

ХИЗЕР ТЕРДЖЕН

ДЖУЛИ РАЙТ

# НЕСПЯЩИЕ ПОДРОСТКИ

КАК ПОМОЧЬ ИМ  
ВЫСЫПАТЬСЯ



[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Перевод Марии Мисник

МИФ

Heather Turgeon, Julie Wright

# **Generation Sleepless**

Why Tweens and Teens Are Not Sleeping Enough  
and What We Can Do to Help Them

a TarcherPerigee book

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

*Переходный возраст. Помочь детям повзростеть*

Хизер Терджен, Джули Райт

# Неспящие подростки

Как помочь им высыпаться

Перевод с английского Марии Мисник

Москва

«Манн, Иванов и Фербер»

2023

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

# Оглавление

Предисловие .....	7
-------------------	---

## **Часть 1. Идеальный шторм**

ГЛАВА 1. Мировой кризис сна .....	13
ГЛАВА 2. Главное питательное вещество для подросткового мозга .....	41
ГЛАВА 3. Подростковый сон: природа шторма .....	64
ГЛАВА 4. Подростки, экраны и потерянное звено .....	103
ГЛАВА 5. Ранние подъемы и учебная нагрузка .....	148

## **Часть 2. Управляем стихией: Практические приемы**

ГЛАВА 6. Пять привычек счастливого сна .....	193
ГЛАВА 7. Угасание родительского контроля .....	261
ГЛАВА 8. Эмпатическое и эффективное общение (метод СУР) .....	279
ГЛАВА 9. Челлендж «Здоровый сон» .....	330

Приложение. Медитации перед сном и приемы для релаксации. На старт, внимание, сон! .....	352
Благодарности .....	360
Об авторах .....	363

# Предисловие

Если вы читаете эти слова, значит, бодрствуете. А если вы бодрствуете, значит, ваш мозг создает побочные продукты из всей электрохимической энергии, протекающей через три плотно сплетенных сети нейронных систем, которые помогают нам концентрировать внимание, ориентироваться, запоминать, чувствовать, думать и действовать. Представьте, что будет, если от этих накопившихся в вашей голове за день химических веществ нельзя будет избавиться. Какой ужасный беспорядок! Как будто вы были хозяином вечеринки, угощали пришедших напитками и закусками, но вот гости ушли, а вы ничего не можете сделать с оставшимися после них мусором и грязью.

А теперь представьте, что внутри вашей черепной коробки мозг подростка. В этом важном возрасте мозг трансформируется: неиспользуемые нейронные связи постепенно удаляются, а оставшиеся получают развитие за счет разрастания оболочки нервных волокон — миелина. Это повышает скорость и улучшает координацию нейронной активности. Сокращение связей и образование миелина лежат в основе важного процесса реконструкции, который характеризует активный рост нашего мозга в подростковом возрасте и позже, вплоть до двадцати с лишним лет.

Для правильного функционирования и роста мозга необходимо регулярно избавляться от побочных продуктов нервной активности. Но как? *Во время сна.* Крепкий и достаточно продолжительный сон, во время которого «бригада уборщиков» — глиальных клеток — может выполнять свою

важную работу, просто необходим для того, чтобы подростки могли эффективно концентрировать свое внимание, запоминать, думать, принимать решения, регулировать свои эмоции и взаимодействовать с другими людьми. Также сон для подростков жизненно важен потому, что он помогает хорошо усваивать пищу и предотвращать переедание, ожирение и риск таких заболеваний, как диабет. Казалось бы, уже достаточно причин, чтобы прямо сейчас прыгнуть в кровать и немного вздремнуть. Но и это не все: крепкий и долгий сон снижает уровень опасных для жизни системных воспалений в нашем теле.

Хизер Терджен и Джули Райт — «ловцы снов», которые создали это научно обоснованное практическое руководство. В нем вы найдете множество советов, которые помогут понять, что же для нас значит сон, и сделать полноценной и здоровой жизнь наших подростков (а также детей младшего возраста и нашу собственную). Их работа не только оригинальна и убедительна — она вносит существенный вклад тогда, когда он особенно нужен, ведь сегодня проблемы психического здоровья особенно актуальны. Речь идет не только о временах пандемии, но и в целом о мире VUCA, в котором мы живем сейчас. VUCA — это аббревиатура, описывающая изменчивый (англ. *volatile*), неопределенный (*uncertain*), сложный (*complex*) и неоднозначный (*ambiguous*) характер современной культурной жизни. Мы постоянно сталкиваемся с социальной разобщенностью и напряженностью, эмоциональным стрессом и тревогами, внутренним отчаянием и растерянностью. Все это делает сон особенно значимым. Добавьте сюда также ирреальную цифровую жизнь в социальных сетях, которые заставляют наш «социальный мозг» чувствовать себя ненужным и покинутым,

а зрительные центры — активироваться из-за интенсивного света даже ночью, когда мозг готов ко сну. Все это вместе — настоящий рецепт катастрофы.

Книга «Неспящие подростки» адресована как подросткам, чей мозг на протяжении всего этого важного периода растет и меняется, так и нам, взрослым, которые заботятся о них, используя способность человеческого разума быть гибким и склонным к сотрудничеству. Из-за того что огромное количество подростков спит недостаточно долго и недостаточно хорошо, их психическое и физическое здоровье оказывается под угрозой. Если разум не может функционировать в оптимальном режиме, мы теряем множество своих способностей. Не можем сосредоточить внимание, теряем ясность мысли, утрачиваем способность глубоко размышлять о проблеме, с которой пытаемся справиться, или о решении, которое необходимо принять. Не можем усваивать необходимые знания, полученные в школе и дома. Страдают и наши отношения: эмоции работают в режиме постоянной опасности, от этого мы легче теряем контроль и можем разорвать значимые для нас межличностные связи. Поскольку подростки — глубоко социальные существа и причастность для них приравнивается к выживанию, эти колебания в отношениях могут их привести к еще большей изоляции и отчаянию, ухудшению качества сна и последующему стрессу из-за несчастной жизни. Это замкнутый круг, цикл, движущийся по нисходящей спирали.

И здесь — выход наших неустрашимых «ловцов сна». Здесь нас с состраданием встречают Терджен и Райт, готовые разделить все трудности, с которыми сталкиваются современные подростки и их родители. Используя творческие подходы, исследователи выработали и теперь предлагают

практические стратегии и доступные инструменты, которые помогут всем нам получить преимущества хорошего ночного сна. На этих страницах вас ждет знакомство с наукой о бессоннице, сведения о пользе хорошего сна, о том, как школы и другие поддерживающие подростков организации могут стать «слип-френдли» — располагающими к правильному сну, а также о навыках, позволяющих изменить ваш домашний уклад и отнестись ко сну разумнее. Только представьте, какие преимущества получим мы, родители, научившись основам здорового сна, ведь это самым лучшим образом скажется на жизни наших детей-подростков не только сейчас, но и в следующие десятилетия. Да это просто воплощенная мечта: сон, который дает развитие и силу творческим и мыслительным процессам. Станет ли сон вашего подростка для вас таким же значимым, как его безопасность и здоровье? Выбор за вами. Рекомендации, которые помогут превратить здоровый сон в реальность, находятся здесь, в этой замечательной книге. Задумайтесь о сне во имя благополучия вашей семьи. Но прежде чем вы примете решение, вам, наверное, сперва захочется поспать с этой мыслью и насладиться благотворным влиянием хорошего отдыха.

*Дэниел Сигел,  
доктор медицинских наук*





[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

