

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА  
**ХОРОШЕГО  
СНА**

ДЛЯ СЧАСТЛИВОГО, ЭНЕРГИЧНОГО,  
УСПЕШНОГО ДНЯ



Роб Ховсон

**Роб Хобсон**

# **Маленькая книга хорошего сна**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51558299](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51558299)*

*Маленькая книга хорошего сна: КоЛибри, Азбука-Аттикус; Москва;*

*2020*

*ISBN 978-5-389-17958-5*

## **Аннотация**

Это практическое руководство – чудесное путешествие в страну сна, которое начинается с определения различных причин бессонницы и других проблем с засыпанием. Популярный британский диетолог-нутрициолог и коуч по здоровому образу жизни Роб Хобсон, основываясь на новейших научных исследованиях и рекомендациях экспертов, помогает выявить факторы, которые мешают хорошему сну, и предлагает исправить ситуацию самыми разными способами – от коррекции рациона до медитации и осознанной визуализации. Прочитав эту изящную книгу с очаровательными иллюстрациями, вы будете не только лучше спать ночью, но и просыпаться счастливыми, энергичными и полными сил.

# Содержание

Введение	5
Мечтая о сне	5
Глава 1	8
Циркадный ритм	15
Биологические часы	19
Мелатонин: Гормон сна	21
Кортизол: Гормон пробуждения	22
Архитектура сна	23
Сновидения	26
Повод для кошмаров	28
Сознание определяет бытие?	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

# **Роб Хобсон**

## **Маленькая книга**

### **хорошего сна**

Rob Hobson

The Art of Sleeping

© Rob Hobson, 2019

© Кузнецова Е., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019 КоЛибри®

**\* \* \***

*Посвящается каждому, кто хоть раз не мог  
заснуть*

# Введение

## Мечтая о сне

Мы проводим треть жизни во сне, но далеко не все из нас спят хорошо. Слишком короткий и некачественный сон на регулярной основе может вызывать усталость и переутомление, последствия которых проникают во все сферы повседневной жизни, влияя на наши эмоции, способность концентрироваться на ежедневных задачах, аппетит, отношения и память.

Многие люди недооценивают значение сна и живут с постоянными симптомами переутомления, маскируя их вместо того, чтобы разбираться с корнем проблемы. Нехватка сна стала проблемой, которую часто игнорируют, но, если оставлять некачественный сон без внимания, это может привести к болезням и принести долгосрочный вред здоровью.

Сон – это естественное состояние отдыха, при котором глаза закрыты, мышцы расслаблены, нервная система неактивна и сознание практически выключено. Это жизненно важный период восполнения и восстановления ресурсов организма, когда у мозга есть возможность переработать информацию, воспоминания и опыт.

Сон абсолютно необходим, и это, без сомнения, одна из

основ хорошего здоровья. Однако если приверженность здоровому питанию и физическим нагрузкам зависит от личного и сознательного выбора, то на сон зачастую влияют факторы, которые мы не можем контролировать. Можно приготовить себе здоровый обед, найти силы на тренировку рано утром, но ворочаться в постели, мучительно пытаюсь уснуть, – задача посложнее.

Многие из нас – жертвы современной «круглосуточной» культуры, поскольку требования сегодняшнего дня, ожидания от работы и жизни в целом, а также социальные сети очень сильно влияют на то, как мы живем. Такой образ жизни может отражаться на способности крепко спать, и если вы думаете, что вам вполне удастся неплохо выживать и с малым количеством сна, то, поверьте мне, это не так. Многие из нас выработали те или иные стратегии преодоления, чтобы нормально функционировать каждый день (третья чашка кофе до 11 утра – звучит знакомо?), вместо того чтобы обратиться к настоящей проблеме – неспособности спать.

После долгих лет борьбы с бессонницей я заинтересовался исследованием разных подходов к тому, как улучшить качество сна. Одно из главных открытий, которым я могу с вами поделиться, заключается в том, что универсального решения нет.

В этом личном и очень практичном руководстве, которое основывается на последних научных данных и мнениях экспертов, я разберу искусство сна на три основные составляю-

щие: ПОВЕДЕНИЕ, ОБСТАНОВКУ и ПИТАНИЕ. Как только вы поймете, как выглядит ваш повседневный образ жизни, вы сможете выработать собственный ритуал сна.

К написанию этой книги меня привела моя личная борьба за здоровый сон. Тем не менее моя книга рассчитана на всех, кто тоже страдает от бессонницы или хочет улучшить качество сна и просто интересуется механикой хорошего сна. Я надеюсь, что, читая эти страницы, вы сможете достичь сна вашей мечты.

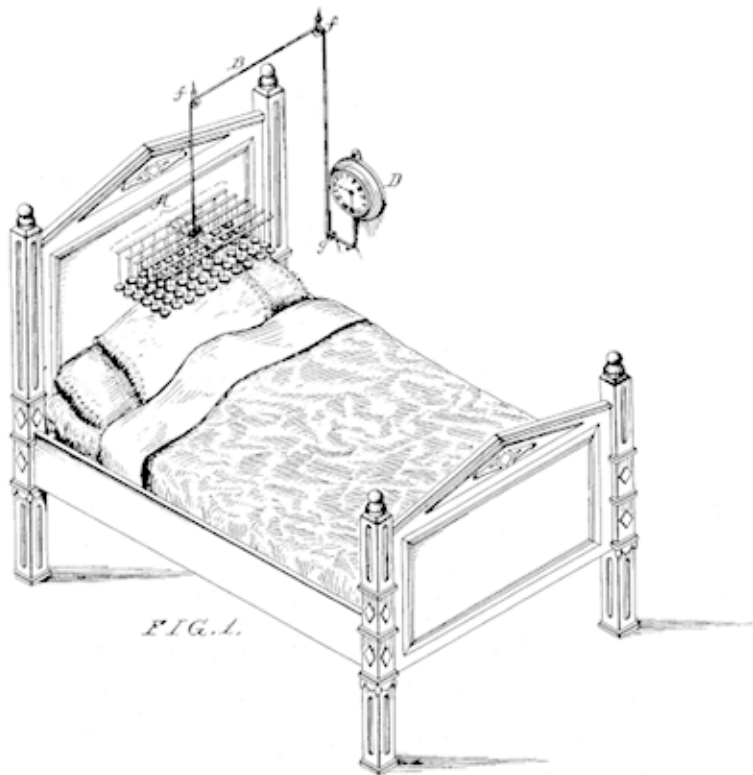
# Глава 1

## Сон

*«Сон – это золотая цепь, соединяющая здоровье  
и наши тела».*

*Томас Деккер*





Сон – это состояние тела и психики, которое обычно наступает на несколько часов каждую ночь и при котором нервная система неактивна, глаза закрыты, поструральные мышцы расслаблены и сознание практически отключено.

дрема

сонливость

сиеста

спячка

забытье





отдых

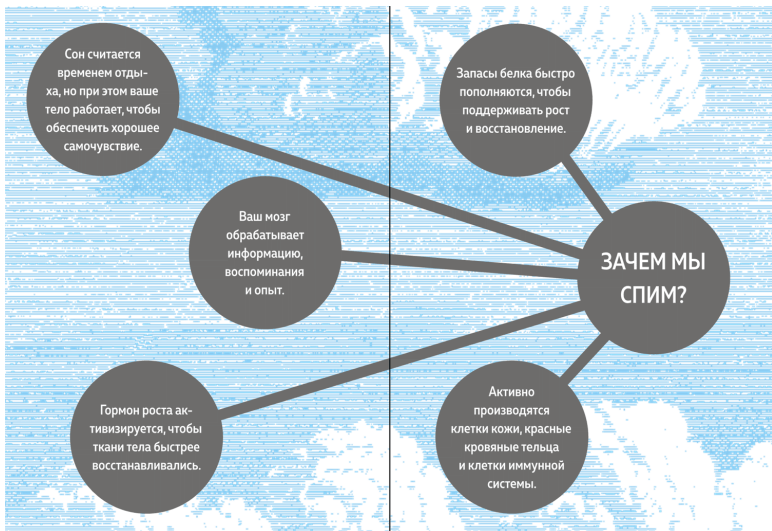
баю-бай

дремота

полусон

грезы

сон



Сон жизненно необходим и влияет на многие факторы нашего самочувствия и здоровья, включая:

внимание

концентрацию

креативность

понимание

обучаемость

память

решения

эмоции

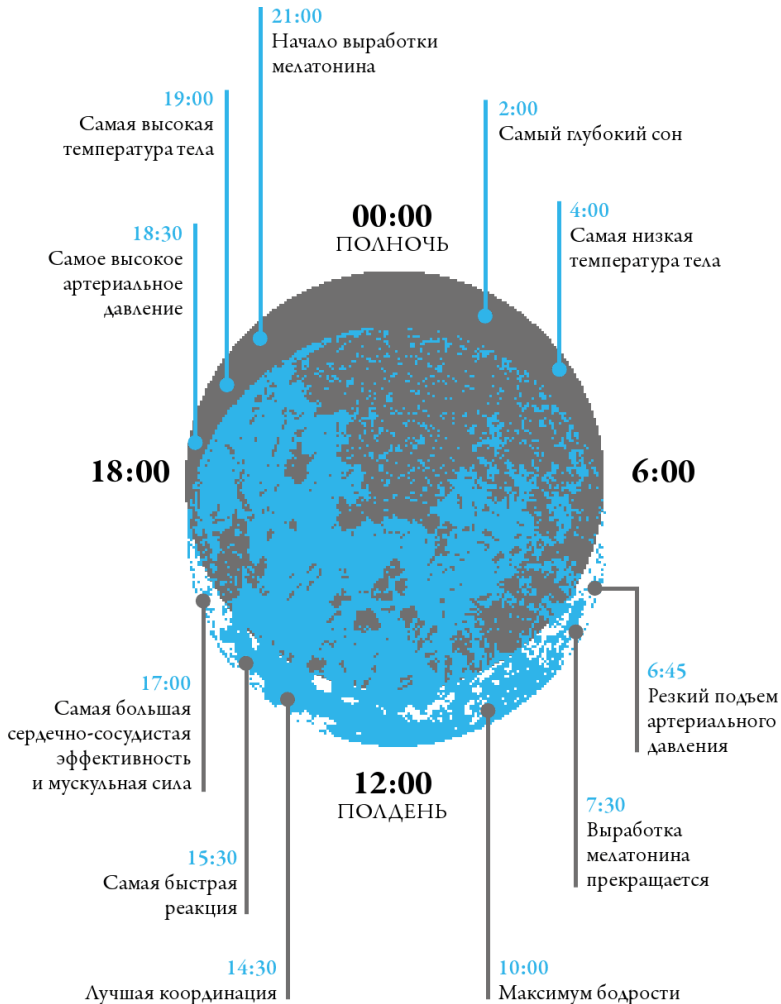
отношения



# Циркадный ритм

Вы когда-нибудь задумывались, почему вас тянет засыпать и просыпаться в одно и то же время каждый день? Это часть работы циркадного ритма.

Циркадные ритмы – это примерно 24-часовые циклы физиологических процессов живых существ – растений, животных, грибов и цианобактерий. Эти ритмы существуют в каждой клетке тела, помогая запускать механизмы сна за счет управления выработкой гормонов и другими биологическими процессами. Циркадные ритмы контролируются внутренними часами нашего тела и находятся под влиянием факторов окружающей среды, таких как свет и температура. Цикл сна и пробуждения – пример циркадного ритма, зависящего от света, который определяет нашу схему сна.



Считается, что современный человек появился



в Африке, к северу от экватора, в регионе с 12-часовым световым днем. Люди мигрировали из Африки в регионы с разной географической долготой, где длина светового дня может очень сильно отличаться. Это, в свою очередь, повлияло на их биологические часы.

Эти ритмы встроены в нас и составляют основу нашего бытия. Где бы вы ни жили, процессы в вашем организме определяются простым фактом того, что каждые 24 часа Земля оборачивается вокруг своей оси, а солнечный свет и темнота ритмично сменяются. Согласитесь: знание, что эти часы продолжают идти безотносительно того, что происходит в нашей жизни, успокаивает.

При нормальных обстоятельствах самые глубокие спады энергии происходят среди ночи (где-то между 2 и 4 часами) и после обеда (около 13–15 часов), именно поэтому многие любят вздремнуть в это время. Тем не менее периоды усталости и бодрости могут варьироваться в зависимости от вашего хронотипа – жаворонок вы или сова, – о чем я расскажу ниже.

Нехватка сна делает перепады сонливости и энергичности более заметными, поэтому если вы хорошо спите, то с меньшей вероятностью почувствуете послеобеденную усталость так же сильно, как тот, кто спит недостаточно.

Соблюдение режима крайне важно, потому что оно помогает нам оставаться синхронизованными с естественным течением циркадного ритма. Отправляясь ко сну и просы-



# Биологические часы

Да, они действительно существуют! Может казаться, что циркадный ритм – это налаженный цикл событий, происходящий в мозге автоматически, однако за ним стоит сложнейшая работа нервных путей, реагирующих на свет. Именно она гарантирует, что эти события случаются точно и последовательно, словно по часам.

Воздействие света стимулирует нервный путь от сетчатки глаза к области мозга под названием «гипоталамус». Особый центр внутри его – супрахиазматическое ядро (СХЯ) – работает как часы, запуская отлаженную схему активностей, влияющую на все тело, например регуляцию температуры, сердцебиение, артериальное давление и высвобождение гормонов, помогающих нам уснуть.



# Мелатонин: Гормон сна

Мелатонин – это естественный гормон, его выделяет наше шишковидное тело. Именно он отвечает за цикл сна и бодрствования.

Шишковидное тело – железа размером с горошину, расположенная прямо над центром мозга. В течение дня оно бездействует, но, когда солнце садится и наступает темнота, оно включается благодаря СХЯ и начинает активно производить и выбрасывать в кровь мелатонин. Обычно это происходит между 21 и 23 часами. В результате уровень мелатонина в крови резко поднимается, вы чувствуете себя менее бодрым и вам хочется спать.

Уровень мелатонина остается повышенным примерно 12 часов – в течение всей ночи, – пока не рассветает. К 9 часам утра уровень гормона падает и возвращается к дневному (то есть минимальному) уровню.

# Кортизол: Гормон пробуждения

Ежедневно под воздействием первых лучей солнца «часы» в СХЯ начинают функционировать, поднимая температуру тела и высвобождая стимулирующие гормоны, такие как выделяемый надпочечниками кортизол. Это способствует также усвоению серотонина – гормона хорошего настроения. СХЯ откладывает высвобождение других гормонов, в том числе «сонного» мелатонина, на много часов, пока не наступает темнота.

# Архитектура сна

Термином «архитектура сна» обозначают структурную организацию нормального сна. Так же как циркадный ритм характеризуется цикличным набором действий, так и структура сна – прохождением через разные стадии в течение ночи.

Сон можно разделить на два типа: медленный и быстрый. Во время медленного сна дыхание и сердцебиение замедляются и стабилизируются, давление падает и тело остается в покое.

Для быстрого сна характерно быстрое движение глаз, ускоренные пульс и дыхание, при этом тело относительно неподвижно. Именно эта стадия предшествует пробуждению, и на ней мы чаще всего видим сны.

Один цикл сна, длящийся примерно 90 минут, состоит из четырех фаз, и они повторяются в течение ночи. Первые три фазы – медленный сон со своим особым набором характеристик, среди которых паттерны мозговых волн, движения глаз и тонус мышц, – занимают примерно 75 % цикла. Быстрый сон происходит в последней стадии цикла сна и занимает около 25 %.



## **ПЕРВАЯ ФАЗА**

Это короткий переход, который длится всего 5–10 минут. В течение этой беспокойной фазы глаза закрыты, но сон неглубокий, сознание сохраняется. Мозг проваливается в сон, но вы еще не спите. Во время этой фазы вас легче всего разбудить.



## **ВТОРАЯ ФАЗА**

Ее часто называют легким сном, и это одна из важнейших частей цикла сна, которая занимает почти половину ночи и характеризуется замедлением дыхания и сердцебиения. В это время обрабатываются воспоминания и эмоции, а также происходит регуляция обмена веществ – химического процесса, происходящего в теле для поддержания жизни.



## **ТРЕТЬЯ ФАЗА**

На этой стадии дыхание максимально замедляется, мышцы расслабляются, а сердцебиение стабилизируется. В это время вас сложно разбудить, а если вы все же проснетесь, то какое-то время будете чувствовать себя дезориентированным. Трудность в пробуждении связана с тем, что организм



любой ценой стремится удовлетворить потребность в глубоком сне как можно быстрее. Третья фаза обычно происходит посреди ночи, и цикл затем переходит к быстрому сну.

Эти фазы сна относятся скорее к телу, потому что ваш «думающий» мозг в это время отключается. Во время глубокого сна тело вырабатывает гормоны роста, чтобы восстановить и восполнить клетки тканей, костей и мышц. Первые три фазы также помогают укрепить иммунную систему. Возраст может влиять на цикл сна – чем человек старше, тем меньше времени уходит на глубокий сон.



#### **ЧЕТВЕРТАЯ ФАЗА**

Эту стадию называют «быстрый сон», «парадоксальный сон», или «REM-фаза» (от англ. *rapid eye movement* – «быстрые движения глаз»). Она связана прежде всего с мозгом – именно он наиболее активен в это время. Ваше тело остается в покое, но глаза быстро двигаются в разных направлениях. Пульс учащается, дыхание становится неровным. Синтез белка достигает пика, помогая поддерживать процессы, необходимые для нормальной работы организма. Именно на этой стадии обычно случаются сновидения, так же как и обработка эмоций и воспоминаний.

# Сновидения

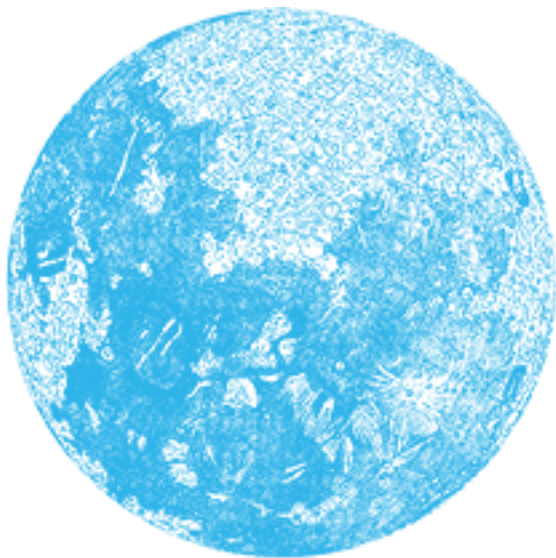
Это одна из самых интересных и наименее изученных характеристик сна. Наши мысли выстраиваются в причудливые и кажущиеся нелогичными связи, иногда абсолютно произвольные, а иногда связанные с опытом, полученным во время бодрствования. Хотя самые яркие сновидения случаются во время быстрого сна, когда мозг наиболее активен, в течение других фаз мы тоже можем видеть сны.

Сновидения часто принимают фантастический оборот, в них мы действуем по сценариям, невозможным в реальной жизни. Однако этот опыт не всегда положительный, и ночные кошмары могут вызывать чувства ужаса, тревоги и страха, которые могут приводить и к расстройствам сна, в том числе к бессоннице.

Философы и психологи предлагали разные объяснения, почему мы видим сны. Зигмунд Фрейд предположил, что сны обнажают глубокие бессознательные желания человека, которые наш мозг маскирует с помощью символических объектов. Другие теории говорят, что сны – это побочный продукт обработки воспоминаний, так называемой консолидации памяти, когда мозг собирает и закрепляет впечатления прошедшего дня и новую информацию, и что сны могут

даже помочь в развитии когнитивных способностей. Также есть мнение, что сны – это древний биологический механизм защиты и тренировки, симулирующий угрозы, чтобы мы были более восприимчивыми и могли избежать их в реальной жизни. В то же время многие другие исследователи полагают, что сны – это просто результат произвольной активности мозга.

Истинное значение снов остается загадкой, и на многие вопросы исследования пока не дают ответов. Возможно, мы так никогда их и не узнаем, а пока вы можете выбрать, в какую из теорий верить.



# Повод для кошмаров

Большинство людей не получают достаточно сна. В нашем обществе привычно проводить ночи напролет за учебой, работой или развлечениями.

Однако отсутствие нормального сна имеет краткосрочные и долгосрочные последствия, влияющие на все стороны жизни.

Считается, что оптимальное количество часов сна – чуть менее 8, однако исследование Королевского общества здравоохранения показало, что большинство людей спит меньше 7. В течение недели этот дефицит достигает целой ночи сна. Другое исследование, проведенное Советом сна (The Sleep Council), показало, что 33 % людей спят всего 5–6 часов, а 7 % – менее 5 часов.

Регенеративная функция сна позволяет мозгу обрабатывать информацию, а мышцам и суставам – восстановиться. Запасы белка пополняются во всех частях тела, что способствует росту и оздоровлению тканей, клеток и органов. Многим из нас знакомы краткосрочные последствия нехватки сна: перепады настроения, неустойчивые концентрации и внимание. Наша память, креативность и способность к принятию решений также страдают. Все это может по-разному отразиться в повседневной жизни, например в сфере отношений или работы. Однако долгосрочные по-

следствия плохого сна – вот что может вызвать настоящие кошмары.

## **ДИАБЕТ**

Исследование, опубликованное в журнале Sleep Medicine Clinics, обнаружило, что недостаток сна увеличивает риск заболеть диабетом 2-го типа, так как влияет на то, как тело использует глюкозу – углеводное топливо, наполняющее клетки энергией. Когда здоровые люди уменьшали время сна в два раза (4 часа вместо 8), глюкоза в их организме перерабатывалась медленнее, чем если они спали 12 часов. Это открытие также отражено во многих других подобных исследованиях.

## **ПОВЫШЕННОЕ ДАВЛЕНИЕ**

Плохой сон даже в течение небольшого периода времени может стать причиной повышенного кровяного давления. Исследование Алабамского университета подтвердило, что у человека, уже страдающего гипертонией, даже одна ночь некачественного сна может повысить уровень кровяного давления на следующий день. Высокое давление – фактор риска сердечных заболеваний и инсульта, таким образом, плохой сон и болезни сердца тоже связаны.

## **ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Нехватка сна влияет и на психическое здоровье. Учитыв-

вая, какой эффект оказывает бессонная ночь на настроение и концентрацию, легко прийти к выводу, что хроническая депривация сна может привести к более серьезным нарушениям. Существует много подтверждений того, что между постоянными проблемами со сном и депрессией, тревожностью и другими психическими расстройствами есть прямая связь. Исследование Университетского колледжа Лондона показало, что люди, которые спали всего 4 часа, демонстрировали спад оптимизма и общительности в течение следующих дней. В другом похожем исследовании люди, которые спали меньше 4 часов, сообщали, что чувствуют грусть, стресс, гнев и психическое истощение. Примечательно, что все эти симптомы значительно улучшились, когда участники эксперимента вернулись к нормальному сну.

## **УВЕЛИЧЕНИЕ ВЕСА**

Если вы набираете вес или вам тяжело похудеть, вполне возможно, что это связано с недостатком качественного сна. Исследования Университета Лафборо продемонстрировали, что люди, которые регулярно спят меньше 6 часов, с большей вероятностью имеют повышенный индекс массы тела (ИМТ), а у тех, кто спит по 8 часов, ИМТ самый низкий.

Сегодня уже общеизвестный факт, что вместе с нехваткой физической активности и неправильным питанием дефицит сна провоцирует развитие ожирения. Это происходит потому, что недостаток сна влияет на гормоны лептин и грелин,

которые контролируют аппетит и могут играть роль при наборе веса. Лептин, который называют гормоном насыщения, высвобождается из жировых клеток и посылает сигнал в гипоталамус, помогая подавлять голод и регулировать энергетический баланс, чтобы чувство голода не возникало, когда энергия больше не нужна. Грелин, или гормон голода, вырабатывается желудком, чтобы стимулировать аппетит, таким образом увеличивая объем потребляемой пищи и способствуя накоплению жира. Исследователи предполагают, что нехватка сна снижает выработку лептина и повышает выработку грелина, что может объяснить корреляцию между ожирением и нехваткой сна.

Дефицит сна также влияет на высвобождение других гормонов, связанных с набором веса, например инсулина и кортизола. Инсулин регулирует уровень глюкозы (сахара) в крови, а также отвечает за запасы жира в организме, и высокие показатели этого гормона обуславливают прибавку веса и риск развития диабета. Исследования показали, как недостаток сна повышает выделение инсулина после еды, а также кортизола (гормона стресса), связь которого с накоплением жира тоже отмечается уже давно.

Нехватка сна может увеличить потребление энергии на 300 ккал в день.

Конечно, недостаток сна – еще и причина усталости и переутомления, что может препятствовать физической активности или правильному питанию.

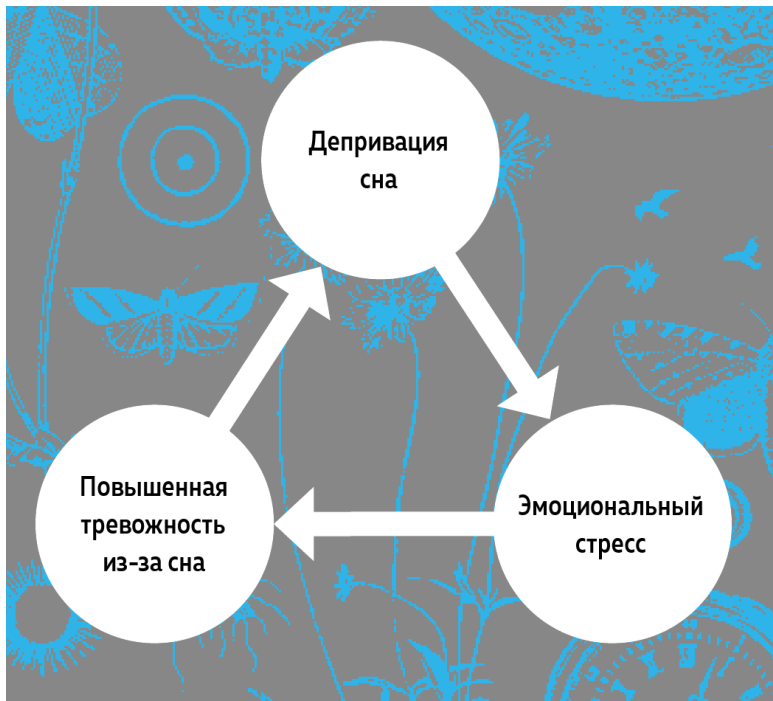
# Сознание определяет бытие?

Продолжительный дефицит сна может со временем начать манипулировать вашим сознанием, а также вызывать чрезмерный стресс и тревогу, с которыми сложно справиться.

Обратите внимание, не стали ли фразы «Я так устала», «Я почти не спал ночью» или «Я часами не могла заснуть» постоянной частью ваших разговоров. Если вы не спите как следует, пора взять проблему в свои руки и изменить ситуацию, а не смиряться с ней, рассчитывая, что вы как-нибудь приспособитесь к постоянной жизни без сна.

Хроническая нехватка сна определяется количеством часов, которое вам удастся проспять каждую ночь. Потерей сна считается любое количество меньше рекомендованных 8 часов. Эмоциональный стресс может ухудшить положение, создавая порочный круг, в котором беспокойство или тревога из-за бессонницы еще более затрудняет засыпание.





У страдающих от бессонницы часто бывают нереалистичные требования ко сну, и, если они не выполняются, наступает сильное беспокойство.

# 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.