



Игорь Вагин

БИОХАКИНГ

УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Игорь Вагин

**Биохакинг. Управление
жизненной энергией**

«Игорь Вагин»

2022

Вагин И. О.

Биохакинг. Управление жизненной энергией / И. О. Вагин —
«Игорь Вагин», 2022

Биохакингом я занимаюсь уже более 40 лет. Эта система помогает стимулировать мозговую активность, быть в хорошей физической и психологической форме, сохранять здоровье и медленнее стареть. Из этой книги вы узнаете, как не навредить себе и выиграть конкурентную борьбу в бизнесе, карьере, творчестве, в известности, славе, и выигрывать ее может только тот, кто находится в отличной физической и психологической форме, у кого высокий коэффициент полезного действия. Кто умеет быстро собраться, мобилизоваться, а потом быстро расслабиться и снять стресс. Успеха добиваются «марафонцы», кто на протяжении многих лет может идти к своей цели на оптимальном энергетическом уровне. Кто умеет быть выносливым, лучше других приспосабливаться, адаптироваться к быстро меняющимся условиям рынка, социальным, экономическим, культурным факторам. Жизненная энергия – это валюта современности. Именно энергия лежит в основе успеха карьеры бизнеса, наконец, качества жизни именно. Суть моей книги – максимально повысить жизненную энергию, чтобы стать более конкурентоспособным. Чем моя книга отличается от других книг на эту тему? Системным подходом к энергетике организма на трех уровнях: на уровне медицины, на уровне психологии, на уровне бизнес-консультирования. Мой уникальный 40-летний опыт бизнес-тренера, бизнес-консультанта, тьютора развития эмоционального интеллекта, врача-психиатра, врача-психотерапевта, спортсмена позволяют мне работать в парадигме интегрального подхода к повышению личной эффективности. Эта книга является полноценным учебником тренировки личной эффективности: масса тестов, упражнений, рекомендаций. Я расскажу, как управлять своим головным мозгом: то есть, как быть в максимальной психической и физической форме в соответствии с современными вызовами, а именно, большие эмоциональные, интеллектуальные, физические нагрузки, жесткая конкуренция, постоянное приспособление к потоку инноваций и изменений. Технологии, описанные в этой книге, повышают и качество вашей жизни,

делая ее более интересной и динамичной, радостной. Книга рассчитана на широкую аудиторию людей, которые хотят много работать и при этом сохранить свой организм здоровым. Книга также полезна коучам, тренерам, врачам и психологам. Внимание! Проживая жизнь, помни о жизни!

© Вагин И. О., 2022

© Игорь Вагин, 2022

Содержание

Введение	6
Часть 1. Системная программа повышения энергии и качества жизни	8
Глава 1	9
Глава 2. Чистый воздух	10
Часть II. Сон и энергия	11
Глава 1	11
Глава 2. Как повысить качество сна	14
Глава 3	16
Глава 4	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Игорь Вагин

Биохакинг. Управление жизненной энергией

Введение

Биохакингом я занимаюсь уже более 40 лет. Биохакинг – это целенаправленное улучшение качества работы организма с помощью питания, тренировок, медицинских препаратов, психологических упражнений и других методов.

Эта система помогает стимулировать мозговую активность, быть в хорошей физической и психологической форме, сохранять здоровье и медленнее стареть. Биохакинг включает в себя систематическое наблюдение у врача и постоянный мониторинг биомаркеров организма (клинический, биохимический анализ крови, анализ крови на витамины и микроэлементы).

Главное в Биохакинге – не навредить себе, занимаясь спортом, подбирая сбалансированное питание и проводя психологические упражнения.

Правда, раньше в СССР он назывался по-другому: профилактика здоровья, профилактическая медицина, реабилитация, здоровый образ жизни, спортивная медицина.

Почему я написал эту книгу? В этой книге я делюсь своим 40-летним практическим опытом врача, медицинского психолога, бизнес-тренера и спортсмена. Я всю жизнь занимаюсь спортом, КМС по плаванию, первый разряд по спортивному ориентированию, первый разряд по боксу.

Внимание! Проживая жизнь, помни о жизни!

В этой книге вы получите ответы на следующие вопросы:

- Как быть на пике своей формы?
- Откуда черпать энергию?
- Как сохранить здоровье?
- Как сохранить внешнюю привлекательность?
- Как жить долго?
- Как повысить качество жизни?
- Как найти баланс между работой и отдыхом?
- Как жить гармоничной жизнью?
- Как оптимально работать и получать удовольствие от жизни?

Наша жизнь часто напоминает перманентную конкурентную борьбу в бизнесе, карьере, творчестве, в известности, славе, и выигрывать ее может только тот, кто находится в отличной физической и психологической форме, у кого высокий коэффициент полезного действия. Кто умеет быстро собраться, мобилизоваться, а потом быстро расслабиться и снять стресс.

Успеха добиваются «марафонцы», кто на протяжении многих лет может идти к своей цели на оптимальном энергетическом уровне.

Кто умеет быть выносливым, лучше других приспосабливаться, адаптироваться к быстро меняющимся условиям рынка, социальным, экономическим, культурным факторам.

Жизненная энергия – это валюта современности. Именно энергия лежит в основе успеха карьеры бизнеса, наконец, качества жизни именно. Она управляема, и бездумно тратить её или максимально экономить энергию – глупо. Но есть третий путь – профессиональное управление энергией.

Умение управлять собственной энергией и быстро ее восполнять позволит сохранить здоровье, быть максимально энергичным и вести качественную жизнь.

Эта книга является продолжением серии моих книг: «Управление персоналом», «Уроки наставничества», «Подними свою фирму с колен», «Умейте мыслить гениально», «Слезь с дохлой кобылы», «Карьера врача», «Управление эмоциями», «Эмоциональный интеллект», «Управление стрессом», «Управление страхом», «Лучшие психотехники успеха», «Как стать первым», «Апгрейд мозга», «Личная эффективность руководителя», «Адаптируйся или умирай», «Тренинг уверенности», «Коучинг до победы».

Уже более 40 лет я провожу тренинги, мастер-классы, консультации и коучинг. Мне приходится работать в нескольких ролях: бизнес-тренер, бизнес-консультант, коуч, тьютор развития эмоционального интеллекта, врач-психотерапевт, врач-психиатр, поэтому я практикую интегральный подход к решению проблем моих клиентов.

Суть моей книги – как оптимально управлять своим организмом, включая головной мозг, и как повысить личную эффективность, чтобы стать более конкурентоспособным. Какие чаще всего бывают проблемы у моих клиентов:

1. Нарушения сна, бессонница, трудности с засыпанием, частые пробуждения ночью.
2. Недостаток физической нагрузки, гиподинамия, вялость, слабость.
3. Несбалансированное питание. Переедание, недостаток отдельных ингредиентов, проблемы с кишечником.
4. Соматические психические заболевания: гипертоническая болезнь, сахарный диабет, проблемы с желудочно-кишечным трактом. Депрессия, хроническая тревога.
5. Неумение управлять своими эмоциями, отсутствие чувства драйва, уверенности в себе и радости.

Чем моя книга отличается от других книг на эту тему? Системным подходом к энергетике организма на трех уровнях: на уровне медицины, на уровне психологии, на уровне бизнес-консультирования.

Мой уникальный 40-летний опыт бизнес-тренера, бизнес-консультанта, тьютора развития эмоционального интеллекта, врача-психиатра, врача-психотерапевта позволяют мне работать в парадигме интегрального подхода к повышению личной эффективности.

В книге шесть частей

1. Системное управление здоровьем, энергией и работоспособностью.
2. Сон и энергетика.
3. Физические нагрузки и личная эффективность.
4. Питание и энергия.
5. Медицина и профилактика заболеваний.
6. Управление радостью. Состояние драйва.

Эта книга является полноценным учебником тренировки личной эффективности: масса тестов, упражнений, рекомендаций. Я расскажу, как управлять своим головным мозгом: то есть, как быть в максимальной психической и физической форме в соответствии с современными вызовами, а именно, большие эмоциональные, интеллектуальные, физические нагрузки, жесткая конкуренция, постоянное приспособление к потоку инноваций и изменений.

Технологии, описанные в этой книге, повышают и качество вашей жизни, делая ее более интересной и динамичной, радостной.

Книга основана исключительно на современных данных науки в области питания, спорта, психологии и рассчитана на широкую аудиторию людей, которые хотят много работать и при этом сохранить свой организм здоровым. Книга также полезна коучам, тренерам, врачам и психологам.

Дорогие читатели, желаю вам получить всю необходимую информацию из моей книги. Отзывы и вопросы, пожалуйста, пишите на мою почту info@igor-vagin.ru или на WhatsApp +79255427921.

Часть 1. Системная программа повышения энергии и качества жизни

Немного статистики. Здоровье людей зависит на 50–55 % именно от образа жизни, на 20 % – от окружающей среды, на 18–20 % – от генетической предрасположенности, и лишь на 8-10 % – от здравоохранения.

Друзья, от чего зависит наша работоспособность, наша энергетика?

От шести базовых факторов:

1. Факторы среды, в которой мы живем: воздух, вода, солнце.
2. Качество сна.
3. Качество питания.
4. Физические, спортивные нагрузки.
5. Состояние нашего здоровья.
6. Контроль и управление своим эмоциональным профилем.

Оцените в баллах от 1 до 10, что у вас с базовыми факторами.

Вот об этих факторах я и буду писать в этой части моей книги.

Глава 1

Системная программа на практике

Научный журнал TheLancet опубликовал исследование, которое сравнивает скорость старения жителей разных стран. Россия в итоге попала в группу стран Африки и Азии, жители которых быстрее всего превращаются в стариков.

Изучив массив данных за период с 1990 по 2017 год, исследователи смогли вычислить «средний возраст старения», к которому у землян накапливается несколько старческих болезней – это 65 лет.

Россию ученые отнесли к числу стран, чье население стареет быстрее, чем в среднем по миру: характерный для преклонного возраста набор болезней у жителей РФ обычно формируется уже к 59 годам. «Это 160-е место среди 192 стран, изученных авторами исследования», – сообщает портал newsru.com.

Вывод. Нам нужно самим позаботиться о своем здоровье и долгожительстве, выявляя предболезненные состояния и купируя их не только медикаментозными средствами, но и другими факторами.

Сейчас все больше и больше людей в России практикуют ЗОЖ (здоровый образ жизни), суть которого – повышение качества своей жизни с помощью сбалансированного питания, оптимальных физических нагрузок, избавления от вредных привычек, полезных процедур по уходу за телом, а также с помощью контроля своих эмоций.

В англоязычной литературе в качестве синонима понятия «здоровый образ жизни» используется термин **«activelifestyle» (активный стиль жизни)**. Уже в названии есть указание на факторы достижения хорошего здоровья: высокую интеллектуальную, психоэмоциональную, социальную, трудовую, физическую активность индивида, которые в конечном итоге и позволяют без «мучительной борьбы» и специальных усилий поддерживать массу тела в норме.

На моих тренингах «Личная эффективность руководителя» участники обычно предлагают следующий рейтинг факторов, влияющих на уровень энергетики руководителя. Сразу оговорюсь, ко мне на тренинги приходят ну очень активные руководители.

1. Полноценный сон 6–8 часов. Об этом пойдет речь в главе 9.
2. Адекватное питание, соответствующее вашему стилю жизни, об этом в главах 2, 3, 4.
3. Дозированные физические упражнения. Тренировки по 2 часа 2–3 раза в неделю, расскажу в главах 5 и 6.
4. Оптимальный отдых – перерывы на работе каждые полтора часа, иногда дневной сон, отдых вечером после работы, отдых в выходные дни. Два, три раза в год двухнедельный отпуск.
5. Чистый воздух на работе, дома, соответствующий всем современным требованиям.
6. Качественный, яркий секс. Многие ставят его на первое место.

В последующих главах я подробно расскажу о своем 30-летнем опыте обучения управления личной эффективностью и остановлюсь на каждом из перечисленных факторов, влияющем на нашу энергетику, мощь нашего организма.

Глава 2. Чистый воздух

Хочу привлечь ваше внимание к проблеме чистого воздуха. И вот почему. Многие люди не совсем понимают, насколько важен чистый воздух для нашего здоровья, тонуса, активности.

Нередко, одна из главных причин недостатка энергии и снижения трудоспособности – «грязный воздух». Ученые Пекинского и Йельского университетов доказали связь между загрязнением воздуха и деменцией. Возможно, плохая экология стоит за мировой эпидемией деменции (слабоумия).

По данным ученых, некачественный воздух наносит вред белому веществу, которое связывает клетки мозга. Каждый год в мире появляется 10 миллионов новых пациентов с признаками деменции.

В современных офисах (openspace) ряда компаний нередко отмечается значительное повышение уровня CO₂. Отсюда снижение производительности труда у сотрудников, вялость, чувство усталости, заторможенность, плохое настроение, раздражительность.

Признаки загрязненного воздуха: снижение работоспособности, активности, появление вялости, астении, слабости, разбитости и головной боли. Нарушается концентрация внимания, снижается интеллектуальная производительность, увеличивается частота ошибок, появляется депрессивный синдром.

К сожалению, в России в таких городах, как Москва, СПб, Екатеринбург, Красноярск, Самара, Саратов, значительные проблемы с экологией даже на улицах. А что говорить о воздухе в офисных помещениях, в квартирах, в которых мы находимся большую часть времени своей жизни.

В большинстве новых домов просто отсутствует система вентиляции. Современные стеклопакеты делают квартиры герметичными, где нарушается система газообмена. Кто из вас анализировал воздух в помещениях, где мы работаем и живем?

Нормальный уровень CO₂ в воздухе находится в пределах 400–600 ppm. При достижении уровня 700–2000 люди испытывают выраженный дискомфорт, происходит снижение концентрации внимания на 30–40 %. При уровне углекислого газа 4000–10000 ppm у людей появляется головная боль, одышка, головокружение и снижение мозговой активности, а при 35000–40000 ppm уже происходит потеря сознания.

Объективное измерение уровня CO₂ легко провести с помощью контроллера качества воздуха прибора AMF062.

Нормальный воздух содержит следующие химические элементы:

Концентрация азота – 79 %

Концентрация кислорода – 20–21 %.

Концентрация углекислоты до 0,05 % (очень чистый воздух), до 0,07 % (воздух хорошей чистоты), до 0,17с (воздух удовлетворительной чистоты).

Концентрация аргона, водорода, радона, гелия, неона, ксенона – 0.94 %

Озон, формальдегид, фенол, диоксид азота, бензол. Эти вещества присутствуют в атмосфере. Они безвредны, если их концентрация предельно мала, но, если их концентрация возрастает, они вызывают патологические процессы в организме.

Что наиболее опасно для нашего здоровья:

- Уровень диоксида углерода более 0,1 %;
- Повышенная концентрация аммиака;
- Повышенная концентрация радона;
- Органические вещества в воздухе: формальдегид, фенол, бензол.

Для проведения анализа воздуха существует ряд приборов и специальные службы. Вы можете провести анализ самостоятельно или пригласить представителей специальных служб.

Часть II. Сон и энергия

Глава 1 В объятиях Морфея

Во сне, по подсчетам врачей, мы проводим почти треть жизни. Быть может, это и есть наша главная жизнь – жизнь внутреннего «Я»? Научно доказано: стоит человеку не доспать три ночи, и его интеллект снижается, как минимум, на сорок-пятьдесят процентов. А еще пропадает активность, снижается работоспособность, страдает боевой дух. Надо осознавать, что наш мозг, как и аккумулятор автомобиля, постоянно нуждается в подзарядке. А значит, если трратишь много энергии днем, «разряжая» свое серое вещество – изволь крепко спать ночью. Идеально ложиться спать до 24 часов, в 22–23 часа.

В 1900 году люди в среднем спали ночью 9 часов, в 2011 – 6 часов. Мозг не может перенести такое изменение за такой короткий период человеческой истории без очень серьезных последствий, которые влияют на наше физическое и психическое здоровье.

Существует центр сна и система, отвечающая за бодрствование (ретикулярная формация). Они находятся в динамическом равновесии. Есть и специальный гормон сна – мелатонин, который активно вырабатывается в период с 23 ч до 5 ч утра. Именно в это время нам нужно обязательно спать.

Три функции сна:

1. Восстановление работы мозга.
2. Обработка информации, поступившей из внешней среды.
3. Навести порядок с работой внутренних органов.

Наиболее очевидное назначение сна – восстановление сил, очистка нервной системы от отходов обмена. Почему это происходит? Во-первых, во сне нейроны менее активны, копят энергию, производят «починку» и замену поврежденных молекул. Недавно был открыт специфичный механизм удаления шлаков – «лимфатическая система». В глубоком сне объем нейроглиальных клеток (вспомогательных элементов нервной ткани) становится меньше, а межклеточное пространство увеличивается, что ведет к более интенсивному транспорту жидкостей от артерий к венам.

Сон – это еще активная работа мозга. Около 20 % его времени нервная система пребывает в очень активном состоянии. Это регистрируется ЭЭГ (электроэнцефалограмма). В этом состоянии происходит обработка и систематизация накопленной информации – за день, неделю, месяц. Кратковременная память (нейросети гиппокампа) освобождается, значимая часть данных уходит в долговременную память. Обработка информации вызывает сновидения, иногда творческие, когда появляются решения проблем или интересные идеи.

Автор висцеральной теории сна Иван Николаевич Пиаров, *доктор* биологических наук, главный научный сотрудник Института передачи информации РАН, считает, что кора мозга во время сна активно обрабатывает сигналы, идущие от внутренних органов. Ключевая задача, которую мозг решает во время сна – это задача управления работоспособностью организма. Кора головного мозга вместе с гиппокампом, миндалиной, гипоталамусом, гипофизом является координирующей системой, управляющей всем нашим организмом, включая и мозг.

Как считает Н. И. Пигарев, сонливость и усталость – это сигналы о том, что у нас в теле (а точнее, во внутренних органах) накопилось какое-то количество «нерешенных проблем», и для их обработки требуется подключение мощностей «центрального процессора». Иначе говоря,

нам необходимо перейти в режим сна и дать возможность мозгу разобраться с накопившимися запросами.

Без сна обычный человек может обходиться не более трех, пяти суток. Потом начинаются галлюцинации: зелёные человечки, смеющиеся клубнички с селёдкой, говорящие носки, бегающий холодильник и прочие фантазмагии. Уснуть после такого марафона, может, и не получится. Организм войдет в ту стадию, когда перевозбуждение, вызванное бессонницей, станет её же и порождать. Выход один – вызывать «Скорую помощь». Вывод: экономия на сне – самый худший вид экономии.

Ученые проанализировали данные, полученные от исследований сна, за последние пять лет. Они обследовали более миллиона взрослых пациентов, разделив их на три условные группы: спящие меньше шести часов, более восьми и те, кто отдыхает от шести до восьми часов. У тех, кто спал менее восьми часов, были высокие риски ишемической болезни сердца, атеросклероза, ожирения, диабета, инсульта, слабоумия.

Как долго вам нужно спать? А сколько вам хочется, вот столько и спите. Столько, сколько требует ваш организм, а не ваши дети, родственники, начальники и прочие замечательные люди, мешающие вам полноценно жить и отдыхать.

Причем особое внимание стоит уделить своему режиму сна. Для каждого он индивидуален. Гипертиму или сангвинику порой достаточно шести-семи часов в постели. А для астеника или флегматика и десять часов не предел, особенно если артериальное давление у такого человека обычно ниже нормы. Некоторые «Трудоголики» пытаются спать по 4–5 часов, не учитывая физиологические особенности своего организма.

Иные любители здорового образа жизни сами себя загоняют в гроб путем... оздоровительных ранних утренних пробежек. Уверяю, куда лучше лишний час поспать и потом бодро отправляться на работу. Порой доходит до смешного. Человеку на работу к восьми, так он встает в шесть, чтобы пробежаться. Мало того, что недоспал, так еще и кучу сил потерял.

В результате на работу такие «спортсмены» приходят совершенно разбитыми. Свою природу ведь даже тремя чашками кофе не обманешь. Можно, конечно, временно подстегнуть организм, но потом толку будет чуть. В итоге синдром хронической усталости, синдром выгорания, повышенная раздражительность, порой переходящая в агрессию, а дальше психосоматические заболевания: гипертоническая болезнь, сахарный диабет и многое другое.

Энцефалограмма чётко выделяет две фазы сна: медленную, называемую иногда ортодоксальной или пассивной, и быструю – парадоксальную или активную. В течение периода сна наблюдается 4–6 циклов чередования этих фаз. Медленная фаза (30–40 минут) характеризуется снижением активности мозговой деятельности. Внешне это выражается в снижении частоты дыхательного ритма и общим состоянием покоя. Это фаза глубокого сна.

В этот период организм затормаживается и изолируется от большого объёма внешней информации. Переход в стадию быстрого сна (10–15 минут) характеризуется резким повышением активности мозга. Внешние её признаки – учащение дыхательного ритма, возбуждённое состояние, заметные движения глазного яблока и некоторые другие. Именно эта фаза и сопровождается сновидениями.

Быстрый сон считается самым полезным. Если человек просыпается во время быстрого сна, то он свеж, полон сил, весь день чувствует себя хорошо. Медленный сон – просто физический отдых. Спящий лежит неподвижно, все мышцы расслаблены, дыхание замедлено. Просыпаться в эту фазу тяжело. Потом болит голова, ощущение разбитости может держаться до самого вечера.

Подводя итог: если в стадии глубокого сна организм восстанавливается физически, то на быстрой стадии – психически, ментально. Количество времени, проведенное в этих фазах, с возрастом уменьшается, а значит, уменьшаются и возможности организма к регенерации.

Среди наиболее частых причин, по которым люди обращаются к врачу, бессонница идет вслед за простудой, расстройством желудка и головной болью. Хроническая бессонница может резко ухудшить качество жизни человека.

Частые причины бессонницы:

- Хронический стресс.
- Нарушение режима дня. Ночные бдения, Засыпание после 2 часов ночи.
- Депрессия.
- Кофеин и алкоголь.
- Неблагоприятные условия для сна.
- Прием лекарств.
- Болезни.

Симптомы бессонницы:

Ночные:

- Трудности с засыпанием.
- Частые пробуждения.
- Слишком ранние пробуждения.
- Поверхностный сон, не приносящий бодрости.

Дневные:

- Повышенная усталость, утомляемость.
- Проблемы с памятью.
- Раздражительность.
- Трудности с концентрацией внимания.

Негативные последствия бессонницы для человека:

- Повышенный риск возникновения депрессии.
- Повышенный риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний.
- Нарушение концентрации внимания, риск ДТП и травм, забывчивость.
- Снижение умственной и физической работоспособности.
- Ухудшение качества общения с другими людьми.
- Снижение уровня социальной активности и способности к общению.
- Нарушение работы желудочно-кишечного тракта.
- Переедание.

Глава 2. Как повысить качество сна

Следует знать, что особенно влияет на качество сна. Важнее всего воздух – проветриваемость вашей спальни. Лучше заранее подумать при какой температуре воздуха вам лучше спится (22–24 градуса оптимально), приоткрыть окно, а то и вовсе спать при раскрытом балконе. Некоторым людям комфортно спать при температуре ниже 19 градусов. Это уж на ваше усмотрение, в конце концов, еще Мишель Монтень говорил, что после тридцати лет человек сам себе лучший учитель, врач и проповедник. Никто не знает вашего организма лучше вас самих. Просто наблюдайте, сколько часов вам требуется на сон, какая желательна температура, влажность и свежесть воздуха.

Людам, думающим о своем здоровье, могу посоветовать приобрести сплит систему со всеми опциями: осушение, увлажнение, очистка воздуха и ионизация. Подберите оптимальный «спальный» режим его работы на ночь, необходимый для поддержания хорошего здоровья и достижения долголетия. Также нужно помнить, что чем темнее в спальне, тем лучше.

Важна и цветовая гамма спальни. Стены должны успокаивать, предпочтительны мягкие, не кричащие тона. Стоит убрать из комнаты предметы, отвлекающие от сна. И главное, в спальне не должно быть телевизора, ноутбука или иных гаджетов. Спальня для сна!

Насколько жестка ваша постель? Как ни странно, большинство людей с трудом засыпают на чересчур мягком ложе. А вот жесткий матрас с гарантией будет комфортным при проблемах с позвоночником. Важна и подушка. Вы, наверняка, не раз замечали, что после ночи, проведенной на «неудачных» подушках, затекает шея и болит голова. Зато стоит вам подобрать хорошую подушку, и утром вы встаете, свежим и отдохнувшим.

Маленькая деталь: с кем вместе вы спите. Разумеется, ночь, проведенная в постели с привлекательным лицом противоположного пола, вызывает массу приятных эмоций. Но удастся ли вам в итоге выспаться? Если возникают проблемы, подумайте: может, стоит проводить ночные часы в отдельных кроватях? Или хотя бы приобрести общее ложе более широкое?

Есть несколько советов общего характера о том, как провести профилактику бессонницы.

1. Если вы засыпаете не сразу или не спите всю ночь, то попробуйте изменить свой режим. Но если это не поможет, и бессонница продолжается более месяца, то следует обратиться к врачу.

2. Надо установить строгий режим сна. Важно каждое утро просыпаться в одно и то же время.

3. Не позволяйте себе «отсыпаться» по выходным. Если в выходные вставать на 2–3 часа позже, то ночью могут возникнуть проблемы с засыпанием.

4. Ложиться в постель надо при возникновении ощущения сонливости, если же в течение 15–20 минут не удастся заснуть, надо встать и заняться чем-то приятно-монотонным. Кровать предназначена исключительно для сна. Хотите почитать – пересядьте в кресло.

5. Если вы проснулись и не можете заснуть, то оставайтесь в постели, пока снова не заснете.

6. В спальне не должно быть слишком жарко или холодно. Лучше, если ниже 20 градусов.

7. Перед сном нельзя переест и не стоит есть сладкого, так как сахар возбуждает нервную систему.

8. Определите, сколько часов вы хотели бы проспать и накиньте еще полчаса сверху «на засыпание». Это время, которое следует провести в кровати.

9. Напитки, содержащие кофеин лучше принимать за 4–5 часов до отхода ко сну.

10. Помните, засыпать лучше до 24 часов, тогда будет более физиологичный, качественный сон.

Для лучшего понимания качества вашего ночного сна вы можете использовать мобильное приложение «Доброе утро». Данный сервис даст вам информацию о периодах поверхностного и глубокого сна, что поможет вам лучше управлять процессом сна.

Давно доказано, что ночью головной мозг работает на полную мощность, ремонтируя самые разные сбои в нашем организме. Если человек недосыпает ночью, то днем у него гарантированные проблемы с организмом.

Как провести диагностику качества своего сна?

Вы высыпаетесь по ночам, если:

- по утрам вы просыпаетесь сами, без будильника;
- тело наполняет приятное ощущение свежести и бодрости,
- в голове приятные мысли и эмоции, у вас хорошее настроение;
- сразу хочется вскочить с постели, начать двигаться.

Вам не удается выспаться, если:

- утром все тело ломает, руки и ноги тяжелые;
- голова «несвежая», с трудом думается;
- настроение плохое;
- Вставать не хочется.

Если ваша проблема в том, что вечером долго не удается заснуть, можно прибегнуть к символическим процедурам, которые улучшают сон: принять душ, полежать в теплой ванне, почитать книгу на ночь (хотя некоторых людей чтение отнюдь не усыпляет). Но лучше всего заранее создать приятную атмосферу для сна. Спросите себя:

- Сколько времени проходит между тем, как вы ляжете в постель и тем, как вы уснете?
- Сколько раз вы просыпаетесь за ночь и почему?

Решив проблемы, связанные со сном, вы заметите, что и многие из «дневных» сложностей исчезнут сами собой.

На индивидуальную консультацию ко мне пришел Алексей, топ-менеджер крупной транснациональной корпорации. Он обратился с жалобами на снижение трудоспособности, конфликты с подчиненными. Выяснилось также, что у него нарушен сон: по ночам он часто просыпался, а заснуть, долго не получалось. Утром вставал разбитым, и чтобы прийти в себя ему требовалось не меньше двух часов, пяти чашек кофе и десятка сигарет.

Да, и это помогало ненадолго: после обеда голова тяжелела, снова появлялась слабость и сонливость. Ему все труднее становилось выполнять прежний объем работы. Хотя он жаловался лишь на конфликты в компании, на деле виновата во всем была его бессонница. Ему предложил медикаментозную терапию и специальные медитативные практики, а также физические упражнения (зарядка утром или бассейн с тренажерами вечером).

После лечения легкими снотворными препаратами (настойкой валерианы, пустырником и «Валокордином», эуноктином) сон значительно улучшился. Решились и остальные проблемы: повысилась работоспособность, уменьшились конфликты (ведь настроение в течение дня оставалось спокойным и уравновешенным).

Глава 3

Современное комплексное лечение инсомнии (бессонницы)

Бессонница, в результате стрессовых ситуаций, конфликтов, может быть острой, длящейся до 3 недель. Хроническая бессонница длится более трех недель. Прежде всего, вы должны знать, что бессонница это не диагноз, это всего лишь синдром (набор связанных между собой симптомов). За синдромом бессонницы стоит целый букет заболеваний:

- Депрессивные расстройства.
- Тревожные расстройства (острый и хронический дистресс).
- Нарушение циркадных ритмов сна, включая социальный Джет Лаг.
- Обструктивное апноэ.
- Синдром беспокойных ног.
- Чрезмерное использование напитков содержащих кофеин (кофе, чай, шоколад, энергетические напитки).

Как быстро понять, какой у вас диагноз? Для этого вам поможет специальная **Анкета**.

Ответьте на следующие вопросы:

- Сколько дней у вас бессонница?
- Вы встаете отдохнувшим?
- Сколько часов в день вы спите?
- Когда вы ложитесь спать?
- Когда вы встаете утром?
- Есть ли у вас проблемы с засыпанием?
- Бывают ранние пробуждения в 3–5 часов утра?
- Вы часто просыпаетесь ночью?
- У вас глубокий или поверхностный сон?
- Сколько чашек кофе, чая, тоников вы выпиваете в течение дня?
- Вы храпите по ночам?
- У вас избыточный вес?
- Вам ставят диагноз гипертония?
- Ночью вас беспокоят непроизвольные движения ног и рук?
- Какой уровень стресса последние две недели?
- Какой уровень тревоги?
- Какое у вас настроение последние две недели?
- Как часто вы используете снотворные препараты?

Ответив на вопросы, вы получите объективную информацию о качестве вашего сна и причинах бессонницы.

Варианты экспресс-диагноза.

1. Тревожные расстройства. Вы с трудом засыпаете, в течение дня испытываете напряжение, раздражение, тревогу. Перед тем как заснуть вы думаете о стрессовых ситуациях, конфликтах, проблемах на работе, в семье, финансовых трудностях. Например, мысли об ответственных публичных выступлениях, переговорах, совещаниях, прокручивании своих ошибок, неудач, переживания цейтнота в введении важных проектов, конфликтных отношений в работе в семье, потеря работы, финансов.

2. Депрессивные нарушения. Вы рано просыпаетесь, в голове поток негативных мыслей. В течение дня у вас тоскливое настроение, чувство вины, стыда, снижение умственной и физической работоспособности, потеря интереса к жизни.

3. Инструктивное апноэ. По ночам храпите, периодически дыхание замирает, у вас избыточный вес, гипертония, вы потеете ночью. Днем вы вялый, сонный, ленивый. Лечение у врача-сомнолога.

4. Синдром беспокойных ног (СБН) Вы по ночам испытываете неприятные ощущения в стопах, голених ног, поэтому двигаете ногами, что не дает вам крепко спать. Лечение у врача – невропатолога.

5. Передозировка кофеина. Вы выпиваете в течение дня до 8 и более чашек чая, кофе, энергетических напитков. У вас трудности с засыпанием, тахикардия, сон поверхностный, часто просыпаетесь.

6. Нарушение циркадных ритмов сна. Что такое социальный Джет лаг? Вы постоянно ложитесь спать в разное время суток и в разное время встаете утром. Вы можете поспать еще и днем. Вы часто работаете в ночное время, а днем спите. Понятие социального Джет Лага (от англ. socialJetLag) появилось относительно недавно, но уже прижилось в мировой исследовательской практике. Можно сказать, что под это определение подпадает огромное количество людей: социальный Джет Лаг может быть присущ тем, кто работает в сменном режиме или по ночам, засиживается на работе допоздна или часто проводит время на вечеринках. Если вы ежедневно ложитесь спать и, соответственно, пробуждаетесь в разное время, и каждый раз отводите сну разное количество часов, то и это может стать причиной социального Джет Лага!

Впервые я столкнулся социальным Джет лагом, работая матросом на рыболовном судне. Как известно, в море работают вахтами по четыре часа. Моя вахта была с 4 часов до 8 часов и с 16 часов до 20 часов. Позже, служа на скорой психиатрической помощи, мне приходилось работать сутки через двое, а иногда сутки через сутки. Поспишь 2 часа, а то и без сна, едешь в институт, заниматься наукой. Я тогда учился в аспирантуре и писал кандидатскую диссертацию. Сон у меня в то время был отличный. Спал даже в машине, пока ехал на вызов.

В молодом возрасте нарушение циркадных ритмов сна переносится достаточно легко, но с возрастом людям труднее переносить отсутствие полноценного сна. Длительные периоды нарушения сна (в течение многих лет) ведут к гипертонической болезни, сахарному диабету, ожирению, депрессивным состояниям.

Я уже перечислил основные диагнозы синдрома бессонницы, и теперь переходим к комплексной программе лечения инсомнии:

1. Восстановление циркадных ритмов, включая социальный Джет Лаг.
2. Знакомство и соблюдение правил гигиены сна. Специальная памятка «Профилактика».
3. Проведение когнитивно-эмоционально-поведенческой терапии (КЭПТ) в случае тревожных, депрессивных расстройств. Техники саморегуляции, настроая на глубокий сон.
4. Лекарственная терапия травами в сочетании с водными процедурами перед сном.
5. Лечение бессонницы современными препаратами – сомнолептиками.
6. Лечение обструктивного апноэ у специалиста врача сомнолога.
7. Лечение синдрома беспокойных ног у врача невропатолога.

1. Восстановление циркадных ритмов сна. Меняем образ жизни. Выстраиваем адекватный режим сна, исключая социальный Джет Лаг. Настраиваем природный режим сна, соблюдаем правило ложиться в одно и то же время, например, ложиться в 23 часа, а вставать в семь часов. Стараемся постоянно придерживаться заданного ритма сна.

В случае выраженной бессонницы, с трудностью быстрого засыпания, используется следующий распорядок: человек должен спать только 6 часов. Например, можно лечь позже в 12 часов, но вставать обязательно в 6 часов, даже если не выспался. Организм начинает привыкать засыпать раньше и быстро проваливаться в глубокий сон.

2. Соблюдение правил гигиены сна. Ниже методичка «Профилактика бессонницы».

• *Всегда вставайте в одно и то же время (даже если по какой-то причине времени на сон осталось меньше, чем хотелось бы). Столь полезная привычка поможет выработать четкий режим сна, и засыпать вы тоже станете в определенные часы, не позже.*

• *Высытайтесь, но не залеживайтесь в постели. Иначе, несмотря на проведенные в ней дополнительные часы, сон будет прерывистым и неглубоким.*

• *Не забывайте каждый день делать зарядку, гулять на улице, заниматься спортом. Чем больше вы физически устанете, тем крепче будет ночной сон.*

• *Постарайтесь, чтобы в комнате царила приятная прохлада. В жарком помещении заснуть трудно, но если будет чересчур холодно, сон станет неглубоким.*

• *Можно есть перед сном, но не слишком плотно. Стакан кефира, яблоко вполне достаточно, чтобы крепко уснуть.*

• *Устройте себе тихую спальню. Даже если вы не просыпаетесь от шума, он неминуемо ухудшает качество сна. Лучшее решение – звукопроницаемые окна.*

• *Плотные шторы, создание полной темноты в спальне – залог глубокого сна.*

• *Употребляйте поменьше кофеина. И крепкий чай, и кофе нарушают сон (даже если вы уверены, что «на вас это не действует»). Прекращайте пить крепкий чай кофе за 4 часа до сна.*

• *Лучше спать на жестком матрасе и подберите удобную подушку.*

• *Уберите телевизор из спальни.*

• *Не злоупотребляйте алкоголем. Вначале он действительно помогает заснуть, но в итоге портит сон, делая его прерывистым.*

• *Не заставляйте себя спать, когда спать не хочется. Лучше встать и заняться чем-нибудь полезным, пока сонливость не придет сама собой.*

• *Можно использовать и дневной сон, но спать лучше до 15–16 часов.*

• *Употребляйте снотворное только в редких случаях. Они предназначены для решения кратковременных проблем со сном. Длительного использования лекарств следует избегать, может развиться привыкание.*

• *Ведите дневник своего сна, для этого вы можете использовать мобильное приложение «Доброе утро», которое вы можете скачать в Инете.*

3. Психотерапия. Работа с потоком негативных мыслей, умственной жвачкой, внутренними диалогами, используя техники десенсибилизации, снижения значимости проблем, корректировки ошибок мышления, негативных убеждений. Свято место пусто не бывает, и нам нужно заменить негативные мысли на позитивные. После того как были убраны из головы негативные мысли, нужно применить следующие психотехники:

● «Хороший день» Воспоминание 5–7 приятных событий, которые случились с вами сегодня.

● «Радость в прошлом» Представление самых ярких радостных воспоминаний в прошлом.

● «Радость в будущем» Представлять, что может быть хорошего завтра, на следующей неделе, в следующем месяце.

● Представление штиля на воде, медленно падающего снега.

● Вызывание приятных ощущений в теле: тепла и тяжести, а потом легкости и чувства полета.

4. Медикаментозное лечение травами:

- Валериана в таблетках;
- Настойка пустырника;
- Мелисса;
- Шишки хмеля.

Идеально сочетать травы и водные процедуры: теплую ванну, душ, сауну, но не пересиливать. Немного расслабляющей музыки сделают ваш сон максимально комфортным.

Глава 4

Ускорители засыпания

В некоторых случаях полезно бывает прибегнуть к помощи биологически активных добавок, специально предназначенных для лечения нарушений сна. Такие парафармацевтики (часто в виде чаев, ароматических напитков), как правило, не имеют противопоказаний (при условии соблюдения рекомендуемых дозировок). Вот несколько полезных препаратов.

Мелатон (Словакия «Словакофарма»): душица (эфирное масло тимол, аскорбиновая кислота, дубильные вещества) + мелисса + цвет лаванды аптечной (эфирные масла, дубильные вещества, горечи, смолы). Это мягкое успокаивающее средство придет на помощь при проблемах со сном, повышенной возбудимости, частых стрессах, после напряженной умственной или физической работы. Оно стимулирует работу желудочно-кишечного тракта, снимает тошноту, рвоту, головную боль, обладает противовоспалительным и спазмолитическим действием, поддерживает сексуальную функцию. Положительно влияет на работу сердца, стимулирует аппетит, укрепляет нервную систему. Оказывает легкое слабительное и мочегонное действие. Применяется при мигрени, нервных расстройствах, повышенной раздражительности. Дозировка: 1 пакетик (1,5 г) на стакан кипятка, настаивать 10–15 мин, употреблять как чай.

Риалам (Россия, АО «Биотехинвест»): порошок «Риалам» (свободные и связанные альфа-аминокислоты белков крови, макро- и микро элементы, нуклеиновые кислоты, свободные нуклеотиды) + микрористаллическая целлюлоза + кальция стеарат. Этот общеукрепляющий и тонизирующий препарат повышает физическую выносливость и активизирует иммунитет. Кроме того, он является легким снотворным и антидепрессантом. Основан он на продуктах переработки крови убойных животных (полученном с помощью кислотного гидролиза с последующей сушкой) – сложном комплексе органических и неорганических соединений. Дозировка: 1–5 таблеток в день. Профилактический курс: 1 таблетка утром за 40 мин до еды (10 дней). Прервать курс на 10 дней, а затем принимать по той же схеме еще 18 дней.

Гуд Найт (Россия, «АртЛайф»): пассифлора (страстоцвет) + ромашка + шлемник + валериана + хмель. Служит для восстановления нормального ритма сна (в случаях нарушения выработки мелатонина, вызывающего процессы торможения в центральной нервной системе в ночные часы). Хороший глубокий сон – лучшая профилактика неврозов, астений, гипертонии, сахарного диабета, сердечных патологий и т. п. Препарат позволяет улучшить качество жизни, повысить работоспособность, противостоять стрессам. Оказывает седативное и снотворное действие, а также спазмолитический, противовоспалительный и обезболивающий эффект. Существенно снижает артериальное давление, улучшает самочувствие, общее состояние мозга и сердца. Не усыпляя, препарат мягко успокаивает. Показан при общем эмоциональном напряжении, расстройствах сна, физической и умственной усталости, проблемах с иммунитетом, гипертонии и сердечно-сосудистых неврозах и для профилактики сезонных обострений язвенной болезни и бронхиальной астмы. Дозировка: взрослым – 1–2 капсулы вечером, с едой. Желательна консультация с врачом. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Возможна индивидуальная непереносимость.

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.