

РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО СНА

АРИК ПРАТЕР,
клинический психолог,
доктор философии

7 ДНЕЙ
до ощущения
бодрости
после сна

Семь дней для здоровья. Простые
инструменты для улучшения своего состояния

Арик Пратер

**Рецепт хорошего сна. 7 дней до
ощущения бодрости после сна**

«ЭКСМО»

2022

УДК 613.7
ББК 51.204

Пратер А.

Рецепт хорошего сна. 7 дней до ощущения бодрости после сна /
А. Пратер — «Эксмо», 2022 — (Семь дней для здоровья. Простые
инструменты для улучшения своего состояния)

ISBN 978-5-04-199336-8

«Семь дней для здоровья. Простые инструменты» — новая серия полезных книг, которые изменят вашу жизнь за одну неделю. Это пошаговые рецепты для решения самых важных проблем. Они помогут вам наладить отношения с близкими, перестать беспокоиться и начать крепко спать по ночам. Постоянно устаете? Клюете носом целый день? А ночью долго ворочаетесь и не можете заснуть? Когда сон превращается в источник стресса и тревоги, мы становимся вялыми, рассеянными и раздражительными. Доктор Арик А. Пратер, профессор психиатрии и поведенческих наук, занимается лечением бессонницы и руководит исследовательской программой, посвященной причинам и последствиям расстройств сна. Пратер понял, главная проблема заключена в нас — мы сами нарушаем естественные ритмы организма и мешаем ему по-настоящему расслабиться и восполнять силы ночью. Эта книга поможет понять «архитектуру» вашего сна, узнать ритмы своего тела и выработать привычки, которые наладят режим дня. «Рецепт хорошего сна» — это руководство по правильному отдыху, которое изменит ваше поведение и поможет вернуться к здоровой и активной жизни за семь дней. Вы узнаете:

- В каком ритме живет ваш организм? - Как избавиться от навязчивых мыслей, которые не дают уснуть? - Какие бывают стадии сна? - Как режим дня влияет на иммунитет? - Можно ли побороть зависимость от снотворного?
- Какие БАДы способны нормализовать сон?

В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 613.7
ББК 51.204

ISBN 978-5-04-199336-8

© Пратер А., 2022

© Эксмо, 2022

Содержание

| | |
|---|----|
| Отзывы на книгу «Рецепт хорошего сна» | 7 |
| Рецепт хорошего сна | 8 |
| Введение | 9 |
| Сон – клей для вашей жизни | 11 |
| «Доступ ко сну» распределен неравномерно | 13 |
| Станьте специалистом по сну | 14 |
| Прежде чем мы начнем | 16 |
| Вы ознакомились с основами? | 16 |
| Заведите свой дневник сна... прямо сейчас | 18 |
| 1 день | 19 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 21 |



Арик Пратер
Рецепт хорошего сна. 7 дней до
ощущения бодрости после сна

The Sleep Prescription
Aric A. Prather, PhD

Copyright © 2022 by Aric Prather

© Шустова А.П., перевод на русский язык, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Отзывы на книгу «Рецепт хорошего сна»

«Обладающий обширными знаниями и по-настоящему талантливый доктор Арик Пратер умеет объяснять сложные научные концепции понятным языком. Эта книга – простое, но эффективное практическое руководство по здоровому сну».

МЭТЬЮ УОЛКЕР, автор бестселлера New York Times «Зачем мы спим. Новая наука о сне и сновидениях» и директор Центра изучения человеческого сна Калифорнийского университета в Беркли

«„Рецепт хорошего сна“ – полезная книга от научного авторитета в области сна Арика Пратера. Его советы помогут практически любому человеку всего за неделю наладить здоровый сон».

МАЙКЛ ГРАНДНЕР, директор программы исследований сна и здоровья Медицинского колледжа Аризонского университета

«„Рецепт хорошего сна“ – это пошаговая инструкция по улучшению сна и жизни. Автор предлагает внедрить в вашу жизнь небольшие, но полезные привычки, которые сделают вас здоровее, счастливее и продуктивнее».

ТОМ БОЙС, доктор медицинских наук, автор книги «Орхидея и одуванчик» (The Orchid and the Dandelion)

«Всего семь шагов помогут вам заново научиться тому, что ваше тело и мозг уже знают: вы можете влиять на восстановительный процесс сна своими действиями во время бодрствования».

ДЭНИЕЛ БЮИСС, директор Центра изучения сна и циркадных ритмов медицинского факультета Питтсбургского университета

Рецепт хорошего сна

Доктор Арик А. Пратер – профессор психиатрии и поведенческих наук в Калифорнийском университете в Сан-Франциско, где он руководит Центром старения, обмена веществ и эмоций. Он также является лицензированным клиническим психологом и практикует когнитивно-поведенческий подход для лечения пациентов с бессонницей в клинике при Калифорнийском университете в Сан-Франциско. Арик Пратер руководит масштабной исследовательской программой, посвященной причинам и последствиям недостатка сна, которая постоянно финансируется Национальными институтами здравоохранения. Будучи апологетом сна, доктор Пратер посвятил свою карьеру повышению осведомленности о важности здорового сна и защите сна как основного права человека.

Введение

Мы были созданы для сна

Когда родился мой младший сын, я провел не смыкая глаз долгую ночь, пока он спал у меня на груди. Ему было всего пару недель от роду, и он был еще таким маленьким, что мог поместиться в моих ладонях. Как и любой родитель, я был совершенно измотан: в глаза мне будто насыпали песка, и я едва мог держать их открытыми. Тем временем он крепко спал, и звуки его ритмичного младенческого дыхания доносились до моего уха. Я понимал, что в ту минуту, когда я попытаюсь медленно (мучительно медленно!) уложить его в кроватку, он проснется и начнет протестующе плакать. Я еще долго лежал с открытыми глазами и держал его. Как специалист по сну, я знал, чем он полезен для младенца и его развивающегося мозга. Сон укрепляет воспоминания. Формирует новые синапсы. Смывает побочные продукты дневных мозговых процессов очищающим потоком спинномозговой жидкости. Понижает артериальное давление. Расслабляет нервную систему. Высвобождает гормон роста человека, который способствует заживлению и росту.

Это был не первый и не последний раз, когда я держал на руках своего ребенка в предрассветные часы, но именно в ту ночь я много размышлял о пользе сна. В нашей клинике сна при Калифорнийском университете в Сан-Франциско выстраиваются целые очереди из пациентов, нуждающихся в помощи со сном. Сон для них – источник стресса и тревоги, а не восстановления и расслабления, навык, которым они внезапно перестали владеть или никогда не владели.

СОН НЕОБХОДИМ НАМ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ ТАК ЖЕ, КАК ПИТАНИЕ, ВОДА И КИСЛОРОД.

Если бы мы перестали спать, то умерли бы. Без него наше тело выходит из строя. Почему же то, что должно протекать естественно, инстинктивно и автоматически, так трудно нам дается?

Я профессионально изучаю сон уже много лет и скажу вам сразу, что главный фактор, который мешает здоровому сну, – вы сами.

Я, конечно, имею в виду не вас лично, а всех нас. Мы, люди, отлично умеем мешать собственному сну. Мы не хотим спать. В клинике сна ежегодно лечатся сотни пациентов, которые перепробовали все: и обычные меры по гигиене сна (например, организовывали спокойное, темное и прохладное спальное место), и лекарства, походы к врачам и психотерапевтам. Для многих людей сон стал настолько трудным испытанием, что уже сама мысль о том, смогут ли они заснуть сегодня вечером или нет, мешает им уснуть – вот он, замкнутый круг борьбы с бессонницей.

Часть правды заключается в том, что мы живем в мире, где трудно приучить себя хорошо высыпаться и где сон редко является приоритетом, потому что нам гораздо важнее успеть сделать как можно больше дел: оплатить счета, сходить на свидание с любимым человеком, уделить время детям, качественно выполнить работу. Многие важные и не очень важные размышления и решения настигают нас как раз под конец дня. В итоге мы сталкиваемся с нарушением циркадных ритмов или недостаточной активностью гомеостатического механизма сна. Мы закрываем глаза, когда стимуляторы, блокирующие гормоны сна, такие как кофеин, все еще проникают в наш организм, потому что мы не рассчитали период полураспада последней чашки чая, газировки или кофе. Мы сами саботируем глубокий, восстанавливающий медленноволновой сон, который необходим, чтобы очистить мозг после очередного долгого дня. Удивительно, но наши удобные кровати способствуют не сонливости, а бодрствованию. И эта проблема усугубляется, если у нас есть проблемы со сном. Мы не знаем, как преодолеть дневное возбуждение.

Сон – это не то, что мы делаем, а то, что с нами происходит. Во многом он связан с тем, умеем ли мы расслабляться, а наше тело – распознавать сигналы ночью и в течение дня, которые говорят ему, что и когда оно должно делать. Решения, которые вы принимаете и которые формируют ваш сон, начинаются не тогда, когда вы ложитесь в кровать ночью. Они начинаются в ту минуту, когда вы открываете глаза утром.

Большинству людей, которые страдают бессонницей, не нужно объяснять, насколько сон важен для здоровья, – они и так это знают. Вместо этого им нужна простая схема, как прожить день так, чтобы хорошо выспаться ночью.

Сон – клей для вашей жизни

Многие люди не задумываются о качестве сна до тех пор, пока оно не начинает ухудшаться. До аспирантуры, где я учился на клинического психолога, я осознавал, что мне частенько не хватает сна, лишь позже я стал изучать воздействие сна сначала на иммунную систему. Изначально я исследовал факторы, которые предсказывают реакцию людей на вакцину против гепатита В. Вакцинация очень важна для профилактики заболеваний, но, несмотря на ее эффективность, не всем людям гарантирован один и тот же уровень защиты. Настроение, стресс, сон и другие переменные предсказывают иммунный ответ людей. Чем больше исследований я проводил, тем яснее становилось одно: количество сна влияло на реакцию людей на вакцинацию. У людей, которые меньше спали, вырабатывалось меньше антител, защищающих их от гепатита В¹.

Еще одно исследование показало, что этот же вывод относится и к людям, которым делают прививку от гриппа². Поразительно, что, когда мы приводили участников исследования в лабораторию и вводили им в нос живой вирус простуды, у людей, которые обычно спят менее шести часов в сутки, вероятность заболеть простудой была в четыре раза выше, чем у тех, кто обычно спит более семи часов³. На всех участников исследования вирус действовал одинаково, а иммунные реакции у них были совершенно разные. И именно сон обеспечивал высокий уровень защиты.

Мы не можем контролировать все, что касается нашей жизни и здоровья, но сон – одна из областей, где реально совершить огромный сдвиг благодаря нескольким конкретным изменениям. Улучшение сна приводит к улучшениям в других сферах жизни, включая самочувствие, питание, реакцию на других – все то, что нам зачастую трудно изменить самостоятельно. Когда мы лучше спим, мы чувствуем себя лучше, становимся более вовлеченными, у нас появляется больше энергии для физических упражнений и мы чаще заполняем свои тарелки полезной пищей, яркими фруктами и овощами.

КОГДА ВЫ ЛУЧШЕ СПИТЕ, УЛУЧШАЕТСЯ ВСЯ ВАША ЖИЗНЬ И СОЗДАЕТСЯ ОСНОВА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ.

Один мой бывший пациент сказал: «Вы вернули мне сон, а это изменило мою жизнь».

Большую часть своего времени я нахожусь в Калифорнийском университете, проводя клинические исследования, чтобы лучше понять, чем и почему сон важен для здоровья. Я имею честь работать клиницистом при Калифорнийском университете в Сан-Франциско, где мы проводим когнитивно-поведенческую терапию бессонницы, которая включает в себя набор эмпирически подтвержденных методов лечения, способствующих длительному восстановительному сну. У меня наблюдались сотни людей, отчаянно нуждавшихся в хорошем сне, – несколько историй приведены в этой книге. Благодаря своему опыту я просто очаровался сном! Хотя проблемы со сном и способы избавиться от них уникальны для каждого человека, вся моя работа основывается на главном принципе: для большинства людей корень проблемы – их поведение и решения, которые полезны в краткосрочной перспективе, но в конечном счете подрывают естественный режим сна.

¹ Arie A. Prather et al., «Sleep and Antibody Response to Hepatitis B Vaccination,» *Sleep* 35, no. 8 (August 1, 2012): 1063–69, doi.org/10.5665/sleep.1990.

² Arie A. Prather et al., «Temporal Links Between Self-Reported Sleep and Antibody Responses to the Influenza Vaccine,» *International Journal of Behavioral Medicine*, March 31, 2020, doi.org/10.1007/s12529-020-09879-4; Karine Spiegel, John F. Sheridan, and Eve Van Cauter, «Effect of Sleep Deprivation on Response to Immunization,» *JAMA* 288, no. 12 (September 25, 2002): 1471–72, doi.org/10.1001/jama.288.12.1471-a.

³ Arie A. Prather et al., «Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold,» *Sleep* 38, no. 9 (September 1, 2015): 1353–59, doi.org/10.5665/sleep.4968.

Марк – отличный пример. У него внезапно развилась бессонница, когда у его сына диагностировали расстройство аутистического спектра. В течение напряженного периода, когда он и его жена пытались осмыслить диагноз сына и найти помощь, Марк не мог расслабиться и заснуть. Он принял решение лечь спать пораньше, но просто лежал, ворочаясь с боку на бок. После тяжелой ночи он спал допоздна или дремал днем, стараясь как можно дольше не открывать глаз, но из-за этого ему было еще труднее засыпать по ночам. Его режим сбился, а тело перестало понимать, когда ему нужно отдыхать. Его тревога возросла, потому что теперь вдобавок к острому стрессу – беспокойству о сыне и его лечении – он хронически недосыпал и постоянно испытывал беспокойство из-за того, что недостаточно отдыхал.

Любой, кто беспокоится о предстоящем важном экзамене, разрушающихся отношениях или болезни любимого человека, вероятно, согласится с тем, что стресс плохо влияет на сон. И любой, кто не спит всю ночь из-за ребенка, дедлайна, кошмара или приступа тревоги, знает, что, когда мы плохо спим, мы более чувствительны к стрессу в течение дня. Маленькие проблемы кажутся просто огромными. Дело в том, что сон, настроение и уровень ежедневного стресса взаимно влияют друг на друга. Одна часть цикла подпитывает две другие. Таким образом, при улучшении сна у нас будет больше шансов почувствовать себя лучше и найти ресурсы для преодоления «дневных» трудностей. А чем лучше мы себя чувствуем и чем больше у нас ресурсов, тем лучше мы способны погрузиться в сон.

Однако не только стресс или беспокойство мешают сну. Иногда сон связан с другими факторами физического или психического здоровья. Например, одной пациентке нашей клиники не давала спать хроническая боль в спине, а фрагментарный сон лишь усиливал боль. Дело в том, что, когда мы меньше спим, болевой порог снижается⁴. Сон не может полностью устранить боль, но он может уменьшить ее выраженность. Отдых дает вам больше физических и умственных сил, чтобы справляться с болью, что, в свою очередь, вселяет в вас большую уверенность, что вы пойдете на поправку. Для этой пациентки здоровый сон означал не только качественный отдых, но и возможность исцелить свое тело, она нуждалась в энергии и оптимизме, чтобы оставаться здоровой в ментальном плане. Когда мы не спим, мир вокруг кажется нам хуже: у нас больше негативных эмоций и меньше когнитивных и эмоциональных ресурсов. При недостатке сна даже самые незначительные источники стресса могут мешать нам жить.

Сон часто оказывается последним пунктом в нашем списке дел, но на самом деле он должен быть первым. Это «важнейшее питательное вещество»⁵, которое необходимо для здоровья, долголетия и жизненной энергии, но не у всех нас есть к нему равный доступ.

⁴ Adam J. Krause et al., «The Pain of Sleep Loss: A Brain Characterization in Humans,» *Journal of Neuroscience: The Official Journal of the Society for Neuroscience* 39, no. 12 (March 20, 2019): 2291–2300, doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2408–18.2018.

⁵ Chandra L. Jackson, Susan Redline, and Karen M. Emmons, «Sleep as a Potential Fundamental Contributor to Disparities in Cardiovascular Health,» *Annual Review of Public Health* 36 (March 18, 2015): 417–40, doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031914–122838.

«Доступ ко сну» распределен неравномерно

Иногда сон связан с вещами, выходящими за рамки нашего собственного тела, – с социальными и экономическими факторами и другими системными проблемами. Энджел, мать двоих маленьких детей, во время опроса при приеме в клинику рассказала, что живет в опасном районе. Недавно возле ее дома произошла стрельба, после чего она перестала спать по ночам, караулила детей, пока они спали. Ее бессонница, порожденная сильным желанием защитить своих детей, переросла в хроническую, повышенную бдительность. План лечения включал в себя снижение гиперреакции на угрозу, чтобы она могла наконец наладить восстанавливающий сон.

Мы знаем, что сон распределяется среди населения Земли неравномерно, то есть существует явное неравенство в плане сна. Так, афроамериканцы и люди с низким доходом чаще сообщают о более коротком и менее качественном сне, нежели представители других демографических групп и более обеспеченных социально-экономических слоев. Большая часть моей работы в настоящее время связана с попытками понять социальные процессы, которые способствуют такого вида неравенству. Хотя это редко проявляется подобным образом, сон – жизненно важный вопрос социальной справедливости.

КАЖДЫЙ ЗАСЛУЖИВАЕТ ПРАВА НА СПОКОЙНЫЙ НОЧНОЙ СОН.

Социальные и политические изменения необходимы, но мы будем отталкиваться от ваших личных потребностей в сне. Независимо от того, насколько труден для вас процесс сна, давайте начнем с хороших новостей: вы созданы для сна. Ваше тело знает, что делать. С помощью этой книги вы сможете устранить препятствия и вернуть себе чувство «владения сном».

Эта книга не заменит вам медицинское лечение, но в приложении к ней приведены признаки, которые помогут определить, стоит ли вам обратиться к врачу, а также подскажут варианты лечения и дальнейшие шаги. Вы улучшите свой сон, если будете использовать то, что ваш организм уже умеет делать, но при этом корректируя свое поведение и укрепляя привычки, которые возвращают вас к естественному ритму сна.

Станьте специалистом по сну

Сон универсален и в то же время индивидуален. Не существует единой, всеобъемлющей модели, которая работала бы для всех, но некоторые базовые принципы здорового сна мы обязательно с вами рассмотрим. Главное – в рамках этих основных практик найти подходящие именно вам, те, которые вы будете использовать изо дня в день.

Многие люди страдают из-за того, что следуют модели сна, которая в конечном счете им не подходит. Они приспособливают свои привычки к потребностям других людей или к рабочему графику и игнорируют естественные сигналы своего организма. У некоторых из нас завышенные требования к хорошему сну. Всем знакомо состояние, когда вы падаете на кровать, засыпаете мертвым сном, а просыпаетесь в той же позе на следующее утро, чувствуя себя потрясаяще. Это редкость, поэтому не нужно сравнивать с идеалом все ваши будущие ночи. Постараемся избавиться от нереалистичных ожиданий.

Мы все нуждаемся в пище и кислороде, но это не значит, что мы едим и дышим одинаково. Я не буду говорить вам, во сколько ложиться, во сколько просыпаться и даже сколько часов спать, хотя я приведу несколько убедительных рекомендаций, основанных на анализе потребностей среднестатистического человека. Я помогу вам распознать ваши естественные ритмы и использовать их для улучшения сна.

Ваша цель на протяжении следующих семи дней состоит в том, чтобы стать специалистом по сну. В этой книге вы узнаете о фундаментальных и необходимых всем инструментах для здорового сна. Но не стоит забывать об индивидуальном подходе, ведь все мы сталкиваемся с разными проблемами. Итак, одна из первых вещей, которую мы обсудим в этой книге, – дневник сна, простой инструмент для отслеживания режима сна. Он пригодится вам на этой неделе, чтобы мы могли найти решение проблем на основе ваших данных.

Некоторые из техник, которые мы опробуем на этой неделе, сразу найдут в вас большой отклик; другие могут показаться (по крайней мере, поначалу) менее эффективными. Это нормально, но согласитесь, что для качественных изменений иногда необходимо больше времени и упражнений. Каждая индивидуальная практика – это один шаг к улучшению сна; но, как правило, они лучше работают все вместе. Здорово думать об этом как о своего рода «рецепте» сна. Вы можете менять некоторые ингредиенты в нем, но если упустить ключевой – блюдо не получится. Как и в случае с выпечкой, лекарство эффективнее, когда вы придерживаетесь инструкции. Если вы попробуете эти стратегии и занесете результаты в дневник сна, то лучше будете понимать, что вам подходит, а что нет. Вы получаете ровно столько, сколько вкладываете. Можно быть пассивным, а можно активным – и я надеюсь, что вы выберете последнее!

Сон – удивительное лекарство. Оно настолько мощное, что может помочь вам преодолеть болезни. Вы уже знаете, что сон полезен для человека и что спать очень приятно. Что ж, наука доказывает, насколько это верно. Хороший сон укрепляет иммунную систему⁶, регулирует обмен веществ⁷, делает вас счастливее. Благодаря ему вы становитесь более чутким партнером и более терпеливым родителем⁸. Сон может повысить продуктивность на работе и зарядить вас энергией так, что вы даже сумеете провести дополнительную (или первую!) тре-

⁶ Luciana Besedovsky, Tanja Lange, and Monika Haack, «The Sleep-Immune Crosstalk in Health and Disease,» *Physiological Reviews* 99, no. 3 (March 28, 2019): 1325–80, doi.org/10.1152/physrev.00010.2018.

⁷ Sirimon Reutrakul, Naresh M. Punjabi, and Eve Van Cauter, «Impact of Sleep and Circadian Disturbances on Glucose Metabolism and Type 2 Diabetes,» in *Diabetes in America*, ed. Catherine C. Cowie et al., 3rd ed. (Bethesda, MD: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases [US], 2018), ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK568006/.

⁸ Veronica Guadagni et al., «The Effects of Sleep Deprivation on Emotional Empathy?» *Journal of Sleep Research* 23, no. 6 (December 2014): 657–63, doi.org/10.1111/jsr.12192; Arnie M. Gordon and Serena Chen, «The Role of Sleep in Interpersonal Conflict: Do Sleepless Nights Mean Worse Fights?» *Social Psychological and Personality Science* 5, no. 2 (March 1, 2014): 168–75, doi.org/10.1177/1948550613488952.

нировку в течение недели⁹. Сон обостряет ум и выводит токсичные вещества из мозга, в том числе те, которые, как считается, играют роль в нейродегенеративных заболеваниях, – я иногда называю сон средством для мытья посуды в мозге¹⁰. Но, как и в случае посудомоечной машины, вы должны позволить ему работать весь цикл.

САМЫМ БОЛЬШИМ ПРЕПЯТСТВИЕМ НА ПУТИ К ХОРОШЕМУ СНУ ЧАСТО ЯВЛЯЕМСЯ МЫ САМИ.

Наше поведение в течение дня и представления о том, как нужно спать, зачастую ошибочны. Все это мешает естественному процессу восстановления, в котором так нуждается ваш организм.

Вот итог: сон – это естественно, но не всегда легко. Как человеческие существа, мы биологически приспособлены ко сну, но препятствия вокруг нас тоже реальны. Техника, стресс, место, где вы живете и спите, и даже более серьезные системные проблемы (расовое или классовое неравенство), оказывают давление на нашу биологию... а она влияет на сон. Многие из нас воспитаны в культуре, где сон обесценивается: вам когда-нибудь говорили «на том свете отоспишься»? Да, у всех нас есть обязанности, но, если мы не умеем высыпаться, у нас не останется сил на то, чего нам действительно хочется.

Вы открыли эту книгу неслучайно. Возможно, вы только хотите понять, как приступить к здоровому сну, если ваша «дневная» жизнь идет полным ходом. Или, может быть, вы уже сделали сон своими приоритетом, но все еще не справляетесь. А что, если ваш сон и так неплох, но вы хотите использовать время восстановления максимально эффективно? Обращаюсь ко всем вам: эта книга для вас! Независимо от того, с чего вы начинаете, вам будут полезны приведенные здесь проверенные инструменты и практики.

Итак, на протяжении следующих семи дней мы будем внедрять одну небольшую привычку каждый день. Вы узнаете, как устранить наиболее распространенные препятствия на пути ко сну и научиться распознавать уникальные сигналы своего тела, которые помогут вам расслабиться и позволят сну творить волшебство. Эта книга научит вас ослаблять контроль, чтобы ваше тело могло делать то, для чего оно создано: для сна.

⁹ Mark R. Rosekind et al., «The Cost of Poor Sleep: Workplace Productivity Loss and Associated Costs,» *Journal of Occupational and Environmental Medicine* 52, no. 1 (2010): 91–98; Robert Stickgold and Matthew Walker, «To Sleep, Perchance to Gain Creative Insight?» *Trends in Cognitive Sciences* 8, no. 5 (May 2004): 191–92, doi.org/10.1016/j.tics.2004.03.003.

¹⁰ Lulu Xie et al., «Sleep Drives Metabolite Clearance from the Adult Brain,» *Science* 342, no. 6156 (October 18, 2013): 373–77, doi.org/10.1126/science.1241224. ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЫ НАЧНЕМ

Прежде чем мы начнем

Вы ознакомились с основами?

Если вы держите в руках эту книгу, я полагаю, что вы уже знаете об основах «гигиены сна». Мы не будем тратить много времени на обсуждение того, что вам следует поддерживать темноту в комнате, а телефон оставлять в другом месте. Вместо этого мы пойдем дальше: обсудим «точки давления сна» в нашей биологии и жизни и то, как использовать их, чтобы направить сон в правильное русло.

Тем не менее о гигиене сна много говорят не просто так: это очень важно. Вы можете делать все, что я предлагаю, в течение следующих семи дней и все равно не добиться результата, если не будете знать о практиках начального уровня. Так что, если вы эксперт по гигиене сна, этот список послужит вам напоминанием. Перепроверьте себя, ведь некоторые популярные рекомендации по гигиене сна могут быть неактуальны на сегодняшний день (такое случается). Если вы новичок в гигиене сна, это будет ваш ускоренный курс «Сон для чайников», который поможет вам освоиться.

КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК ОСНОВ СНА

В вашей комнате темно? Источники света, в том числе синего спектра, исходящего от экранов планшетов и компьютеров, телевизоров и телефонов, могут нарушать выработку в мозге важных химических веществ, вызывающих сон. Решение: используйте плотные шторы или удобную маску для глаз. Ограничьте доступ к экранам за несколько часов до сна (подробнее об этом позже) или попробуйте установить на устройстве фильтр синего света, чтобы уменьшить воздействие этого фактора.

В вашей комнате прохладно? Чтобы наступил сон, нужно снизить температуру тела. Это ключевая часть процесса засыпания. Если возможно, немного понизьте температуру в вашей спальне. Лучшим вариантом, по-видимому, является комнатная температура 18,5 °С, хотя есть некоторое пространство для маневра, основанное на ваших собственных предпочтениях (диапазон от 15 °С до 18 °С). Решение: убавьте мощность батареи (или включите кондиционер) и накройтесь одеялом. Темнота и прохлада – это то, к чему следует стремиться в первую очередь.

В вашей спальне нет беспорядка и отвлекающих факторов? Устраните творческий хаос на столе и уберите вещи, которые могут вызвать у вас беспокойство или чувство, что «нужно что-то доделать». С глаз долой – из сердца вон! Решение: спрячьте ноутбук в стол. Уберите рабочие документы. Запихните стопку наглаженного белья в шкаф. Когда вы сидите в постели и оглядываете свою комнату, вид должен вас успокаивать, а не возбуждать.

Вы не выпускаете телефон из рук? Никакого осуждения – я вот свой почти не выпускаю, но зато стараюсь следовать советам моих коллег, экспертов по сну, и не засыпать с ним буквально в руке. Позже мы поговорим подробнее о телефонах, синем свете и о том, когда вам нужно беспокоиться, что устройства нарушают сон. Сейчас просто знайте, что телефон в руках, как правило, не самый лучший способ заснуть, особенно если сон часто ускользает от

вас. Решение: оставьте телефон в другой комнате перед сном. Или, если это невозможно (например, у многих людей нет другого способа установить будильник), поставьте его на зарядку в другом конце комнаты, в коридоре или ванной – просто уберите его из своей спальни.

Много ли вы знаете о своем сне? Некоторые люди используют портативные устройства и приложения для отслеживания сна. Я зарабатываю на жизнь изучением сна, поэтому можете быть уверены: у меня полно устройств, предназначенных для отслеживания всех аспектов сна, какие только можно помыслить. Однако эти прекрасные инструменты могут быстро стать источником беспокойства. Я так часто встречаюсь с пациентами, которые расстроены тем, что их прибор, своего рода оракул, фиксирует, что ночью у них не было ни секунды глубокого сна. Прибор может работать неправильно, но страдания, которые он причиняет, реальны на 100 %. Пару лет назад исследователи сна ввели в обиход термин «ортосомния» для обозначения особого типа бессонницы, вызываемой приборами для измерения сна¹¹. Решение: в течение недели, когда вы будете работать с этой книгой (и в идеале всю дальнейшую жизнь!), не слишком заикливайтесь на данных о сне с подобных устройств, если пользуетесь ими. Вместо этого я хотел бы попросить вас положиться на дневник сна, который вы будете использовать для самостоятельного отслеживания своего режима. Технологии прошли долгий путь, и впереди у них светлое будущее, но давайте попробуем использовать старомодный подход к отслеживанию сна на этой неделе.

¹¹ Kelly Glazer Baron et al., «Orthosomnia: Are Some Patients Taking the Quantified Self Too Far?» *Journal of Clinical Sleep Medicine: Official Publication of the American Academy of Sleep Medicine* 13, no. 2 (February 15, 2017): 351–54, doi.org/10.5664/jcsm.6472. ДЕНЬ 1: УСТАНОВИТЕ СВОИ (ВНУТРЕННИЕ) ЧАСЫ

Заведите свой дневник сна... прямо сейчас

Если бы вы пришли в мою клинику сна, это было бы первое, что я бы попросил вас сделать. На самом деле мы бы сделали это еще до того, как начали работать над вашим сном. Данные из дневника сна необычайно ценны: именно на их основе мы определяем качество нашей терапии. Пациенты приходят, мы обсуждаем их проблему, а затем я отправляю их домой с дневником сна и прошу вернуться через неделю.

У нас впереди не так много времени, и у меня, к сожалению, не получится составить для вас индивидуальный план. Но вот что я попрошу вас делать в течение следующих семи дней: изучите свой режим сна. Каждый день я буду предлагать вам проверенную практику, которую мы рекомендуем практически всем, кто приходит в клинику. Ведите дневник каждый день, а в конце недели мы проанализируем ваши данные и получим более подробную информацию о том, как лично вы можете адаптировать нашу методику к своим потребностям.

Не полагайтесь на устройства. Я хочу, чтобы вы вели рукописный дневник сна, даже если вы отслеживаете сон электронным устройством. Полагаясь на приложения, мы обычно упускаем часть общей картины. Когда сон отслеживаете вы сами, а не искусственный интеллект, можно увидеть закономерности в своем поведении, которые в противном случае были бы незаметны. Само по себе ведение дневника сна очень полезно. Итак, мы приступим к вашему дневнику, как только вы начнете читать главу «День первый». Если вы быстро пролистаете эту книгу до конца, то найдете раздел с готовым к использованию пустым шаблоном дневника сна. Не стесняйтесь писать прямо в книге, но я также рекомендую сделать копии пустого шаблона, прежде чем вы начнете его заполнять. Так вам точно хватит его на следующие семь дней. Я искренне хочу, чтобы вы использовали шаблон: в конце этой недели мы проведем некоторые расчеты для оценки данных о вашем сне, и это проще всего сделать именно в таком формате!

Начните заполнять дневник сна прямо сейчас или после вашего первого дня в качестве специалиста по сну.

1 день

Установите свои (внутренние) часы



Давайте сравним нас с братьями нашими меньшими. Жирафы спят менее пяти часов в сутки, в то время как львы тратят 16–20 часов на отдых или сон. Альбатрос, огромная птица, способная пролететь 10 тысяч километров за один раз, может погружаться в фазу быстрого сна во время полета. А бегемоты? Они спят под водой, держа верхнюю часть головы над поверхностью воды, чтобы дышать. Даже у цветов есть внутренние часы, закодированные в их клетках, которые сообщают, когда им надо открываться и закрываться. Для всех организмов существуют свои ритмы сна.

Мы, люди, спим довольно скучно: большинству взрослых требуется спать минимум семь часов за ночь¹², и мы даже не умеем плавать во сне. И, возможно в большей степени, чем бегемоты и цветы, мы сталкиваемся с проблемами со сном. В чем главная причина? Наши естественные циклы сна нарушены.

КОГДА-ТО ДАВНО ЦИКЛЫ СНА ЧЕЛОВЕКА БЫЛИ БОЛЕЕ ТЕСНО СВЯЗАНЫ С МИРОМ ПРИРОДЫ: МЫ ПРОСЫПАЛИСЬ С ПЕРВЫМИ ЛУЧАМИ СОЛНЦА И ПОГРУЖАЛИСЬ В СОН С ЗАКАТОМ.

Потом мы научились добывать огонь, и с этого момента все пошло под откос. Теперь мы пользуемся электричеством. Технологией. У нас есть расписания, которые определяются не столько естественным миром, сколько новой цифровой реальностью, которую мы создали сами. Нам нужно отвечать на электронные письма, смотреть Netflix, уделять время хобби. Мы больше не охотники-собиратели, которые просыпаются и засыпают с солнцем, – у нас есть работа, которая заставляет нас вставать рано и не дает уснуть допоздна. Мы купаемся в искусственном свете, льющемся из лампочек, телефонов и экранов ноутбуков, в то время как наши далекие предки уже давно бы погрузились в глубокий сон. Если бы естественные биологические ритмы по-прежнему управляли нами, возможно, засыпание и пробуждение проходили бы для нас так же легко, как для цветка.

Неужели выход в том, чтобы отключиться от сети, жить в лесу, снова засыпать и просыпаться с солнцем, как наши древние предки? Может быть! Исследование показало, что участники, которые отправились в поход на природу в Колорадо на выходные и которым не разрешалось использовать искусственное освещение ночью (никаких фонариков, налобных фонарей, ничего), показали 69-процентный сдвиг в своем биологическом ритме сна/бодрствования по сравнению с теми, кто остался дома¹³. Но я предполагаю, что большинство людей – даже те, у

¹² Nathaniel F. Watson et al., «Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society,» Sleep 38, no. 6 (June 1, 2015): 843–44, doi.org/10.5665/sleep.4716.

¹³ Ellen R. Stothard et al., «Circadian Entrainment to the Natural Light-Dark Cycle Across Seasons and the Weekend,» Current

кого проблемы со сном, – не желают разрывать связи с цивилизованным миром, чтобы улучшить сон. Нам нужно найти способ – в этом электрическом, цифровом, круглосуточно активном, взаимосвязанном, быстро меняющемся современном мире – стабилизировать и повторно синхронизировать механизмы сна, чтобы открыть доступ к глубокому восстанавливающему отдыху.

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.