



Матвеев Николай

***ХВАТИТ
считать
овец!!!***

Практические советы и рекомендации для тех,
кто не высыпается

Школа управления весом
доктора Матвеева

Николай Матвеев

**Хватит считать овец!
Практические советы
и рекомендации для
тех, кто не высыпается**

«Автор»

2024

Матвеев Н. В.

Хватит считать овец! Практические советы и рекомендации для тех, кто не высыпается / Н. В. Матвеев — «Автор», 2024

Эта небольшая книга написана, как самоучитель, как сборник ответов на частые вопросы пациентов. В ней собраны практические советы и рекомендации, как поступать, если качество сна не устраивает. Потерпите небольшое количество медицинской информации, эти сведения нужны, чтоб понять, почему я рекомендую тот или иной способ. Надеюсь, прочтение книги поможет вам выбрать свой оптимальный способ, как в наше непростое время научиться эффективно восстанавливать силы с помощью сна. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Николай Матвеев

Хватит считать овец! Практические советы и рекомендации для тех, кто не высыпается

Дорогой читатель!

Много лет назад я создал проект «Школа управления весом». То, что изначально было моим «врачебным хобби», помогать людям избавляться от лишнего веса, на сегодняшний день сложилось в стройную, выверенную с разных точек зрения, систему (https://t.me/Matveev_weightcontrol, <https://www.youtube.com/@user-bm9zq8tq2m> https://vk.com/impression_coach).

Эти годы заставили меня педантично разобраться в медицинских и психологических причинах набора веса, научиться поддерживать своих пациентов на пути к новому, здоровому образу жизни. По себе знаю, что это непросто (когда-то и самому довелось похудеть на 26 кг). Но мне и моей команде удастся ласково, бережно и комфортно сопровождать человека в его изменениях и эта комфортность гарантирует устойчивость результата. Я горжусь тем, что мои пациенты не набирают вес снова. Зачем? Ведь, если человека все устраивает, если он наслаждается своим новым «я», обратная дорога для него неинтересна.

Отсутствие же в программах жестких запретов, ограничений и диет исключает саму возможность «срывов» (с чего срываться-то?) и не требует дополнительной мотивации в пути.

В общем, мне нравится то, что получилось и получается. Каждый день мы приносим людям радость и счастье, помогая им стать здоровыми и красивыми.

Мои программы подразумевают ежедневное сопровождение и отслеживание результатов. Если у пациента появляется вопрос или проблема, мы должны разобраться с ней, по возможности, сразу.

Качественный сон – абсолютная необходимость для работы с избыточным весом. Нарушение сна влияет и на настроение и на мотивацию, напрямую воздействует на сложную физиологию похудения. Поэтому одна из многих моих задач – научить человека качественно спать. Высыпаться. Восстанавливать энергию.

Эта небольшая книга написана, как самоучитель, как сборник ответов на частые вопросы пациентов. В ней собраны практические советы и рекомендации, как поступать, если качество сна не устраивает. Потерпите небольшое количество медицинской информации, эти сведения нужны, чтоб понять, почему я рекомендую тот или иной способ.

Надеюсь, прочтение книги поможет Вам выбрать свой оптимальный способ, как в наше непростое время научиться эффективно восстанавливать силы с помощью сна.

В добрый путь!

С уважением,

Матвеев Николай, врач высшей категории, кандидат медицинских наук, сертифицированный коуч, фитнес-тренер.

Что же такое сон, можно ли на нем «сэкономить»?

По информации ВЦИОМ бессонницей в нашей стране страдает каждый пятый.

Если представить себе нашу общую энергию в виде бочонка, из которого мы постоянно черпаем напиток для поддержания нашей активности и жизни в целом, то довольно очевидно, что бочонок этот не бездонный. И сон – это основное средство, основной период нашей жизни, в который мы не только тратим, а еще и пытаемся наполнить емкость.

Собственно говоря, сон для этого и создан природой. Как передышка для набора сил.

Интересно, что четкого определения понятия «сон» до сих пор придумать не получилось. Под сном понимают физиологическое состояние здорового организма, противоположное бодрости, основная задача которого дать нам возможность восстановиться и отдохнуть. Единственная, более менее устойчивая, описательная черта этого состояния – понижение реакции на окружающий мир. (Это, кстати, ответ на вопрос: «Можно ли спать с открытыми глазами?» Можно!) Забавно, что понятие бодрости, описывает тоже исключительно как противоположность сну. Так что абсолютной ясности нет. Очевидно, что спящий в основном неподвижен, а восприятие реальности во сне – остаточное (хватает на то, чтоб услышать будильник).

Но нам с вами важны не слова, нам с вами важен именно процесс восстановления и управление им.

Любой живой организм отдыхает. Даже организмы с еще не сформировавшейся эволюционно нервной системой и те впадают периодически в состояние «анабиоза». Человек без сна быстро перестает быть живым. Через три дня он уже не работоспособен, через пять нарушаются мыслительные процессы. Принято считать, что примерно через 2 недели наступают необратимые изменения со стороны головного мозга.

Максимально длительный зафиксированный период без сна – 11 дней. Если быть точным – 264 часа. Двое молодых (17-летних) молодых человека из Сан-Диего (Калифорния), решили поставить эксперимент на себе. Было это в 1963 году. Бросили монетку, не спать выпало Рэнди Гарднеру. Чтобы не уснуть испытуемый все время эксперимента играл в баскетбол. Но.. Через 11 дней его машиной скорой помощи отвезли в военный госпиталь из-за ухудшения состояния, спутанности речи и мышления, начавшихся галлюцинаций. Закончилось все вполне благополучно, парень провел в госпитале около суток и потом некоторое время отлеживался дома, после чего продолжил нормально доучиваться в школе. Рекорд до сих пор не побит, возможно, еще и из-за того, что представители книги рекордов Гиннеса отказываются регистрировать подобные достижения, как потенциально опасные для жизни.

Все мы знаем, что даже одна ночь без сна вышибает из рабочего ритма, основательно снижая нашу эффективность и настроение. Страдает и самочувствие.

Немного полезной теории: структура сна и физическая энергия.

Неслучайно, при работе с избыточным весом мне всегда приходится выяснять, насколько качественно человек высыпается. Если высыпается плохо, то частенько без нормализации сна и похудеть у него не получится. Доказано, что и гормональную регуляцию сна и регуляцию пищевого поведения определяет один и тот же гормон, вырабатывающийся в гипоталамической области мозга – орексин. Кроме этого, орексины участвуют в управлении водно-солевым обменом (именно из-за одинаковых рычагов влияния часто трудно чувство жажды отличить от голода, поэтому, если хочется есть, сначала рекомендуют выпить стакан воды. Бывает, что организм некорректно распознает свою потребность). А еще эта группа гормонов, через дофаминовый механизм, участвует в формировании чувства удовольствия. Как же все это приятно: еда, сон, питье...

Все это дает нам и энергию и часто, если механизм ломается, уходят и силы и радость от жизни.

Сон имеет прямую биохимическую связь с понятием энергии. Энергия любой клетки организма, это процесс распада аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ). От молекулы АТФ поэтапно отваливаются фосфорные группы, при этом и выделяется большое количество энергии, используемое клеткой. В конечном итоге, когда все группы отвалились, от АТФ остается лишь молекула аденозина. Одиноким аденозин – индикатор того, что резервов энергии больше нет. Повышение содержания аденозина в цитоплазме нервных клеток (в конце дня) приводит к их торможению, человека тянет в сон. За время сна аденозин перерабатывается, тормоза отпускают, организм полон энергии и готов к новой работе. На это требуется в среднем 7-9 часов.

Как и другие процессы в организме, сон подвержен влиянию дневных (циркадных) ритмов и имеет определенную стадийность.

Каждая из стадий сна выполняет свою задачу и в зависимости от того, какое нарушение сна беспокоит пациента, работать с ним нужно по-разному.

На сегодняшний день выделяют четыре основных стадии, каждая из которых имеет и свою электрофизиологическую картину, на ЭЭГ в процессе сна отчетливо определяются переходы между ними. Первые три стадии относят к «медленному» сну, – они протекают на фоне медленноволновой электрической активности мозга.

Первая стадия медленного сна – поверхностный сон, занимающий не более 5% от всего сна. Если человека разбудить, он усомнится, что спал вообще. Первая стадия, пожалуй, самая недоизученная, но именно в ней у человека появляются неожиданные творческие, креативные решения. Известна методика творчества Сальвадора Дали, который засыпая сидя на стуле, держал в руке связку ключей. Ключи с шумом падали, Дали просыпался и именно в момент пробуждения ему приходили в голову сюжеты его сюрреалистического творчества. Тем же способом поиска важных решений пользовался и Эдиссон, используя мячик в руках.

Первая фаза – это момент, в котором реальность смешивается с фантазией. Исследования французских ученых подтвердили: вероятность нестандартного решения сложной задачи будет намного выше, если испытуемого разбудить, не дав перейти к стадии глубокого сна. Вполне вероятно, что в этой фазе ограничения мыслительной деятельности уже снимаются, а сама задача еще не «выветрилась» из сознания. Уже не явь, но еще и не сновидение.

Во время 1 стадии сна:

Ваш мозг замедляется

Ваше сердцебиение, движения глаз и дыхание замедляются вместе с этим

Ваше тело расслабляется, и ваши мышцы могут подергиваться

Этот короткий период сна длится от пяти до 10 минут. Мозг все еще относительно активен и производит тета-волны высокой амплитуды, которые представляют собой медленные мозговые волны, возникающие в основном в лобной доле мозга.

Вторая стадия медленного сна – тоже поверхностна, но более глубока, чем первая. Эта фаза занимает до 60 % всего времени сна.

Во время 2 стадии сна:

Вы теряете способность оценивать, что происходит с вами и вокруг вас

Температура вашего тела падает

Движения ваших глаз прекращаются

Ваше дыхание и частота сердечных сокращений становятся более регулярными, ритмичными

В мозге отмечаются всплески быстрой, ритмичной активности мозговых волн, которые известны как веретена сна. Считается, что они обуславливают этап консолидации памяти, когда ваш мозг собирает, обрабатывает и фильтрует новые воспоминания, которые вы приобрели за прошедший день.

Третья стадия – глубокий медленный сон, максимальная мышечная релаксация, снижение всех физиологических показателей организма. Именно в этой стадии на ЭЭГ появляются глубокие, медленные мозговые волны, известные как дельта-волны, из-за чего стадию также называют дельта-сном. Это период глубокого сна, когда любые окружающие шумы или активность могут не разбудить спящего человека.

Во время этой стадии:

Ваши мышцы полностью расслаблены

Ваше кровяное давление падает, а дыхание замедляется

Вы погружаетесь в свой самый глубокий сон

Во время этой стадии глубокого сна ваше тело начинает свое физическое восстановление. Достаточное количество сна на 3 стадии позволяет вам чувствовать себя отдохнувшим на следующий день. Одновременно продолжается обработка информации из кратковременной памяти, ваш мозг консолидирует воспоминания – например, общие знания, факты или статистику, личный опыт и другие вещи, которые вы узнали за день.

В этой фазе вырабатываются многие гормоны. Увы, но сбой в этой фазе обеспечат несостоятельность нашего мужского «Я»: нарушится выработка тестостерона и соматотропина (гормона роста). Мальчики, будем плохо спать – будем хилыми импотентами! «Серый волчок» не самая большая неприятность.

Это стадия самого крепкого сна, здесь появляются первые сновидения.

Заканчивается цикл стадией быстрого сна. Характерной его особенностью считают появление быстрых движений глазных яблок, благодаря чему, поймать эту стадию довольно просто даже без энцефалографа.

Во время быстрого сна активность вашего мозга наиболее близка к его активности в часы бодрствования. Однако ваше тело временно парализовано и это оправдано, представьте себе, что мы начали бы реагировать движением, на каждый эпизод наших снов.

В это время:

Ваш мозг предельно активен

Ваше тело расслаблено и обездвижено

Ваше дыхание учащенное и зачастую неритмичное

Ваши глаза быстро двигаются

Это стадия наполнена снами

Как и на предыдущей стадии продолжается обработка информации и консолидация памяти. Однако считается, что быстрый сон – это стадия для отработки и сохранения эмоций и эмоциональные воспоминаний. Именно поэтому, для работы с эмоциональными переживаниями и посттравматическим стрессом так эффективна методика ДПДГ, о которой я расскажу чуть ниже.

Важно, что именно в этой стадии формируются сны. Если человека разбудить, весьма вероятно, что он вспомнит эти сновидения. Электрофизиологическая картина близка к бодрствованию, однако разбудить человека непросто, как и на предыдущей стадии.

А потом – все по-новой! Доказано, что этот цикл у большинства из нас составляет 1.5 часа, соответственно, повторяясь до 6 раз за ночь. Циклы повторяются, каждый раз стадия быстрого сна немного увеличивается в объеме. Часто, после фазы быстрого сна, организм соскакивает сразу на вторую стадию. Но в целом – все по кругу.

Подытоживая, можно заметить, что медленный сон обеспечивает нам физическое расслабление и, как следствие, телесное восстановление. Именно в этой фазе заживают раны, после нагрузок растут мышцы, становятся прочными кости. Во время стадии быстрого сна формируются сновидения, обеспечивается обработка информации накопленной за день, т.е. перенос ее из кратковременной памяти в долговременную. Быстрый сон – стадия когнитивного восстановления.

В молодом возрасте стадия глубокого сна занимает 20-25% общего времени, а к 80 годам снижается до 7.5%. С учетом того, что с возрастом ухудшается и скорость засыпания и общая продолжительность сна, только этих фактов достаточно, чтобы понять, почему с возрастом мы редко умнеем.

Ну и зачем нам забивать голову этой научной информацией? А для нас с вами это важно чисто практически. Мы чувствуем себя свежими, бодрыми и выспавшимися, если просыпаемся после завершения цикла. И будем вялыми и недобрыми, если нас разбудят в середине. Просыпаясь ровно через полтора часа после начала сна, мы с большей вероятностью выспимся, чем проснувшись через 5,5 часов. И так бывает! Использование знания о фазах (стадиях) привело к разработке большого количества схем короткого ночного сна (полифазный сон), но, увы, любой недосып менее 7-9 часов в сутки не может продолжаться долго, организм отыграется. Это как с диетой при похудении, она работает, но лишь короткий период времени. А после ее отмены все возвращается на круги своя, а иногда еще и с прибавкой к весу.

Прерывистый сон

А еще будет разумно знать факторы, предрасполагающие к прерывистому сну, то есть состояния, когда цикл сна может остаться незаконченным, невыполненным. Несколько проблем могут прерывать ваши циклы сна. Это может происходить время от времени или хронически, в зависимости от того, что происходит с организмом.

Каковы же основные факторы?

Пожилые возраст: с возрастом, сон естественным образом становится более поверхностным, и вас легче разбудить.

Никтурия: частые пробуждения с желанием помочиться

Нарушения сна, включая обструктивное апноэ во сне (дыхание, которое самопроизвольно приостанавливается во время сна) и синдром беспокойных ног (интенсивное ощущение необходимости двигать ногами)

Боль: трудности с засыпанием из-за острых или хронических болевых состояний, таких как фибромиалгия.

Расстройства настроения, такие как депрессия или биполярное расстройство

Некоторые состояния здоровья, включая болезнь Альцгеймера, болезнь Паркинсона, ожирение, болезни сердца и бронхиальную астму

Особенности образа жизни: отсутствие достаточной физической нагрузки, курение, чрезмерное потребление кофеина, чрезмерное употребление алкоголя

Недостаточное время на каждой стадии сна или неправильное чередование стадий сна влияет на нас разнообразно, но всегда негативно, потенциально имея краткосрочные и долгосрочные последствия. Возникают проблемы со способностью к обучению и сосредоточенностью, творчеством и способностью к рационализации и планированию своих действий, памятью, контролем за проявлением эмоций. В целом наша психика начинает работать не вполне адекватно, мы перестаем справляться с жизненными задачами. Но кроме психических нарушений, сбои в стадийности сна провоцируют развитие так называемого метаболического синдрома, комплекса сердечно-сосудистых и эндокринных нарушений, нарушающего и качество и продолжительность нашей жизни.

И сколько же сна нам нужно?

Среднее количество необходимого сна меняется на протяжении всей нашей жизни, особенно в детстве и юности. Хотя существуют средние значения, будут люди, которые попадают как выше, так и ниже этих потребностей.

В среднем:

- Младенцам (3-11 месяцев) требуется 12-16 часов
- Малышам (12-35 месяцев) требуется 11-14 часов
- Дошкольникам (3-6 лет) требуется 10-13 часов
- В школьном возрасте (6-10 лет) требуется 9-12 часов
- Подросткам (11-18 лет) требуется 8-10 часов
- Взрослым требуется в среднем 8 часов, но нормальный диапазон составляет 7-9 часов
- Пожилым людям может потребоваться меньше сна, в среднем 7-8 часов

Интересно, что в мире есть счастливики, живущие с «синдромом короткого сна». В отличие от среднего большинства, людям с синдромом короткого сна регулярно требуется менее шести часов сна за ночь, и это не вызывает у них никаких функциональных нарушений. Такие люди хорошо справляются с работой или учебой, даже если у них короткие периоды сна. Они не чувствуют необходимости вздремнуть или наверстать упущенное по выходным. Причина синдрома короткого сна до конца не изучена. Однако исследование 2014 года, опубликованное в журнале *Sleep*, убедительно свидетельствует о том, что ключевую роль в его развитии следует отвести генетическим факторам. Увы, но встречаемость этого синдрома крайне редка. Мне в своей клинической практике не удалось встретить таких пациентов.

Есть простой способ определить, сколько сна вам нужно. Выполните следующие действия:

Выделите неделю или две, чтобы вы могли сосредоточиться на своем сне и не допускать сбоев или изменений в графике сна, который вы хотите дальше использовать.

Выберите типичное, удобное для вас и ваших близких, время отхода ко сну и придерживайтесь его, ночь за ночью.

Позвольте себе спать столько, сколько вы хотите, просыпаясь утром без будильника.

Через несколько дней вы погасите свой недосып и начнете приближаться к среднему количеству сна, которое вам необходимо. Зафиксируйте свою потребность.

Как только вы определите свою потребность, попробуйте установить время отхода ко сну в час, который позволит вам выспаться, в то же время, просыпаясь вовремя, чтобы начать свой день.

Не забывайте, общее количество сна имеет не меньшее значение для здоровья и нашей внутренней энергии. Недостаток сна часто носит кумулятивный характер – он накапливается! И в какой-то момент – рванет! Привычная продолжительность сна менее 6 часов повышает риск преждевременной смерти на 12%, а для тех взрослых, кто привык спать больше 9 часов, он выше на 30%. Немножечко контроля и вы проживете дольше!

Общепринятые показатели – это лишь средние значения! Знание индивидуальной нормы, установленной опытным путем, поможет вам и быть энергичным и не спать лишнего. И норма эта не жесткая, она может слегка меняться и в зависимости от времени года, от физиологического состояния, от физических нагрузок, наконец от тех задач, которые стоят перед человеком (т.е. сколько он «может себе позволить отдыхать»). Средняя продолжительность ночного сна в США колеблется около 6 часов 45 минут, уменьшившись за последние сто лет на треть. Маловероятно, что в нашем обществе она сильно отличается!

Что мешает нормально спать и что с этим делать?

Что же мешает нам сохранять нормальный сон и обеспечивать себе качественное восстановление? Попробуем поразмышлять.

1. Наши биоритмы. Невозможно выделить основной механизм, подающий нам команду «спать». Но очевидно, основное влияние на сон оказывают циркадные биоритмы человека, т.е. сменяющие друг друга с частотой в 24 часа циклы сон-бодрствование. Циклы дня и ночи. В 80-х годах прошлого столетия были начаты работы по выявлению определенного гена, «поломка» в котором приводит к поломке в наших «биологических часах». Такие гены и специфические белки были обнаружены и в 2017 за полученные результаты даже присудили Нобелевскую премию. Анатомически – центры, управляющие биоритмами, расположены в гипоталамической области мозга и функцию они свою реализуют через сложную систему гормонов-регуляторов. Считается, что у каждого из нас свой хронотип, своя система управления, они индивидуальны и в значительной мере предопределены генетически. То есть «жаворонки» и «совы» действительно существуют и бороться с собственной природой довольно сложно.

Так что, первая возможная причина, не позволяющая вам полноценно отдохнуть и набраться энергии и жить эффективно – вы делаете это без оглядки на свои биоритмы! Говоря о хронотипе, мы имеем в виду именно «окна максимальной продуктивности», бывает, что и сова просыпается рано утром и идет работать. Такова жизнь. Но максимальный уровень энергии у нее наступит позже. Иногда различия неочевидны, не сильно выражены, но знать свой хронотип и по-полной использовать эти знания очень полезно. Ученые для этого придумали тесты-опросники, например:

опросник циркадного типа (CTQ);

анкета определения утреннего и вечернего состояния (Auto-MEQ);

мюнхенский опросник хронотипа (MCTQ);

шкала суточного типа Ларса Торсвалла и Торбьорна Окерштедта.

Найдите эти тесты в сети, потратьте время на занимательную самодиагностику. Знать, когда ваши батарейки могут сработать на полную мощность – ценное знание! Кроме того, хорошая и простая рекомендация – на протяжении двух месяцев записывать время отхода ко сну, время пробуждения и оценивать качество сна каждый день. Это вам даст возможность сформировать ваш оптимальный индивидуальный режим сна. Как бы не смешно это прозвучало, привыкните планировать свой сон! А вот рекомендация ложиться спать пораньше, поможет, увы, не каждому.

Циркадный ритм определяет многое в нашей жизни, нам комфортно существовать в согласии с ним, а попытка поспорить в лучшем случае лишает нас внутренней энергии, а, в худшем, приводит к болезни.

Немного статистики (на основе опроса 1000 взрослых американцев):

Около 39% знают особенности своего циркадного ритма. Из них большинство (58%) активно пытаются адаптировать к ритму свой образ жизни:

Около половины (49 %) ложатся спать в одно и то же время каждую ночь и примерно в одно и то же время едят (48 %)

43 % придерживаются определенных вечерних процедур

34 % считают необходимым каждый день хорошо освещаться дневным светом

33 % приглушают свет вечером, чтобы подготовить свое тело ко сну

60 % считают, что на их циркадный ритм влияет баланс между работой и личной жизнью

34% говорят, что режим сна / бодрствования их партнера влияет на их циркадный ритм

Если ваша работа позволяет, сформируйте свой рабочий график с учетом полученных о себе сведений и структурируйте жизнь в целом!

2. Следующая причина «смешная» – вы недостаточно устали! Завидую вам, но у нас у всех случаются дни, когда наши энергетические ресурсы не растрочены настолько, чтобы провалиться в фазу восстановления. Оценить самостоятельно это сложно, но, если в течение 15 минут после попадания в постель, вы не уснули, это повод, чтобы встать и продолжить свой «день». Кстати, этот подход справедлив почти для всех причин, по которым вам не уснуть в первые 15-30 мин. Сомнологи (специалисты по регуляции сна) предложили термин «давление сна». Сон должен придавить вас к подушке. Если этого не происходит, не стоит «выжимать» из себя сон. Лучше отложить его, выпить чашку чая, полистать книжку (желательно не электронную), расслабленно посидеть под приятную музыку. Подготовить, настроить свой организм к эффективному восстановлению!

Кроме того, организм можно готовить ко сну в течение всего дня, осознанно соблюдая, «маркируя» дневную фазу циркадного (суточного) ритма. А это означает, что каждую минуту днем хорошо бы проводить под воздействием солнечного света: гулять и избегать солнечных очков при отсутствии яркого света. Дневной свет блокирует выработку мелатонина, вы будете работоспособнее и активнее. И сделаете за день больше и устанете больше. А вашему мозгу, когда световой день закончится, станет отчетливо ясно – света больше нет, готовимся к отдыху и спим!

3. Вы собрались спать, но мозг продолжает отрабатывать накопившиеся за день проблемы и накопившиеся задачи. В сегодняшнем мире наш организм практически постоянно функционирует в режиме многозадачности. И не все эти задачи успевают «рассосаться» до вечера. Чтобы уснуть не стоит запрещать себе размышлять о проблеме.

Во-первых, не получится! (призыв «не думайте о белой обезьяне» всегда приводит к противоположному исходу).

Во-вторых, у вас есть для обдумывания честных 15 минут, разрешите себе помучаться. Помните методику Дали-Эдиссона? В момент, когда вы будете проваливаться в дрему, вероятность, что мозг озарит решение, весьма велика. Найдете решение – точно уснете и уснете счастливым! И с решением!

В-третьих, запрет на обдумывание – это запрет, а любое ограничение раздражает. А раздражение – вторичная помеха сну. Проще признать наличие проблемы, покрутить ее в голове, признать свою неготовность к ее решению сегодня. Остановить внутренний диалог, вспомнить «Утро вечера мудренее», и крылатую фразу Скарлетт О'Хара «Об этом я подумаю завтра». У этой девушки был совсем не девичий склад ума и логика!

Принципиальных решений два.

Лучшее – научиться разграничивать время для размышлений и время для сна. Но это относительно просто в отношении рабочих проблем, можно шторку, прикрывающую их, повесить в сознании на определенный час. В шесть часов вечера, закрыл дверь кабинета, вышел на улицу, выбросил работу из головы. Вернул только на следующий день. Как говорили в моей юности: «Море на замок». С бытовыми проблемами сложнее. Иногда партнер не помогает, а наоборот, тащит их обсуждение в постель. Вот этого категорически не следует допускать. Хотите обсудить – встали, вышли из спальни на кухню, обсудили, вернулись спать. Спальня – для сна! И только! Попробуйте вытеснить проблему другими мыслями, мозг не способен думать о разном одновременно. Сформируйте привычку всегда, забираясь в постель, погружаться в позитивные воспоминания, расслабленно переживать в памяти приятные моменты. Когда накатит негатив, ему не найдется места в сознании.

Второе решение – из категории: «дайте мне таблетку». Используйте методику (EMDR) ДПДГ, о ней расскажу чуть ниже. Воспользовавшись ею вечером перед сном вы переведете ваши неконструктивные переживания и мысли в кубышку долговременной памяти и, соответственно, перестанете их переживать в голове.

Есть и третий, совсем простой, бытовой, метод. Положите рядом с кроватью блокнотик (по-возможности, не электронный!) и ручку. И запишите в него все то, что не дает уснуть: мысли, проблемы, решения. Мозг воспримет такой блокнот, как «расширение своей оперативной памяти», при этом сам от лишней информации освободится. И потихоньку перейдет в свой «спящий режим». Проверено, работает! А утром вернетесь к дообдумыванию!

4. К нарушению сна часто приводит состояние хронического стресса, в котором большинство из нас пребывает чуть ли не постоянно. Стресс – это всегда состояние «готовности к бою», напряжение, повышение концентрации гормонов стресса. Не до сна! Если же все-таки давление сна возобладает, то эти гормоны-медиаторы, вмешиваясь в процессы электровозбудимости мозга, увы, все равно будут препятствовать полноценной стадии медленного сна и физическому восстановлению. Мы просыпаемся помятыми, разбитыми, измученными. Удержаться надолго в фазе быстрого сна тоже не получится, любой внешний раздражитель выбрасывает нас из цикла.

Хронический стресс одна из основных причин хронической бессонницы. Кроме всего прочего, это состояние характеризуется хронически существующим порочным кругом – стресс нарушает сон, а нарушение сна само по себе стрессовый фактор. Иногда – единственная возможность разорвать круг – работа с психологом. Но с помощью специалиста ли или самостоятельно – первая задача – это работа со стрессом и обучение стрессоустойчивости. Поэтому в нашем курсе работы с весом – работе со стрессом отводится, думаю, четверть всего времени (https://t.me/Matveev_weightcontrol, <https://www.youtube.com/@user-bm9zq8tq2m> https://vk.com/impression_coach).

Важно, что под стрессом не следует понимать «бытовое» представление о нем. Сегодня для оценки нарушений при стрессе предложены методы объективной диагностики – лабораторно определяется «индекс стресса», уровень кортизола а при мониторинговании сердечного ритма – показатель его вариабельности. А проще всего, приобрести наручный гаджет, контролирующий уровень стресса. Он будет оценивать его как раз по ритму сердца. Повышенные значения – повод задуматься, найти стрессовый фактор, и либо разделаться с ним, либо (если не получается) изменить свое отношение к нему. «Воевать с ветряными мельницами» – не всегда лучшая стратегия, особенно, когда речь идет о вашем личном здоровье.

Используйте доступные вам упражнения на релаксацию: дыхательные, прогрессивную мышечную релаксацию (см.ниже) – это вполне доступно в постели, сразу после того, как вы легли. Изучите упражнения тренирующие вариабельность сердечного ритма, послушайте немного расслабляющей музыки или используйте релаксант. Займитесь сексом, лучшего анти-стрессового действия трудно придумать!

5. Вечерняя физическая нагрузка. Увы, но доказано экспериментально, что вечерняя тренировка нарушает качество засыпания и самого сна. Это связано как с изменениями терморегуляции (организм перегревается) так и повышением уровня кортизола во время нагрузки. Чтoб комфортно уснуть около 23.00, тренировка должна заканчиваться не позже 18.00, иначе кортизол не успеет элиминироваться. Поэтому, ночная тренировка, хоть и льстит вашей целеустремленности, но с точки зрения поддержания стресса – абсолютно нездоровое решение. Да и пользы для тела не будет, у мышц не будет периода отдыха для восстановления и построения мышечной ткани. И именно поэтому – утренняя тренировка, проводимая на циркадном пике кортизола, максимально физиологична и результативна.

Кстати, о терморегуляции! Любой способ снизить температуру тела перед сном облегчит засыпание. Это и холодный душ или ванна и моржевание. Даже постоять на прохладном балконе – уже польза! Все, что придумается!

Впрочем, и из этого правила есть исключение! Существует форма упражнений (некоторые считают их несерьезными), которые можно использовать перед сном. Это называется работой с мобильностью или гибкостью, более скучное их название – растяжка.

Выполнение умеренной неторопливой растяжки перед сном действительно может помочь вам активировать парасимпатическую нервную систему (она же ваша "система отдыха и переваривания пищи") и обеспечить вам лучший ночной сон. Главное, ничего слишком интенсивного и «взрывного», просто немного базовой статической растяжки, самомассаж, работа с фасцией теннисным мячом и другие приятные действия!

6. Гаджеты! Около 65% людей ночью держат телефон на расстоянии вытянутой руки от кровати.

Согласно опросу, проведенному Национальным фондом сна в 2014 году, 89% взрослых и 75% детей имеют по крайней мере одно электронное устройство в своих спальнях... и больший процент из них – телевизоры. Исследования показали, что наличие в спальне телевизора сопровождается увеличением жировых отложений, высокими уровнями сексуальной дисфункции, бессонницы и симптомов недосыпания.

Это все потому, что телевидение – это новый доктор Зло? Нет!

Это всего лишь симптом того, что наша культура неосознанно обустроивает наши спальни таким образом, что это лишает нас энергии и делает нас больными.

Считается доказанным, что излучение экранов телевизора, компьютера и мобильного телефона препятствует выработке мелатонина – основного гормона, обеспечивающего нам ночной сон. 40 минут работы перед сном приводит к 20% снижению его уровня! Поэтому рекомендация выключать их за пару часов до сна уже стала привычной. Фильтры синего цвета (части спектра, воздействующего на ганглиозные клетки сетчатки глаза), а также использование «ночного» режима не спасают, лишь чуть уменьшая вред. Замечено, что отказ от вечернего использования гаджетов оптимизирует фазу быстрого сна!

Кроме того, нет гаджетов – нет возможности получить новую текущую информацию, а значит начать ее осмысливать и переживать. Нет новой информации – нет новых задач, спим спокойно!

И нас никто лишний раз не разбудит звонком или сообщением!

Кстати, успешному засыпанию способствует ношение очков с желтыми стеклами за час-полтора до сна. В интернет-магазинах (во всяком случае, раньше) можно было даже найти специальные очки BlueBlockers. Эффект тот же – блокировка синей части спектра.

Даже при выборе электронного будильника со светящимися цифрами выбирайте тот, что светится красными!

7. Плотный ужин незадолго до сна, ситуация, когда пища еще не покинула желудок! Белковая, мясная еда может задерживаться в нем на 3-4 часа. Кому-то тяжесть наполненного желудка помеха для сна! Это ли не один из поводов, не есть на ночь! И не в калориях дело! Если уж очень хочется, всегда можно съесть что-нибудь легкое, например горсть орехов. Можно съесть вареное яйцо, немного грибов. И сытно, и провалится быстро!

Предостерегаю вас только от высокоуглеводной (сладкой и мучной!) пищи, скачок инсулина в крови разбудит вас через пару часов ощущением нестерпимого голода!

И не забывайте про воду! Привычное просыпание с часу до трех ночи часто связано с обезвоживанием! Отрегулируйте свой водный баланс, так чтоб и не просыпаться в туалет и не просыпаться чтоб попить. Обычно с дыханием человек теряет около 600 мл воды за ночь. А вот, сколько нужно пить на ночь – это индивидуально! Подберите свою дозу!

8. Стимуляторы! Признаюсь, я с детства очень люблю кофе. Вкус зернового кофе, который удавалось найти в Советской стране, сильно отличался от того, что мы пьем сейчас. (вкус растворимого, кстати, тоже). Мне всегда казалось, что он был ароматнее, более густым, менее кислым. Признаюсь, я потратил много времени, чтобы найти тот вкус, вкус детства и юности, пытался понять, в чем разница. Думаю, что нашел решение. «Советский» кофе был только кофе высшего сорта, это была не просто арабика (два основных сорта кофе – это арабика и робуста. Арабика дороже), а высокогорная арабика, содержащая очень немного кофеина. Соответственно, ароматная и негорькая. Видимо, в те годы стабильность в обществе и в психике каждого гражданина ценились выше возможности стимулировать его к более интенсивному труду.

Не секрет, что стимулирующее действие кофе обусловлено основным содержащимся в нем алкалоидом – кофеином. Собственно, изучение бодрящего эффекта напитка и привело к выделению вещества. Но с кофеином не все так просто, он хитро воздействует на организм.

С одной стороны вещество вступает в конкуренцию с аденозином за право воздействовать на его рецепторы. Помните? Аденозин образуется при образовании клеточной энергии из аденозинтрифосфорной кислоты (АТФ), повышение его уровня – сигнал для организма, что энергетические резервы потрачены и требуется отдых. Мы чувствуем утомление и потребность в передышке. Кофеин же конкурентно блокирует собою аденозиновые рецепторы, организм перестает воспринимать себя уставшим. Сон отменяется, чего мы часто и пытаемся добиться! Все вроде бы неплохо, но, задумайтесь, мы ведь только симитировали бодрость, задрапировав усталость. Энергии-то больше не стало! Объективно, сил не прибавилось!

Поэтому и держаться на кофе без отдыха долго не получится, организм сдастся довольно быстро. Американская ассоциация сомнологов провела в 2021 г. эксперимент (Денверский эксперимент), показано, что стимулирующий эффект кофе при постоянном его приеме не превышает по продолжительности трех дней.

С другой стороны, кофеин действительно обладает стимулирующим действием! Стимуляция выработки дофамина и серотонина позитивно влияет на наше настроение и создает предвкушение радости! Одновременно повышается содержание в крови гормонов стресса – адреналина, норадреналина, кортизола, нам не только «хочется» свернуть горы, а мы еще и «готовы» к этому, выносливость и трудоспособность растут! Вот только нужно помнить, что стресс – это еще и учащение пульса и повышение артериального давления, что делает контроль дозы выпитого кофе крайне важным!

Доказанной безопасной дозой кофеина признаны 400 мг или 6 мг/кг для взрослого человека в день, что соответствует 4 чашкам крепкого кофе, но описаны случаи, когда и более 100 чашек обходились без серьезных последствий. При употреблении 4 чашек на 30% снижается риск развития диабета. Вероятность рака кишечника на уменьшается 15-25%, а вероятность рака печени снижается на 40-50%. Четыре чашки кофе в день снижают риск отложений кальция в коронарных артериях, что значительно снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. В исследованиях влияния кофе на психику показано, что он уменьшает выраженность депрессии у женщин более чем на 20%, а также упрощает переход кратковременной памяти в долговременную. В целом, умеренное употребление кофе снижает общую смертность!

Но нам с вами важно, чтобы кофе, при всем своем позитивном влиянии не нарушал нашего ночного засыпания! Для этого необходимо знать, что кофеин начинает попадать в кровь через 25-40 мин после выпивания чашки кофе, а пик его значений достигается, в среднем, через 1.5-2 часа. Через 4-6 часов количество кофеина уменьшается в крови вдвое и уже не оказывает своего действия на организм. При избыточном весе, обусловленном синдромом инсулинрезистентности, важно, что повышение показателей инсулина в крови усиливают эффекты, производимые кофеином и, одновременно, ускоряет его выведение из организма. Аналогичным эффектом обладают препараты, снижающие выработку соляной кислоты в желудке (Оме-

празол), а, как подсказывает опыт, многие, при сокращении объемов потребляемой пищи, их применяют. В целом, кофеин дольше воздействует на организм полных людей, отчасти из-за нарушения у них утилизации его в печени. Есть и гендерные различия, у женщин кофеин также выводится чуть дольше, чем у мужчин.

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.