

александр мадера

УРОКИ  
ЗДОРОВЬЯ



В СТРАНЕ  
ДУРАКОВ

**ИСТОРИЯ**  
**Спящей Красавицы,**  
или Как избавиться от  
**БЕССОННИЦЫ**



# **Александр Мадера История спящей красавицы, или Как избавиться от бессонницы**

*Текст предоставлен агентством «Научная книга»*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=180789](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=180789)*

*Мадера А. История спящей красавицы, или Как избавиться от бессонницы: Эксмо; Москва; 2005  
ISBN 5-699-14315-7*

## **Аннотация**

Вас мучит бессонница? Хотите избавиться от этой проблемы, а во время сна видеть не кошмары, а радужные картинки, дарящие вам по утрам чувство бодрости и прекрасное настроение? Автор книги «История Спящей Красавицы...» делится с читателем бесценными секретами сладкого сна. Кроме того, стиль, в котором Александр Мадера пишет свои книги, доставит любителям занятого чтения невероятное удовольствие от самого процесса знакомства с данным шедевром.

# Содержание

Введение	4
Глава 1. Спать или не спать? – вот в чем вопрос	7
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Александр Мадера** **История спящей** **красавицы,** **или Как избавиться** **от бессонницы**

## **Введение**

Здравствуйтесь, мои дорогие собраты по несчастью!

Почему собраты по несчастью? Да потому. Если вы держите в руках эту книгу, то это значит, что вы, как и я, страдаете или страдали от бессонницы. Впрочем, тот факт, что ни в прошлом, ни в настоящем проблем с засыпанием у вас не было, абсолютно ничего не меняет, а всего лишь указывает на то, что познание всех «прелестей» бессонных ночей у вас еще впереди. А прелестей этих действительно очень много! Это я могу утверждать с уверенностью человека, который на собственной шкуре испытал все то, что готовит несчастному незасыпальцу старушка-бессонница. Хотя... Если быть справедливым, то плюсов у долгих ночей без сна столько же, сколько и минусов. Это я тоже узнал на собственном опыте,

которым и собираюсь поделиться с вами на страницах этой книги.

Итак, сейчас в ваших руках находится единственное в своем роде пособие, из которого можно получить исчерпывающие сведения на тему: «Что такое бессонница, как с ней бороться и что делать в том случае, если в этой борьбе вы явно проигрываете (!)». Пособие написано на основе реальных событий, имевших место в жизни вашего покорного слуги, и поэтому все имеющиеся в книге рекомендации прошли неоднократные испытания на закаленном в боях с бессонницей авторском организме. Следовательно, если все это вынесет, то скорее всего вынесете и вы. Здесь я делаю маленькую оговорку «скорее всего», поскольку полной уверенности в том, что нижеследующие советы ваш организм примет должным образом, у меня нет. Поэтому, если вы хотите добраться до конца этой книги живым и здоровым, то относитесь ко всему написанному здесь с некоторой долей иронии и юмора. Впрочем, громко смеяться тоже не стоит... Помните, если вы смеетесь, читая эту книгу, то это значит, что ваша бессонница пока не достигла того уровня, при котором все рассказанное мной воспринимается как суровая правда жизни.

Так что читайте, уважаемые несплюны и несплюхи, извлекайте пользу и не жалуйтесь на то, что бессонница вас уже окончательно замучила! Прочитав книгу до конца, вы поймете, что главные ужасы бессонницы еще впереди... Но не пугайтесь раньше времени! Ведь я надеюсь, что именно я и

мое произведение поможем вам так никогда их и не познать!

# Глава 1. Спать или не спать? – вот в чем вопрос

«Рано в кровать – рано вставать», – советует старая пословица. Вот только кто из нас, людей современных, отважится следовать этому отшлифованному веками и потому поблескивающему золотом правилу. А если и отважится, так что с того? У него все равно ничего не выйдет... Вам наверняка хочется спросить: «Почему?». Неужели сами не догадываетесь?

Ну, предположим, рано подниматься с постели большинству из нас все-таки удастся. Впрочем, назвать удачным то обстоятельство, что каждое утро приходится под нестерпимый грохот будильника стаскивать с себя одеяло, вряд ли возможно. Хотя, если сравнить с тем, что после этого ожидает каждого, кто перешел от сна к бодрствованию, т. е. с необходимостью преодолевать путь от дома до службы в общественном транспорте и работать, работать, работать, то это далеко не самое страшное. И все же признайтесь, товарищи, сложно оторвать поутру голову от подушки, ну прямо невыносимо!

Что же касается первой части народной мудрости, а именно совета отправляться на боковую пораньше, то это вообще не представляется возможным. Даже тем из нас, кто толь-

ко и мечтает о том, как добраться до любимого диванчика, принять горизонтальное положение и перенестись в царство Морфея... На то они и мечты, чтобы быть несбыточными! К тому же на пути к заветному спальному месту нас подстерегают многочисленные препятствия, а именно: разбросанные детские игрушки, разложить которые по местам можете только вы, а потому ежедневно исправно выполняете эту почетную обязанность; пустые кастрюли и сковородки, в которых должно-таки появиться что-то съестное и неизменно вашими стараниями; перегоревшая спираль нагревательного прибора под названием «утюг», который в ваших же интересах отремонтировать, иначе на следующий день придется надевать мятую рубашку и брюки, на которых от стрелок остались только воспоминания...

Уверен, вам удастся дополнить данный список, не прикладывая существенных усилий. Чего, к сожалению, нельзя избежать, чтобы разобраться хотя бы с частью перечисленных в нем дел. Вот именно, с частью... Ибо смельчаки, пытавшиеся переделать все дела, знают, что процесс это непрерывный и бесконечный, длящийся до самого утра следующего дня, а в некоторых случаях – и до вечера. В общем, когда диванчик или софа все-таки начинают маячить на горизонте, от всех наших желаний остаются только два – поскорее на него вскарабкаться и забыться, забыться... Ничего нет удивительного в том, что в нас просыпается и закипает ненависть к тем, кто пытается посягнуть на наш сон, наивно полагая, что в посте-

ли можно не только спать. Ну как втолковать этим ненормальным, что на большее мы уже просто не способны?!

Кому-то очень умному пришло в голову разделить людей на «жаворонков» и «сов» – в соответствии с тем режимом сна и отдыха, которому они отдают предпочтение. А вот если бы тот же самый мудрец сумел тогда же сосчитать, каково их процентное соотношение (оно составляет 20 % к 80 %), то наверняка бы в мире тут же воцарилась демократия. Это режим такой – когда правит большинство, а меньшинство ничего не может с этим поделать. Современная действительность попирает не только основы демократии, но и первичные права граждан, такие как право высыпаться по утрам. К тому же грубо нарушенным оказывается закон природы – благородные ночные хищники «совы» вынуждены жить по расписанию выскочек «жаворонков». И, пока эти отчаянные карьеристы, пробуждающиеся ото сна с первыми лучами солнца, поднимаются вверх по служебным и прочим лестницам, другая, несоизмеримо большая часть человечества вынуждена по памяти добираться до умывальника и приводить в порядок свою опухшую физиономию. Вот бы сделать так, чтобы все было наоборот. Тогда бы «совы», не боясь рассвета, продолжали свой путь к намеченной цели, а «жаворонки», выбившиеся к вечеру из сил, молили о пощаде.

Что ни говори, а без сна, как и без денег, современный человек обходиться не может. Пожалуй, проблему с деньгами, т. е. с их нехваткой, решить даже проще. В конце кон-

цов, всегда найдется олух, который одолжит полтинник до полочки. А вот поделиться с нами приятными сновидениями никто не сможет, как бы мы на этом не настаивали и какие бы золотые горы не обещали. Если бы дело обстояло иначе, наверняка бы обнаружили те, кто может сделать на этом деньги, причем развернувшись на широкую ногу. Есть ведь на свете счастливики, которые способны проспать без перерыва сутки и больше. Представляете, если бы им пришло в голову реализовать хотя бы часть часов блаженного сна со сладким причмокиванием, нежным посвистыванием и характерным похрапыванием? Страдающие бессонницей трудоголики (а также алкоголики, маразматика и все те, кто не понаслышке знает, что такое невозможность уснуть) выстроились бы в длинные очереди и вывернули свои карманы и бумажники наизнанку, только услышав о возможности прикупить по сходной цене несколько часов беспробудного сна. Так что, если вам удастся-таки заснуть (примите во внимание – абсолютно бесплатно), радуйтесь, уважаемые граждане! Кто знает, какие коррективы внесет неумолимое время в нашу жизнь и останется ли это удовольствие доступным...

Между прочим, доктора и профессора, которые серьезно занимаются проблемами сна, считают, что человек ни за что, как бы ни было велико желание, не может выспаться заранее. Ну хоть ты тресни! Это те же рубли и доллары можно полгода складывать под матрас, а потом доставать оттуда и тратить на всякие безделушки (шубку там жене купить, а то

и себе, драгоценному, новую «удавку», именуемую в народе галстук). А вот если проваляться в кровати целую неделю, то после 12–16 часов бодрствования все равно нестерпимо захочется спать. Этот факт еще раз помогает убедиться в том, что обмануть матушку-природу довольно сложно, не для того она, родимая, старалась, чтобы выскочки homo sapiens могли ее надуть. Нет, уж будьте добры, чередуйте бодрствование со сном! А не то протянете ножки... И никакой кофе вам не поможет удержаться на ваших вареных макаронинах. Так что время от времени не забывайте отправляться баиньки... Поверьте, колыбельную слушать гораздо приятнее, чем заунывные речи священнослужителя, провожающего вас в последний путь.

И вообще, кто вам сказал, что сон – сплошное удовольствие. Признайтесь, вы просто слишком долго любовались на маленьких детей! Надо признать, эти милашки знают толк в деле. Когда они тихонько посапывают в своих кроватках, на их личиках неизменно лежит печать райского блаженства. А как они сладко причмокивают во сне – ну точно так, будто жуют шоколадные конфеты и запивают лимонадом...

А что если и вам попробовать представить себе во сне что-нибудь этакое! Скажем, бутылки холодного пива, окруженные раскрасневшимися от крутого кипятка раками, креветками и соленой рыбкой, спинка которой отливает серебром... М-м-м! Вкуснота! Однако спешу предупредить, на этом пути вас могут поджидать несчастья...

Несчастье первое. В вашем сне, откуда ни возьмись, появляется впечатляющих размеров гражданин, размеры пуза которого красноречиво свидетельствуют о его пристрастии к указанному выше напитку. (И хорошо, если за нахальным гражданином не тянется компания столь же беспардонных друзей...) А потом начинается самое страшное... Вы ведь догадались, что именно? Ну так вот, этот самый дяденька и сотоварищи набрасываются на выпивку и закуску и ставят новый мировой рекорд по их скоростному уничтожению. А вам не достается ни глотка! И еще безжалостный запах креветок, от которого темнеет в глазах... Согласитесь, этого вполне достаточно, чтобы почувствовать себя несчастным.

Однако это не единственная пытка, которая может быть вам уготована «господином сновидением». Итак, несчастье второе: вы просыпаетесь и обнаруживаете, что все, АБСОЛЮТНО ВСЕ, чем вы обладали во сне: роскошная вилла, коллекция новеньких спортивных автомобилей, счет в швейцарском банке, офис в здании на Уолл-стрит и очаровательная длинноногая секретарша в умопомрачительных шелковых чулочках – отныне, т. е. с момента вашего просыпания, вам больше не принадлежат!!! Да, что и говорить, незавидная участь... Хотя, кто знает, какая судьба ждет того несчастного, который осмелился вас разбудить...

Несчастье третье, встречающееся не так часто, как предыдущие два, но в то же время обязывающее меня предупредить вас о нем: представьте себе, что во сне вас пригласи-

ли на банкет, где стол уставлен яствами и бутылками редкой красоты, содержимое которых, да что там – одно название содержимого, написанное на этикетках, приятно согревает уставшую душу... Или вы встретили женщину своей мечты, т. е. ту, которая обо всех ваших мечтах догадывается и потому ведет себя правильно, т. е. в соответствии с вашими мечтами... Вы ведь можете не устоять перед соблазном, тем более что стоять, как истукан, вам совсем и не хочется, и настолько войти в роль кутилы или героя-любownika (а я не смею сомневаться, что это вам обязательно удастся), что, проснувшись утром, вы будете чувствовать себя так, словно... Следовательно, похмельный синдром и истощение физических сил – самое вероятное, что вас в таком случае ожидает. А ведь рабочий день никто не отменял!

Встречаются два приятеля. Один другому говорит:

– Какой все-таки страшной смертью умер Иванов. Ведь угораздило же его захлебнуться!

Второй приятель спешит возразить:

– Но ведь патологоанатом после вскрытия сказал, что Иванов скончался во сне в своей собственной кровати.

Первый никак не понимает:

– Нашему общему знакомому приснилось во сне глубокое синее море, а плавать он так и не научился...

О вы, страдающие от хронического недосыпания! Быть может, все-таки хватит ныть и канючить! Ну неужели вы в самом деле чувствуете себя такими несчастным от того, что

лишние 2 ч не полежали на боку? Подумаешь, бок целее будет... Вам не приходило в голову, что от долгого лежания на теле образуются вмятины? Ведь так можно износить свое брренное тело до дыр! А штопать кто будет? Будете ходить в заплатках, как старая истрепанная простыня... Кстати, цвет вашего лица от цвета постельных принадлежностей тоже мало чем будет отличаться! Вы можете возразить: мол, сон на пляже обеспечит моей коже приятный оттенок. И не надейтесь, что после такой процедуры от вас вообще хоть что-нибудь останется, кроме кучки серо-голубого пепла.

Ага, испугались! Тогда поднимайтесь, поднимайтесь! Вы же не маленькие, чтобы вас уговаривать... Вы люди взрослые, и это уже само по себе повод для того, чтобы всерьез задуматься о вашей дальнейшей жизни... Вы ведь, наверное, хотя бы раз слышали, сколько времени в среднем уходит у человека на сон? Не слышали? Неужели проспали? Так вот, на сон у среднестатистической личности уходит 8 ч в сутки! Тот, кто силен в арифметике, наверно, уже догадался, что это ровно треть отведенного нам времени существования на этом свете... И оно, т. е. существование, тем приятнее, чем меньше наш возраст – попробуйте возразить! Так неужели мы позволим себе проспать наши лучшие годы, а потом будем мучиться от бессонницы и вспоминать, как много мы упустили?

Давайте поступим прямо противоположным образом, т. е. истратим нашу молодость на достижение поставленных це-

лей – на создание крепких и дружных семей, на стремительное продвижение вверх по карьерной лестнице, на укрепление здоровья, на удовольствия, в конце концов, но только не на сон... А в старости отоспимся вволю! А что еще нам останется делать, когда почтальоны станут приносить нашу пенсию, а внуки кланяться на мороженое и модные шмотки? И пока другие старики и старушки будут протирать сшитые по прежней моде штаны и платья на искалеченных лавочках, жалуясь друг другу на бессонницу, нам приснится, как мы целовались в подъездах и сражались за место под солнцем, хамили начальству и симулировали ангину, спускали деньги, врали супругам, учили детей давать сдачи и сами всегда ее получали! Как вам такая перспектива? Неужели не вдохновляет?

Между прочим, великие императоры, Наполеон или Петр I, знали, на что истратить свою жизнь! Оба успели вволю навоеваться, навести порядок в государствах, да еще и законодателями моды стать умудрились. Других законов тоже напридумывали выше крыши... Думаете, когда они все это успели сделать? В то самое время, когда все остальные мирно дремали в своих кроватях. Сами императоры тоже, конечно, спали... Только очень мало! Наполеону, например, приходилось довольствоваться 2–3 часами в сутки. А как иначе? Надо успеть и перед народом появиться, и любовницу не огорчить, и с министрами-дармоедами посоветоваться. И совещания эти он устраивал далеко за полночь, так что при-

сутствовавшие на них советники готовы были принять любые предложения и доводы императора, чтобы хотя бы к расцвету сомкнуть глаза. Нашему государю, Петру I, тоже ничего не стоило поднять людей среди ночи и самому в тот же час отправиться прорубать окно в Европу. А вот после обеда он любил вздремнуть, недолго, часок-другой... И не отправлялся на покой, не пообещав Алексашке Меньшикову посадить его на кол, если он решится своего царя в этот срок потревожить.

«Баю-баюшки-баю, не ложися на краю...» – издевательски напевает ваш коллега, замечая, что вы клюете носом на рабочем месте, вместо того чтобы выполнять свои должностные обязанности! (А так как должность у вас не самая высокая, то и обязанностей прорва.)

Допустим, сначала вы чувствуете себя немного уязвленным. И по вашим щекам растекается горячая, прямо-таки жгучая краска стыда... Вы ведь всегда считали себя неплохим сотрудником, временами даже совестливым и ответственным. А тут такая напасть! Подумаешь, зевота напала. Ну разве вы в этом виноваты? Конечно же нет! Вы-то наверняка собирались как следует выспаться и прийти на работу свежим, как огурчик, и уж точно не как лимончик, из которого беспощадный кондитер выжал своими ручищами весь сок до последней капельки. А выспаться вам дали? И не подумали! Так что это они виноваты, только они!!!

Однако давайте по порядку... Кто эти загадочные ОНИ,

досадившие вам, не давшие свернуть в опочивальню и доведшие вас до белого каления?

Начнем, пожалуй, с господина начальника, черт его задери (а также его мать, отца, праотца и прочих родственников, передавших ему по наследству эти самовлюбленные гены). Этого типа учили в жизни только одному – создавать проблемы! А решать он их не умеет... И при этом полагает, что другие должны делать это за ту скромную заработную плату, которую он платит с такой неохотой. Это его стараниями вы вчера засиделись допоздна на службе и кое-как добрались до дома. Видно, водитель трамвая, который заметил вас на остановке, тоже трудоголик и тоже вынужденный. А вот начальник – деспот, тиран, человеконенавистник! Он и не подозревает, что над той самой папкой с документами, которую он вручил вам с виноватым видом, вы просидели до полуночи и поняли из всей этой белиберды только одно – спать вам сегодня не придется. И он еще намекал, что усидчивость и трудолюбие откроют перед вами двери вашего нового кабинета! А вот теперь вам трудно приоткрыть собственные глаза, которые не разлипаются... А когда это, наконец, удастся сделать, о, ужас – вашего начальника становится вдвое ..., втрое..., вчетверо больше!

Соседи тоже хороши! Считают, что, если им не спится, спать не должен никто... В самом деле, зачем просто лежать всю ночь с закрытыми глазами в надежде, что приснится что-нибудь приятное, – это так скучно, неинтересно! Куда инте-

реснее устроить на ночь глядя дебош и продолжать скандалить до самого утра. Причем не важно, с кем – с женой, с любовницей или сразу с обеими... И не просто спорить на повышенных тонах, а орать, верещать, бить посуду, да так, чтобы все в доме смогли сосчитать, какой именно сервис пострадал – тот, что на шесть персон, или тот, что на двенадцать! Ну а затем можно и бурную сцену примирения устроить – пусть все слышат, как скрипят пружины их выдавшей виды кровати...

Наконец, наши ненаглядные детки! Им бесполезно объяснять, в какое время следует приходиться домой и ложиться в кровать, а также – в чью кровать. Все равно возвращаются далеко за полночь и еще умудряются вести долгие разговоры по телефону. Попробуй усни, когда дочь или сын сообщают собеседнику ТАКОЕ!!! И потом еще жалуется на то, что родители без спросу влезают в их личную жизнь... А вот ты попытайся пожаловаться, что тебе не дали поспать! Вы ведь знаете, что можете услышать в ответ от родного чада: «А кто тебе спать не давал?»

А потому утром на рабочем месте вы не в силах даже ответить наглцу, упрекающему вас в том, что вы клюете носом и засыпаете под знакомую с детства мелодию: «Баю-баюшки-баю, не ложися на краю...»

Не знаете, что делать? Отвечаю! Хотите нормально спать и не маяться от бессонницы – прекратите завидовать! Это я вам как эксперт говорю... Право, не стоит завидовать другу,

который выиграл миллион в лотерею. Лучше подумайте, как он расстроится, когда узнает, что ему придется отдать налоговым органам 35 % от этой суммы. Да и жена теперь начнет у него клянчить на очередную сумочку (правда, теперь ей будет жизненно необходима не обыкновенная сумка из кожаного заменителя, а изящный ридикюль из крокодиловой кожи). А вот ваша супруга к вам приставать не будет! Она же знает, что денег в доме даже на футляр для зубочистки не хватит, не то что на целую сумку... Вон она, лежит себе тихонечко (не сумка, а жена) и спит, и вы спите... Только сначала перестаньте переживать. Не так уж смешно вы выглядели, когда пролили в столовой суп себе на штаны. И поварята не так уж громко смеялись. А ожог непременно подживет, врач ведь прописал вам мазь, пообещав, что от этого чудодейственного средства все заживает, как на собаке. И перестаньте думать о еде. Вы ведь сами давно хотели сесть на диету. Ну подумаешь, замените мясо на капусту, а колбасу на соленые огурцы... Зато потом сможете собой гордиться! Заодно сэкономите... И про деньги не надо думать перед сном! Зачем думать о том, чего у вас все равно нет?

Ну как, помогли советы? Всегда рад помочь! Поверьте, в другом месте вам предложат гораздо менее приемлемые средства лечения от бессонницы: посоветуют выиграть миллион, заплатить налоги, купить себе и жене все то, о чем вы оба так долго мечтали, вылить суп на своих сослуживцев, намылить шеи поварьятам, начать питаться отбивными и мо-

лочной колбасой и заработать кучу денег... Накладно? Конечно, накладно! А в наше суровое время нужно экономить и ... спать.

«Неужели сегодня я наконец-то лягу спать? Быть такого не может! Или все-таки может? Конечно, такое удастся нечасто... Но почему бы сегодня не наступить той самой блаженной ночи, когда я отправлюсь на боковую? А именно сегодня это и случится, это видно по всем приметам!

Во-первых, соседи Громобойцевы-Долгостукины доделали ремонт в квартире. А я уж и не надеялся! До сих пор мурашки бегут по коже, когда вспоминаю звук отбойного молотка! Я ведь чуть с ума не сошел, когда с потолка с тихим шорохом начала сыпаться штукатурка. Лучше бы, как раньше, – клопы и тараканы! Где они теперь, эти бедолаги? Наверное, к соседям ушли... Устроятся постепенно на новом месте и станут жить-поживать лучше прежнего. Ох, и что же я буду без них, родненьких, делать? Как что? Спать буду, крепко спать!

И впрямь, почему бы сегодня не уснуть? Ведь мне Витек долг отдал! Первый раз в жизни вернул мне деньги! И все-таки хороший человек этот Витек... Душа-человек просто! Ну как такого человека не угостить было, не поднести рюмочку беленькой? Ну и самому, разумеется, теряться в такой ситуации не положено... А то ведь скажет, не уважает он меня, не рад встрече, сердится, мол! А я не сердился, нет! Я сильно обрадовался... На радостях мы все деньги и пропили...

Прогуляли все до копейки! Ох, и что же теперь я делать-то буду, без денег? Спать буду, чтобы обо всем забыть...

Постой-постой, я как будто о чем-то должен помнить... А вот о чем? Мне ведь сегодня Мария Петровна полчаса что-то толковывала. Только не слышал я почти ничего. Сами посудите, что можно разобрать после встречи с Витьком? Хотя кое-что я разобрал – симпатичная она, эта Мария Петровна. Впрочем, когда у меня настроение приподнято высоким алкогольным градусом, мне сразу все женщины красивыми кажутся. Ну вот все до единой! И даже вахтерша баба Катя как будто моложе и стройнее становится. А еще говорят, что водку пить вредно! А выходит, это самый что ни на есть настоящий молодильный напиток – эликсир – принимать внутрь под хорошую закуску... Впрочем, завтра надо будет по-трезвому на эту Марию Петровну полюбоваться. А сейчас спать, спать...

Не спится, чего-то! Ага, понял чего... Павлик на ночь под окнами не сигналил. Он ведь, как машину купил, так каждый вечер привычку взял под окнами сигналить, тещу пугать. А теперь ему новый способ устрашения придумать придется. Машину-то он разбил! Правильно ему теща говорила: „На дорогу смотри, а не на баб, которые вдоль дороги стоят“. Теперь они ему на пару с женой ни есть, ни спать не дадут. А я спать буду, еще как буду...

„Если вам ничего не снится, значит, у вас все есть!“

*Кирилл Кюдов*

Вот только на другой бок повернусь и сразу же усну! Когда еще такая ночь спокойная выдастся? Тихая такая, даже слышно, как часы тикают у соседа. Так-так, и сколько же натикало – два, три часа? Ничего себе! Видно зря я на этот бок повернулся. Вот остался бы на том боку, глядишь, видел бы сейчас девятый сон, а может, и одиннадцатый, мне давно сны не снились. Да разве сейчас может вообще что-то хорошее присниться? А еще с вечера новости по телевизору смотрел. Теперь, если кто приснится, так или Жириновский на митинге, или ваххабит на бронетранспортере. Еще неизвестно, кто страшнее! Нет, нужно подумать о чем-то хорошем и спать, спать...

Интересно, кто это бродит по моему лицу? Зайчик, солнечный! Откуда бы ему взяться? Ба, да уже рассвело... Точно рассвело! У меня в комнате вообще рано светает. Занавесок-то на окне нет и в помине. Пospорил как-то с Колькой, что они несгораемые, так он, козел, настоял на эксперименте. Ну все, вот сейчас встану, пойду разбужу Кольку и подожгу у него шторы – пушай полыхает. А то я тут из-за него, понимаешь, жмущуюсь, а он завалился спать».

А теперь подведем кое-какие промежуточные итоги.

## **Причины бессонницы**

**Причина первая:** вы так устали, что даже спать нет сил.  
Способ устранения: увольтесь с работы, забросьте дачу,

наплюйте на ремонт и вспомните, как хорошо в сущности жили наши предки (я об обезьянках).

**Причина вторая:** вы неудобно лежите.

Способ устранения: попросите жену немного подвинуть своего любовника, а то вы уже свисаете с кровати и рискуете оказаться на полу, где уже давно дремлет ваша любовница.

**Причина третья:** вы боитесь кошмаров.

Способ устранения: положите рядом с кроватью топор, молоток, которым отбивают мясо, самый большой кухонный нож или любое другое холодное оружие. Чем внушительнее его размер, тем меньше причин у кошмаров вас навестить. В крайнем случае поставьте телефон поближе к изголовью и крупно напишите номер – 02 (не то забудете с перепугу, кого звать на помощь).

**Причина четвертая:** вы никак не можете сомкнуть глаз.

Способ устранения: отрежьте от мотка скотча кусок побольше (не жалейте липкую ленту – вы же для себя стараетесь). Прилепите скотч так, чтобы нижнее веко плотно примыкало к верхнему. Для того чтобы сцепление век было более надежным, рекомендуем предварительно завернуть ресницы внутрь.

**Причина пятая и последняя:** вам негде прикорнуть.

Способ устранения: позаимствуйте у друга куртку, свитер или любую другую деталь верхней одежды. Не стесняясь, расстелите ее на полу и смело укладывайтесь сверху. Если вам посчастливилось раздеть товарища почти догола, то со-

ветуем положить часть награбленного под голову – так будет гораздо удобнее. И не забудьте попросить этого лопуха отгнать от вас мух.

Как вы смогли убедиться, причина бессонницы любого происхождения может быть устранена при помощи недорогих подручных средств. Автор будет просто счастлив, если вы согласитесь поделиться с ним другими известными способами борьбы с бессонницей и причинами, вызывающими ее.

Знаете, где никто и никогда не страдает от бессонницы? Не знаете? Я вам расскажу! В нашей районной больнице. Почему? Да потому что главврач этой самой больницы – человеколюбец и гуманист – терпеть не может, когда больные слоняются по ночам по коридору. А потому им принимают все меры для того, чтобы все пациенты спали мертвецким сном, т. е. крепким. Я бы назвал его крепким и здоровым, но, посудите сами, откуда у пациентов в наших больницах здоровье? Неоткуда ему взяться, неоткуда...

И подход к пациентам в этой больнице самый что ни на есть индивидуальный, т. е. тем, кого только привезли из операционной и кому еще не удалось отойти от наркоза, снотворного не дают. Им еще перед операцией анестезиологи вкалывают ровно столько, чтобы хватило до следующего утра. Ну а тем, кому наркоза не видать, т. е. кого врачи оперировать не собираются, снотворное прописывают в обязательном порядке, невзирая на возраст и наличие проблем

со сном. Причем в самой быстроусвояемой форме – делают укол.

Здесьняя забота о крепком сне пациентов настолько же прочна и непоколебима, как и иглы для шприцев. А потому они – эти иглы – просто не могут быть маленькими и невзрачными. Больные еще издали замечают, как в руках медсестры сверкает предвестник ночных сновидений – острый наконечник одноразового шприца. А не знающая дрожи рука барышни в белом халате выступает гарантом того, что без сна вы ни за что не останетесь. Это ничего, что потом, если вас все-таки выпишут из больницы, вам еще долго не дадут спать неоднократно пронзенные стерилизованной сталью и потому ноющие денно и нощно ягодичы.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.