

НУРИЯ РУР

спать и высыпаться



Методика здорового сна
для полноценной
жизни

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

МИФ

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предупреждение	9
Введение	13
ЧАСТЬ I. Незнакомец, который с вами каждую ночь: знакомство со сном	19
Мой путь к изучению сна	21
Распространенность нарушений сна в популяции	23
Что такое сон?	26
Гомеостаз сна	28
Циркадные ритмы	30
Сон — потеря времени?	33
Что происходит в мозге, пока мы спим?	36
Всем ли нужно одинаковое количество сна?	41
Что произойдет, если спать плохо или мало?	48
Как понять, достаточно ли я сплю?	51
Что можно сделать, чтобы лучше спать и быть здоровее?	54
А что, если просто принимать снотворное?	59
ЧАСТЬ II. Открытие сна, открытие жизни	63
В поисках причины плохого сна	65
Анализ и регистрация сна	80

ЧАСТЬ III. Действовать, чтобы изменить свой сон	93
Взять ночи под контроль	95
Синхронизировать ритмы	111
Слушать свое тело и разум	131
Расслабить тело, успокоить сознание	159
Избегать рецидивов	192
Эпилог	200
Благодарности	202
Об авторе	204

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Книгу нельзя рассматривать как медицинское руководство. Прежде чем использовать советы, предложенные автором, обязательно проконсультируйтесь с врачом. Автор и издатель не несут ответственности за возможные последствия неверного применения информации, приведенной в книге.

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

*Моим детям, Жоэлю и Жоане: я вас очень люблю.
Мечтайте и летите вслед за своими мечтами,
исполняя их! А мы постараемся научить вас летать
и всегда будем ждать вашего возвращения*

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

ВВЕДЕНИЕ

Миссия невыполнима — так думают о возвращении к нормальному сну те, кто годами плохо спит. Сколько людей привыкли к некачественному сну просто потому, что ничего не могли с этим поделать? Например, многие думают, что возрастных нарушений сна не избежать. Вероятно, мы, медработники и специалисты по сну, что-то делаем не так, раз множество людей, которые с возрастом начинают испытывать проблемы со сном, готовы просто махнуть на это рукой и сдаться. Они воспринимают подобное как нормальную часть жизни. Последствия таких нарушений — усталость, потерю памяти, перепады настроения — тоже порой приписывают возрасту. Но какое же удовольствие снова почувствовать себя живым, бодрым и здоровым, просто начав нормально спать!

Нарушения сна — решаемая проблема, когда знаешь, как к ней подступиться. Цель этой книги — не позволить читателю смириться с низким качеством жизни, вызванным плохим сном, и вдохновить его на то, чтобы улучшить свой сон, здоровье и существование. Я начала писать ее одним воскресным вечером, когда вернулась домой после

выходных, проведенных в отеле Жироны, недалеко от Коста-Бравы. Там я наслаждалась красотой природы и весенней погодой, совершала по утрам долгие прогулки. Представьте цепи гор, которые тянутся до самого моря, — среди таких пейзажей и находился мой отель. Тишина, никакого шума. Гостей было мало, и мы виделись с соседями только в ресторане, где мне не приходилось ни с кем делить столик. Я провела в отеле две ночи, с ужинами и завтраками, — знаете эти отельные завтраки, после которых становится дурно от переедания, но чуть позже начинаешь жалеть, что попробовал не все? В общем, это были спокойные выходные с хорошей, полезной и экологичной едой, тишиной и покоем, да еще и сеансом массажа в комнате-пещере, полностью облицованной камнем, с теплым светом и музыкой для расслабления.

Я рассказываю все это не для того, чтобы похвастаться. Я хочу привести пример того, как обстановка помогает плавно переключаться на ночной режим, а значит, и лучше выспаться. Мало кто не согласится с тем, что проведенный таким образом день сменится крепким беспробудным сном. Так и есть!

Но, к сожалению, наша обычная жизнь выглядит иначе. Описанные выше выходные совсем не похожи на постоянно преследующую суету, которая мешает нормальному отдыху и сну. К тому же может стать, что вы подумали: «Да я бы даже в самые спокойные выходные так не выспался, тем более не у себя дома!» Почему же так происходит, что одни люди вне дома спят еще хуже, чем обычно, а другие — лучше?

Более того, вечером в воскресенье бывает достаточно подумать: «Завтра снова понедельник», чтобы выйти из

состояния дзен и начать тревожиться о том, что принесет следующий день. Это может показаться неожиданным, но, согласно результатам одного исследования, именно в воскресенье люди спят хуже всего. Виной всему так называемый социальный джетлаг, при котором после выходных мы начинаем обдумывать грядущую неделю. Так что, если вы собираетесь отслеживать собственный сон, не обращайтесь внимания на ночи с воскресенья на понедельник — почти половина людей плохо спит именно в это время.

Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 4279 жителей США и Великобритании, 46% участников сообщили о том, что наиболее выраженные проблемы со сном они испытывали в ночь с воскресенья на понедельник. Напротив, наиболее отдохнувшими люди были после ночи с четверга на пятницу.

Наша повседневная жизнь влияет на качество сна, а тот — на качество жизни. Их нельзя отделить друг от друга, как нельзя понять одно, не разбираясь в другом. Бодрствование и сон составляют единое целое, дополняют друг друга и друг без друга невозможны. Сон — неотъемлемая часть жизни.

После более чем пятнадцати лет, посвященных исследованию нарушений сна, в первую очередь — изучению и лечению бессонницы, я могу сказать, что все происходящее с нами, как внешнее (то, что окружает), так и внутреннее (кто мы, как чувствуем себя и о чем думаем), влияет на сон и отдых. К нарушению сна может привести огромное число факторов. Вспомните любой сложный день на работе или ссору с партнером — возникшее в результате напряжение

и сопровождающие его мысли мешают перейти к спокойному сну и не дают отдохнуть.

На сон могут влиять как внешние процессы, затрагивающие наше тело, так и внутренние факторы — то, что мы чувствуем и о чем думаем.

Честно говоря, воздействовать на сон может так много обстоятельств, что нелегко собрать их все в одну простую, но при этом достаточно полную книгу, способную помочь читателю. Тем не менее благодаря многолетнему опыту мне удалось разработать эффективный метод восстановления сна и нормализации отдыха, независимо от причин нарушений. Все, что нужно делать, — это неукоснительно следовать рекомендациям.

Этот метод под названием «Спи, отдыхай, живи» предназначен для всех, кто плохо спит или желает улучшить качество своего отдыха. Неважно, как давно возникли сложности со сном, — мое руководство поможет изменить привычки и режим так, чтобы ночь приносила полноценный отдых. Книга будет полезна и тем, кто принимает препараты для нормализации сна и боится от них отказаться. В какой бы ситуации вы ни находились, благодаря моему методу ночь перестанет быть проблемой и превратится в источник восстановления сил, потраченных за день. Организм научится в этот период готовиться к следующему утру, вы станете просыпаться обновленным, полным сил и энергии для нового дня.

Метод «Спи, отдыхай, живи» строится на гипотезе о том, что сон неотделим от бодрствования. День и ночь — единое целое. Невозможно работать над качеством сна, не учитывая

то, как проходит период бодрствования. Невозможно улучшить свое самочувствие в течение дня, не улучшив ночного отдыха. Именно поэтому метод охватывает все аспекты, которые способны влиять на сон, — как внешние (дневные или ночные), так и внутренние (образ жизни, физиологические или биологические особенности).

Казалось бы, все знают, что такое сон. Тем не менее важно разобраться, что именно происходит в то время, когда человек спит, и на что нужно повлиять, чтобы легко засыпать и всю ночь спать крепко. Только так можно устранить факторы, нарушающие автоматизм сна.

Скорее всего, когда-то вы уже засыпали, стоило лечь в кровать. Для этого не нужно было специально что-то делать или о чем-то думать. Мы хотим добиться именно такого автоматизма. В конце концов, нет ничего более естественного, чем сон. Так почему же требуется делать что-то особенное, чтобы захотеть спать? Спросите любого человека, не испытывающего проблем со сном, что он для этого делает, — и вы услышите: «Ничего». Те, кто хорошо спит, могут лечь и успеть подумать о завтрашнем дне. Но те, кто спит плохо, ложатся в постель с мыслями о том, как заснуть. Разница в том, что для первых ночи не существует, они о ней не задумываются, в то время как вторые уверены: прежде чем наступит новый день, нужно прожить целую ночь, предоставив случаю выбор между сном и бессонницей. Повезет ли мне сегодня в этой лотерее? Будет ли удача на моей стороне?



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

