям можно относиться совершенно спокойно. Так поступает, например, автор бестселлера «От хорошего к лучшему» Джим Коллинз. Он старается не находиться в постели без сна больше 20 минут: если Коллинз просыпается в 3 или 4 часа ночи, то идет читать или работать над статьями и лекциями. «С 3 до 7 занимаюсь креативной работой или готовлюсь к лекции, потом снова засыпаю — до 10 или 11 утра. Этот второй сон все равно, что общий наркоз — такой же глубокий. Но после него наступает “второе утро”! Для меня это идеальный вариант», — рассказывает Коллинз. ♦



# Вы не выспались, а впереди длинный день

---

Люди не машины, живущие строго по расписанию: в наш распорядок дня постоянно вырывается что-то непредвиденное. Задержка рейса. Экстренный звонок в полночь. Вечеринка с близкими друзьями, растянувшаяся до трех утра.

Врачи говорят, что разовые недосыпы не угрожают здоровью — отнеситесь к ним, как неизбежности. Но, вот, что можно сделать на следующий день:

- ◆ Если у вас запланирована тренировка, сделайте ее чуть легче.
- ◆ Если есть возможность поспать днем — воспользуйтесь ею. В таком случае лучше поспать 10-30 минут или уже сразу 1,5 часа (полный цикл сна). И обязательно — до 16:00, иначе будут проблемы с засыпанием ночью.
- ◆ Не пейте много кофе, особенно во второй половине дня. Кофеин не дает энергии, а лишь блокирует рецепторы

аденозона. Лучше выйдете на солнце и прогуляйтесь.

◆ Отнеситесь внимательнее к питанию. Недостаток сна нарушает метаболизм: выделяется больше гормона голода, хуже работает инсулиновая система, утилизирующая глюкозу. В итоге человек отдает предпочтение более насыщенной энергией еде (сладкое и жирное, пицца, фастфуд и т.п.) и потребляет на 10-20% больше калорий. А уровень глюкозы в крови становится выше, чем в обычный день. Чтобы перекусить, используйте здоровые снежки (фрукты, орехи), больше поить воды.

◆ Недостаток сна также приводит к увеличению производства гормона стресса кортизола. Используйте дыхательные практики или короткие медитации, чтобы успокоить нервную систему.

В любом случае после плохого сна можно позволить себе немного замедлиться. На следующую ночь сон обязательно придет. ◆

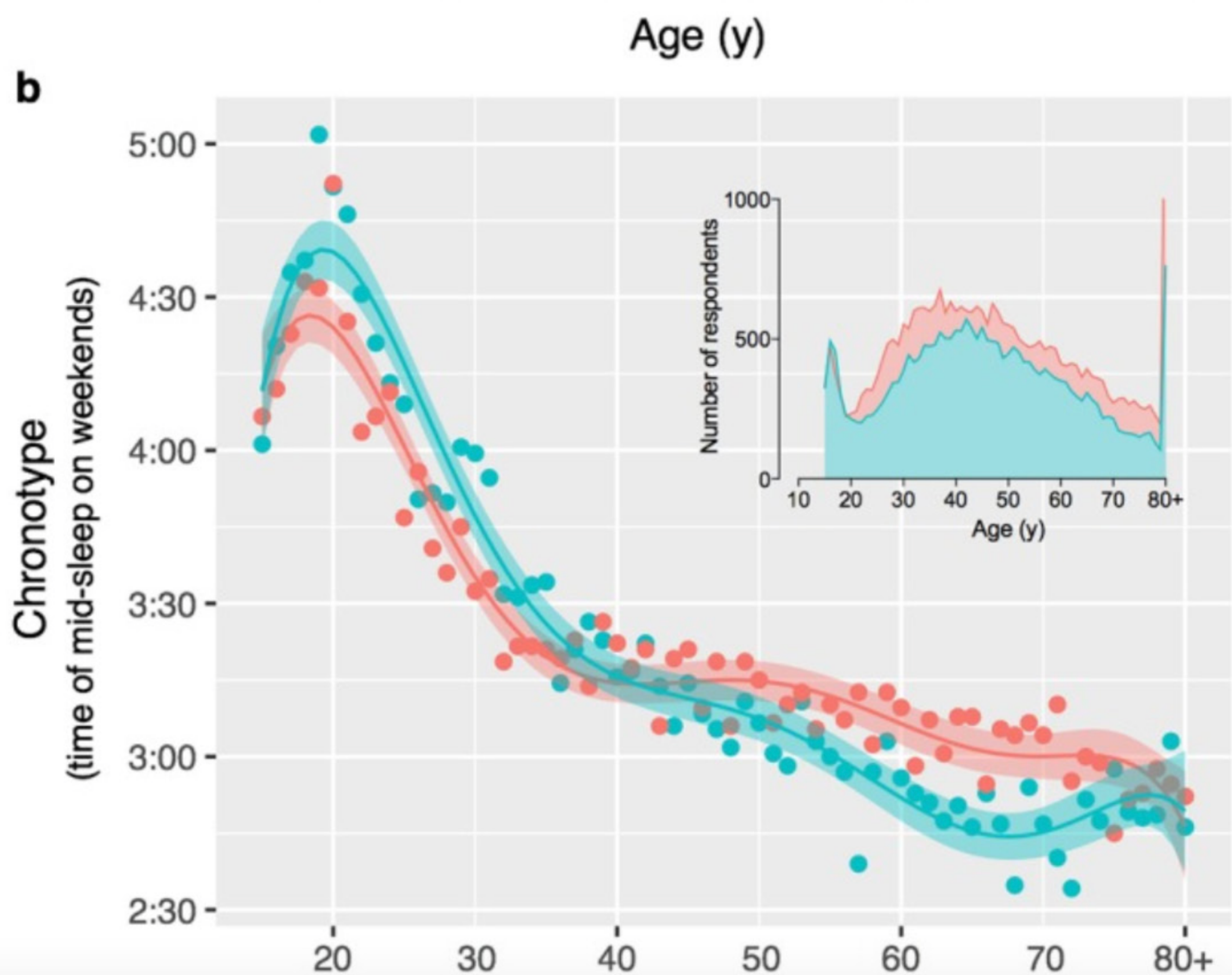
# Вы «сова», а нужно рано вставать

---

Люди действительно делятся на хролотипы: «совы», «жаворонки», а также наиболее распространенный средний тип — ни то, ни другое. Но этому делению часто придают фиксированную, заданную природой роль, не принимая в расчет, что к биологическим факторам, влияющим на хролотип, примешивается примерно столько же социальных.

Сомнолог Михаил Полуэктов напоминает, что хролотип только на 54% определяется генетикой. Этот фактор поменять невозможно.

Еще 3% дает возраст. Самые ярко выраженные «совы» — люди 19-20 лет, особенно мужчины. С годами мы становимся все больше и больше «жаворонками», причем мужчины в этом движении в сторону утренних часов опережают женщин, разница между полами становится наиболее заметной после 45 лет.



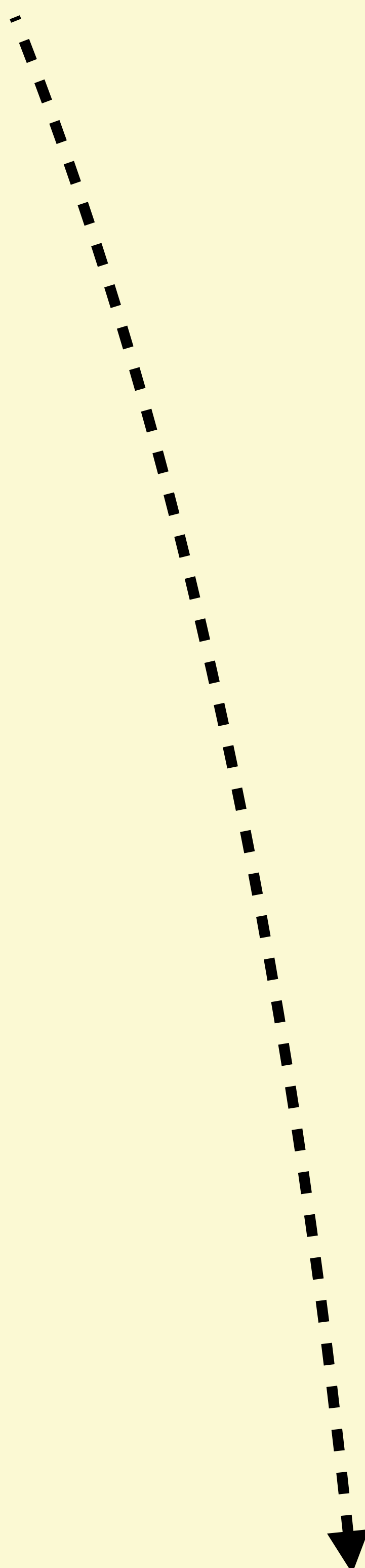
На графике ниже показана зависимость такого показателя как «середина сна по выходным» от возраста. Женщины выделены красным, мужчины — зеленым.

[Источник](#)

Наконец, оставшиеся 43% в формуле хронотипа приходится на социальные обстоятельства. Какой у вас режим дня, живете вы в городе или деревне, часто ли бываете на улице, листаете ли допоздна соцсети, сколько употребляете стимуляторов вроде кофеина, никотина и алкоголя — все имеет значение.

Исследователь циркадных ритмов Тиль Ренненберг, [объясняет](#), что распространение электрического

освещения и работа в закрытых помещениях повлияли на хронотип человека. В удаленной от цивилизации местности, где люди работают на улице, а темнота действительно наступает с заходом солнца, разброс между самым ранним и самым поздним хронотипом среди жителей составляет всего два часа. В городе же разница доходит до 12 часов. ✦



# Что делать?

---

Во-первых, понять свой очищенный от социальных наслоений хронотип. Это можно сделать, отключившись от работы и переместившись в натуральную среду. Например, в отпуске на природе.

Во-вторых, нужно иметь в виду, что людей, принадлежащих к крайним хронотипам, не так много — около 20%, по словам Полуэктова. «Если люди относят себя к "совам", это совершенно не означает, что их гены установлены на позднее время, — говорит Полуэктов. — Им надо принять, что они могут менять свои предпочтения, ничего ужасного с их организмом при этом не случится. И перестать по этому поводу рефлексировать».

В одном эксперименте ученые сдвинули на два часа время сна у небольшой группы ярко выраженных «сов»: до вмешательства те ложились спать в среднем в 2:30 ночи, а вставали в 10:15. Изменения произошли за три недели, в течение которых:

- ◆ испытуемые просыпались на 2-3 часа раньше привычного времени и сразу же впускали в комнату максимум света или выходили на улицу;
- ◆ ложились спать на 2-3 часа раньше, стараясь ограничить вечернее освещение;
- ◆ сохраняли одинаковое время отхода ко сну в рабочие дни и выходные;
- ◆ завтракали как можно раньше после пробуждения, обедали всегда в одно и то же время и не ужинали после 7 вечера.

Заметьте, что эти интервенции связаны с циркадными ритмами (см. главу о них).

«Сдвиг режима на более раннее время, — [закljučают](#) ученые, — сопровождался значительным снижением уровня депрессии и стресса, а также улучшением когнитивных (скорость реакции) и физических (сила сжатия кисти) способностей в непривычные для участников утренние часы».

Ренненберг [отмечает](#), что после отмены подобных интервенций, график у настоящих «сов» может сдвинуться назад — генетика перевесит.

Если вам некомфортно вставать рано утром — попробуйте методы из исследования. Если этот подход не даст улучшения, то вам стоит договориться с окружающими об особом режиме работы и жизни, чтобы пики активности приходились на то время, в которое ваш организм готов быть активным. Иначе вы будете страдать от **социального джетлага**: когда каждый день начинается так, будто вы перелетели в часовую зону, опережающую вашу на пару часов.

**Сам же по себе сдвинутый на более позднее время график сна у «сов» считается таким же здоровым, как и у природных «жаворонков».** ♦

# Медицинские проблемы

---

Иногда ухудшения сна связано с медицинскими состояниями или заболеваниями, по поводу которых лучше проконсультироваться со специалистом. Мы попросили президента Российского общества сомнологов, профессора, доктора медицинских наук **Романа Бузунова** рассказать о том, что может приводить людей к врачу.

♦ **Психические расстройства.** До 30% обращений с жалобами на плохой сон вызваны тревожно-депрессивными состояниями. Очень часто тревожные расстройства приводят к проблемам с засыпанием, а депрессия проявляется в форме ранних пробуждений — когда человек просыпается задолго до положенного времени, не может снова уснуть и в течение дня чувствует себя разбитым. Лечение этих состояний следует обсудить с психологом или психиатром.

♦ **Синдром обструктивного апноэ.** Частые остановки дыхания в сне с

последующими громкими всхрапываниями. Фактически периоды удушья, обусловленные периодическим спадением дыхательных путей на уровне глотки. У человека может отмечаться до 400-500 остановок дыхания за ночь. Это приводит к нарушению поступления кислорода в организм, увеличивает риск сердечно-сосудистых осложнений и вызывает тяжелую дневную сонливость.

#### ◆ **Синдром беспокойных ног.**

Состояние, чаще встречающееся у пожилых людей. Обычно у человека перед сном возникают чрезвычайно неприятные, но трудноописуемые ощущения в ногах, вынуждающие постоянно ими шевелить.

#### ◆ **Гормоны, витамины.** Повышение функции щитовидной железы (гипертиреоз), дефицит витаминов группы В и витамина D, дефицит железа, магния и других микроэлементов могут вызывать нарушение сна и бессонницу.

Советы из нашего сборника могут не сработать в этих ситуациях. Но они в любом случае помогут вам спать лучше! ◆

# Немного про снотворное

---

Естественный сон слишком сложен, чтобы его можно было искусственно воссоздать при помощи препаратов. Он состоит из нескольких стадий, и пока мы спим, эти фазы чередуются. Мозг при этом не отключается, а работает — но иначе, чем при бодрствовании. В фазе медленного сна мозговые волны как бы замедляются и затихают, но не сразу, а поэтапно, в определенном порядке. В фазе быстрого они почти столь же активны, что и днем.

Со снотворным же мозг выглядит совсем не так: лекарство как бы нокаутит верхнюю часть коры головного мозга. Если во время нормального сна разные участки мозга то включаются, то выключаются, состояние под снотворным больше напоминает легкую анестезию или алкогольное опьянение. Оно настолько не похоже на естественный сон, что сонливость после него не проходит, а только усиливается, а работоспособность нередко [снижена](#).

Кроме того, употребление снотворного ассоциируется с более высоким риском смерти. Исследователи [обнаружили](#), что у людей, которые принимают рецептурные снотворные, риск смертности повышается в 2,9-6,3 раза в зависимости от количества принятых доз.

Но самая главная претензия к снотворному — что оно, несмотря на длинный список побочных эффектов, [ненамного эффективнее плацебо](#).

Поскольку бессоннице нередко сопутствуют психические расстройства, то для решения проблем со сном врачи иногда выписывают препараты, которые не относятся к классу снотворного: **антидепрессанты** (распространенный вариант — триттико) и **нейролептики** (например, сероквель). Они помогают лечить или снимать симптомы основной болезни и так способствуют сну.

Совет, который часто можно встретить в книгах про сон: **старайтесь не использовать снотворные препараты длительное время**. Про сопутствующие препараты лучше проконсультироваться с психиатром. В любом случае, не применяйте лекарства, не поговорив с врачом. ♦



*«Лучший мост между  
отчаянием и надеждой —  
хороший ночной сон».*

**Джозеф Коссман,**  
предприниматель  
и автор

# reminder\*

**Понравилось?  
Подпишитесь на  
Reminder и мы  
выпустим еще  
много таких  
сборников.**

[Подписка на сайт](#)

