

Спите умнее

Рекомендации по улучшению
качества сна



Р.В. Бузунов

Спите умнее

Рекомендации по улучшению
качества сна

Москва
2018



Автор: Бузунов Роман Вячеславович

Президент Общероссийской общественной организации «Российское общество сомнологов», Заведующий Центром медицины сна ФГБУ «Клинический санаторий «Барвиха» УД Президента РФ», профессор кафедры организации здравоохранения и общественного здоровья, восстановительной медицины и реабилитации ФГБУ ДПО «Центральная государственная медицинская академия» УД Президента РФ, заслуженный врач РФ, д.м.н.

BUZUNOV.RU

Вы в полной мере осознаете значимость сна и желаете повысить его качество?

В этой книге описаны простые рекомендации, которые помогут сделать треть вашей жизни, которую вы проводите во сне, гораздо эффективнее. Соблюдение этих элементарных правил способствует улучшению сна и как следствие — самочувствия и качества жизни.

Книга «Спите умнее. Рекомендации по улучшению качества сна» подготовлена и издана при поддержке Общероссийской общественной организации «Российское общество сомнологов» и компании «Орматек».



Общероссийская общественная организация «Российское общество сомнологов» - профессиональное объединение специалистов, занимающихся диагностикой и лечением расстройств сна, исследованиями в области гигиены сна и спальни, практической работой по улучшению сна населения. Основной целью «Российского общества сомнологов» является развитие медицины сна, обеспечение населения доступной и качественной медицинской помощью, содействие в создании комфортных условий для сна.

ROSSLEEP.RU • info@rossleep.ru

ORMATEK

МАТРАСЫ • КРОВАТИ

Группа компаний «Орматек» – ведущий российский производитель товаров для обустройства спальни (анатомические матрасы, аксессуары для сна, мебель). Компания создана в 2001 году и сегодня входит в число лидеров российского мебельного рынка. Головной офис расположен в Москве, собственный производственный комплекс – в Иваново.

ORMATEK имеет региональные представительства, а также развитую розничную сеть, которая включает более 500 фирменных салонов в Российской Федерации и Казахстане. Согласно статистике, на сегодняшний день более 6 000 000 человек спят на матрасах ORMATEK.

ORMATEK.COM • 8 800 333 37 37

Содержание

Введение	8
Глава 1. Мало спите — мало работаете, или как не запутаться в приоритетах	11
Много спать – стыдно?	11
Хороший сон: незаменим для здоровья, важен для работы	13
Глава 2. Повседневная жизнь и сон. Правильно работаем, правильно отдыхаем	18
Не дайте работе помешать сну	18
Путешествия и сон	26
Не спите за рулем!	34
Чтобы отдых не вредил сну	39
Дневной сон – отдых «не вовремя»?	43
Глава 3. То, что вас окружает. Внешние факторы, влияющие на сон	47
Что может помешать сну?	47
Ваша спальня – островок спокойствия среди хаоса	51
В помощь просыпающимся: умные гаджеты для сна	54
Глава 4. Психологические причины нарушений сна. Трудоголизм – болезнь, которая лечится	59
«Сгореть» на работе. Как это?	59
Снимаем стресс	62
Нужно больше спать. Как, если на сон нет времени?	66
Снотворные – не выход!	68
Глава 5. Болезни сна	72
Заключение	77

Введение

Какой бы загадочной ни была природа сна, очевидно, что без него существование каждого из нас в принципе не представляется возможным. Это факт. За всю историю не известно ни одного случая, когда человеку удалось бы полностью исключить этот процесс из своей жизни. Хотя попытки были.

Так, в поисках совершенства древние философы-аскеты испробовали разные способы, чтобы как можно дольше находиться в состоянии бодрствования. По их мнению, время, потраченное на сон, проходило впустую. Казалось бы, находясь в покое, организм не способен к какой-либо физической или умственной активности. Однако это утверждение не совсем корректно.

Даже в процессе сна мозг активно работает, выполняя важные когнитивные функции. Параллельно с этим происходит восстановление и рост клеток, особым образом изменяется метаболизм и осуществляется выработка ряда гормонов. Все это необходимо для ежедневной полноценной работы организма.

Таким образом, сон — это неотъемлемая жизнеобеспечивающая потребность. Лишить себя сна — значит сознательно обречь себя на гибель. Да и сделать это не так-то просто: многочисленные эксперименты, в ходе которых люди на протяжении длительного периода принудительно находились исключительно в состоянии бодрствования, заканчивались тем, что в конечном итоге испытуемые засыпали.

Научного объяснения механизма сна не найдено до сих пор. Природа этого явления по-прежнему остается загадкой для умов ученых. Пытаясь приоткрыть завесу тайны, исследователи сделали немало полезных выводов и открытий. Именно они позволяют сегодня получить максимальную пользу из того времени, что мы ежедневно проводим в стране Морфея.

Задумайтесь: спать может каждый, не так ли? А теперь попробуйте спать хорошо.

О том, как сформировать свою личную культуру сна, мы и поговорим в этой книге.



Мало спите – мало работаете, или как не запутаться

в приоритетах

Значительную часть времени мы посвящаем работе, совершенно забывая о том, что после тяжелого трудового дня организму требуется полноценный отдых. Среди своих коллег вы вряд ли встретите много людей, которые ложатся спать в 22:00 или не менее 8 часов проводят в постели. Реалии современного мира — главное препятствие на пути к правильному образу жизни. Нам мешают изобилие дел, жесткий график и стремление все успеть, а также некоторые предубеждения относительно сна и здоровья, сложившиеся в условиях постоянного цейтнота, и желание быть успешными.

Много спать – стыдно?

Именно так считает большинство активных людей, для которых продолжительный сон неразрывно связан с ленью, недостойной деятельностью и работоспособного человека. Еще Наполеон весьма негативно отзывался о любителях поваляться в постели: *«Мужчина должен спать 4 часа, женщина – 5 часов, а больше спят только больные и глупцы».*

Мы регулярно слышим истории о богатых и успешных. Если им верить, мало кто из таких людей проводит в состоянии

сна более 5-6 часов в сутки. Некоторые даже сами охотно об этом говорят. Например, миллиардер Дональд Трамп утверждает, что спит не больше 3 часов, и считает это одним из секретов своего успеха. Якобы такой подход к отдыху сэкономил ему море времени, которое он тратил на развитие бизнеса.

Знаете ли вы?

Цивилизация сократила продолжительность сна

До изобретения электрической лампочки люди бодрствовали и спали в соответствии с длиной светового дня. Сейчас же нам доступно не только круглосуточное освещение, но и Интернет, телевидение и т.д. Из-за всего этого за последние 200 лет продолжительность сна человека сократилась примерно на 20%, а в среде занятых людей – до 50%.

В погоне за карьерой и успехами на деловом поприще многие из нас придерживаются устойчивой, безопасной и даже агрессивной позиции относительно продолжительности сна: необходимо сурово ограничивать себя в отдыхе, только так можно справиться с постоянно растущим объемом работы и чего-то добиться. Справедливости ради стоит отметить, что долгий сон действительно не полезен для здоровья. Ученые пришли к выводу, что сон более 9 часов в сутки снижает умственные способности человека, вызывает головную боль и повышает риск эндокринных заболеваний.

Знаете ли вы?

Вы спите меньше, чем можете предположить

Исследование, проведенное в Университете Чикаго, показало, что люди спят меньше, чем им кажется. Те, кто якобы спят от 7 до 8 часов, на самом деле проводят во сне менее 6 часов. А сколько спите вы?

Да, долго спать – это бесперспективно, некрасиво и вредно. Однако некоторые не дают себе даже минимально необхо-

димого времени для сна, а его хронический недостаток – это не только колоссальный ущерб здоровью, но и угроза трудоспособности.

Хороший сон: незаменим для здоровья, важен для работы

«Не залеживайся, если не можешь делать деньги в постели!» – говорил известный американский актер и комик Джордж Бернс. С большей или меньшей охотой многие следуют этому совету, не позволяя себе выспаться неделями и месяцами. К чему это может привести? В современной среде мы привыкли размышлять о вещах и явлениях с позиции их потенциального ущерба или выгоды. Давайте разберемся, чем недостаток сна может навредить, и почему давать себе достаточно отдыха – это выгодно.

Вред недосыпания. Не лишайте себя сна!

Вы можете сосредоточиться на работе, если у вас постоянно что-то болит, если вам необходимо по часам пить таблетки или регулярно ложиться в больницу? У вас получается сохранять высокую производительность труда, когда ваши дни проходят в тумане неимоверной усталости? Если нет, то лучше изменить свое отношение ко сну, потому что его недостаток идет вам далеко не на пользу.

- Недостаток сна провоцирует развитие артериальной

Знаете ли вы?

Французы – самая «ленивая» нация в мире

Согласно результатам исследования, проведенного парижской Организацией экономического сотрудничества и развития, французы проводят во сне около 9 часов в сутки и едят около 2 часов. При этом по своему развитию бизнес во Франции не отстает от средних европейских показателей. Может, успех зависит не только от сокращения времени на сон?



гипертонии и заболеваний сердца, повышает риск инфарктов и инсультов.

- При недостаточном сне нарушается выделение особых пептидов, отвечающих за регуляцию аппетита. Это способствует усилению голода и ведет к ожирению.
- Некоторые исследования связывают лишение сна с развитием злокачественных опухолей.
- При малой продолжительности сна и частых пробуждениях нарушается выработка тестостерона.
- У людей, спящих менее 7-8 часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что является фактором риска сахарного диабета.
- Неполноценный сон ускоряет старение.
- Те, кто спят 5 и менее часов в день, имеют на 15% более высокий риск смерти от всех причин, чем люди, позволяющие себе отдыхать достаточное количество времени.

- Даже одна ночь без сна вызывает дневную сонливость, повышенную раздражительность, снижение внимания и концентрации. Если после бессонной ночи вам предстоит какое-то ответственное дело, например, важная встреча, вероятно, вы не сможете добиться поставленных целей.
- При недостатке сна нарушается обмен медиаторов в головном мозге, в том числе серотонина. Это вещество управляет настроением, придает спокойствие и заставляет нас воспринимать мир таким, как он есть. Недостаток серотонина при лишении сна приводит к восприятию окружающей действительности в мрачных тонах и даже может привести к депрессии.
- Лишение сна увеличивает риск появления синдрома хронической усталости и профессионального выгорания.

Результат всего этого – плохое самочувствие, низкая продуктивность, не складывающиеся отношения с окружающими.

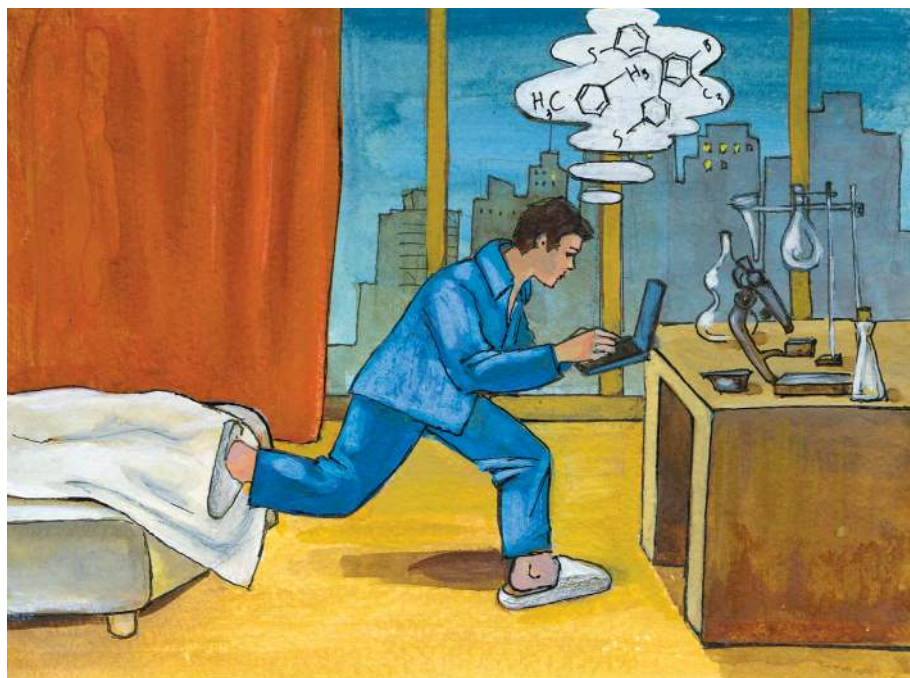


Что дает полноценный сон?

Выгодой от полноценного сна можно считать уже тот момент, что он помогает избежать последствий, о которых говорилось выше. Вдобавок он позволяет остаться здоровым, жизнерадостным и уравновешенным человеком. Кроме того, качественный отдых дает несколько приятных «бонусов».

- Полноценный сон помогает хорошо выглядеть, так как он препятствует повышенному выделению стрессовых гормонов, вызывающих нарушения микроциркуляции крови и образования коллагена в коже.
- Во время медленного сна выделяется гормон соматотропин, способствующий восстановлению тканей, укреплению костей, увеличению мышечной массы. Сон вместо спортзала – хорошая альтернатива?
- Полноценный сон способствует консолидации памяти, особенно улучшая долговременную память. Это весьма актуально для тех, кто вынужден усваивать большой объем информации и помнить обо всем на свете.
- Во время сна в мозге происходит «остаточный анализ» информации, полученной днем. Иными словами, он продолжает работать, когда вы спите. Иногда это способно преподнести приятные сюрпризы в виде спонтанных озарений. Например, Менделеев во сне составил свою таблицу, Кекуле открыл бензольное кольцо. Может, у вас тоже есть неразрешимые вопросы, ответы на которые ваш мозг уже знает, но пока не может подсказать?

Как писал Мигель де Сервантес в «Дон Кихоте», *«Благослови, Господь, изобретшего сон!»*. Нормальный отдых – это здоровье, бодрость и высокая трудоспособность. Будем надеяться, вы хотя бы слегка прониклись этой мыслью и те-



перь не будете так настойчиво отбирать у себя драгоценные часы сна. Однако у некоторых людей, годами изматывающих себя жестким графиком, есть одна сложность: они просто не могут начать спать больше, потому что уже обзавелись проблемами со сном, не дающими им спокойно отдыхать. Почему это произошло и что нужно делать? Ответы вы узнаете в следующих главах.

Повседневная

ЖИЗНЬ И СОН.

Правильно работаем, правильно отдыхаем

Рабочий день обычно наполнен не только реализацией заранее намеченных планов, но и хаосом спонтанных задач, ответственных решений, срочных телефонных переговоров и даже неожиданных поездок. Кроме того, он часто и непредсказуемо растягивается, порой завершаясь ближе к ночи. Можно ли хорошо спать в таких условиях?

Не дайте работе помешать сну

Некоторые факторы, связанные с работой, накладывают свой негативный отпечаток на качество вашего отдыха. Стоит на них повлиять – и вы сразу станете спать лучше.

«Бесконечный» рабочий день

Ненормированный график – основной атрибут трудовой деятельности каждого, кто чрезмерно озабочен своими деловыми обязанностями. Где бы вы ни находились, головой вы постоянно на работе. С мыслями о ней вы идете «к станку» и с ними же приходите домой, где положено отдыхать. Продолжая думать о своих проблемах до поздней ночи, вы тащите работу в постель, таким образом не давая себе заснуть.

Что делать Если хотите хорошо спать, нужно сделать



так, чтобы ваша постель ассоциировалась исключительно со сном. По этой причине необходимо отказаться от привычки просматривать почту или совершать деловые звонки на сон грядущий. Мозгу нужно, как минимум, час спокойного состояния, чтобы подготовиться ко сну.

Более того, запретите себе даже размышлять на «рабочие темы», когда находитесь в кровати. Вспомним народную мудрость: «Брать с собой в постель заботы – значит спать с тюком на спине». Разве можно сказать, что это неправда? Есть один достаточно эффективный способ избавиться от неприятных мыслей. Возьмите лист бумаги, запишите все, что вас беспокоит до отхода ко сну, и дайте себе слово вернуться к решению проблем завтра.

Стрессы, эмоциональное напряжение

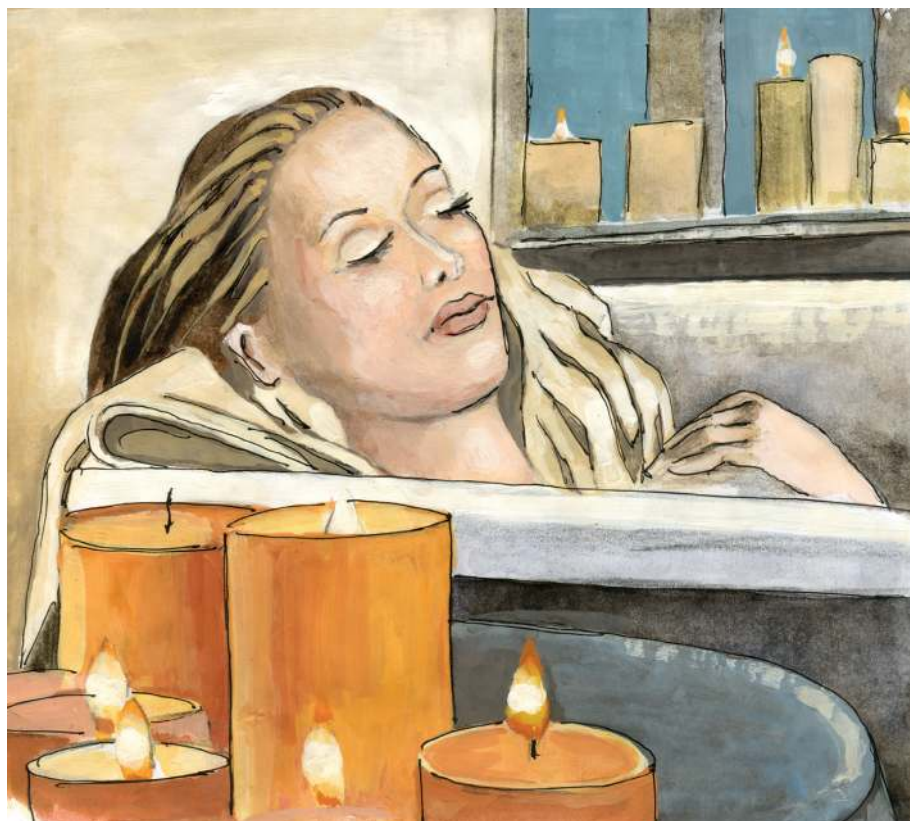
Мы еще вернемся к этой теме позже, но сейчас о ней просто нельзя не упомянуть. Тем более, что на работе стрессы и напряжение постоянно нас сопровождают. При этом чем большие испытания выпадают на психику днем, тем сложнее заснуть ночью.

Знаете ли вы?

Сохраняйте спокойствие!

Частые стрессы на работе способны привести к нарушениям в состоянии здоровья. Из всех систем органов от стрессов раньше всего страдают сердечно-сосудистая и эндокринная системы.

Что делать В этом случае совет частично перекликается с рекомендациями, данными выше. Старайтесь отодвигать от себя все мысли о работе, когда до сна осталось 2-3 часа. За это время вы как раз успеете успокоиться и настроиться на отдых. Кроме того, уделите внимание расслабляющим процедурам перед сном (ароматерапия, массаж), почитайте хорошую книгу, пообщайтесь с семьей или друзьями, примите теплую ванну.



Отсутствие физической усталости

«Усталость – лучшая подушка», - говорил Бенджамин Франклин. А вы устаете? Конечно. Особенно сложный рабочий день способен опустошить человека эмоционально. Но для хорошего сна важна не «эмоциональная», а физическая усталость, которая при сидячем образе жизни у многих отсутствует.

Если гепард не пробежит несколько десятков километров в день, он не будет спать. Если не позволять ему бегать долгое время, он погибнет. Потребность в физической активности у человека выражена в разы меньше, но она тоже присутствует, и это надо иметь в виду.

Что делать Вы отлично умеете находить свободное время для важных дел. Хорошо спать тоже очень важно, так что, если захотите, у вас наверняка получится выделить время для физических упражнений. В идеале желательно заниматься 3-4 раза в неделю по 45-60 минут. При этом нагрузка должна носить аэробный характер: бег, велоэргометр, пла-



вание, активные игровые виды спорта. Прекращать занятия надо минимум за 2-3 часа до сна. Если во второй половине дня совершенно нет времени на тренировки, можно заниматься спортом утром. Вероятно, с точки зрения физиологии это не самый лучший вариант, но, без сомнения, это лучше, чем вообще ничего не делать.

Неправильное питание

Вы так заняты днем, что толком не успеваете поесть, но зато перед сном компенсируете это с лихвой. Очень зря! Перее-

дание в вечернее время создает тяжесть в животе, вызывает отрыжку и изжогу, а это мешает сну.

Что делать Старайтесь, чтобы каждый день у вас был завтрак, обед и ужин. Употребляйте больше продуктов, содержащих триптофан. Это «материал», который требуется для образования серотонина, мелатонина и других биологически активных веществ, необходимых для полноценного сна. Триптофан содержится в молоке, сыре, твороге, орехах, овсяной крупе, бананах.

Ужинайте за 4 часа до сна. Старайтесь, чтобы последний прием пищи не был слишком плотным. Голодным ложиться тоже не стоит. Дело в том, что в определенные периоды отдыха (а именно, во время быстрого сна, когда человек видит сны) происходит повышение секреции желудочного сока. По образному выражению невролога и сомнолога А.М. Вей-



на, «пища переваривается под аккомпанемент сновидений». Если переваривать будет нечего, это может стать причиной развития гастрита и язвенной болезни.

Употребление кофе и стимуляторов

Вы постоянно находитесь в круговороте рабочих задач и вместе с тем все время ощущаете усталость. При таком насыщенном образе жизни подобного не избежать, поэтому приходится предпринимать меры, чтобы прийти в себя. Многие находят выход в употреблении большого количества чая, кофе, кока-колы, энергетических напитков и других стимуляторов (например, шоколада). Это оказывает самое разрушительное действие на сон.

Знаете ли вы?

Что лучше: кофе или чай

Некоторые считают, что чай, в отличие от кофе, не нарушает сон. Это не так. В крепком чае также немало кофеина. Особенно «опасным» является зеленый чай, который многие ошибочно считают наиболее безвредным из всех возможных тонизирующих напитков. Он содержит даже больше кофеина, нежели кофейные зерна.

Что делать Необходимо ограничить употребление перечисленных продуктов и напитков по количеству и времени. Они разрешены только в первой половине дня и только в умеренном объеме. Если хотите, чтобы пристрастие к кофе не мешало вам заснуть, изучите представленный ниже список правил, с которыми ваша привычка будет безопасной для отдыха.

Семь «Золотых правил» употребления кофе без ущерба для сна

1. Пейте кофе по утрам или днем, но не позже, чем за 6-8 часов до сна (примерно до 14.00).
2. В день разрешается употреблять не более 300 мг кофеина, это примерно соответствует трем чашкам кофе.



3. Приучите себя пить кофе с молоком или сливками. Кофеин частично связывается с молочными жирами, поэтому действует на нервную систему не так сильно.

4. В робусте содержится больше кофеина, чем в арабике, так что лучше выбирайте второй вариант.

5. Во время термической обработки содержание кофеина в зернах увеличивается, поэтому следует выбирать кофе слабой и средней обжарки.

6. Натуральный кофе гораздо меньше влияет на сон, чем растворимый. В последний про-



изводители нередко добавляют дополнительные порции кофеина, чтобы он соответствовал критериям заявленного в рекламе «бодрящего напитка».

7. Если любите растворимый кофе, выбирайте только сублимированный (не гранулированный и не порошковый) и только элитные сорта. Это – гарантия того, что в нем не будет ничего «лишнего».

Путешествия и сон

Вы наконец-то позволили себе немного расслабиться и решили поехать в отпуск за новыми силами и впечатлениями: в другой город, а еще лучше — страну! На первый взгляд, путешествия – это замечательно: смена обстановки, яркие эмоции и счастье от возможности посвятить время себе или своим близким... Но, как правило, сам процесс поездки приносит усталость и переутомление. А тех, кто собрался лететь особенно далеко, ожидает еще одна неприятность: синдром смены часовых поясов, или так называемый джет лаг.

Почему дальние перелеты так тяжело переносить? Причины и последствия джет лага

Джет лаг – это синдром, возникающий при быстром пересечении 2 и более часовых поясов. Он появляется в результате несоответствия внутренних ритмов человека (бодрствование и сон) с внешними факторами (смена дня и ночи).

Процессы сна и бодрствования регулируются двумя группами механизмов: внутренними и внешними. Внутренние времязадатели, управляющие временем нашего пробуждения и отхода ко сну, представлены так называемыми циркад-



ными (циркадианными) ритмами. Это суточные ритмы, их полный цикл составляет около 24 часов. Примерно 8 из них мы спим, остальное время бодрствуем.

Также сон и бодрствование подчинены внешнему фактору, а именно смене дня и ночи. Днем на сетчатку наших глаз воздействует свет, что подавляет выработку гормона сна мелатонина и способствует активному бодрствованию. Ночью же, в темноте, выработка мелатонина усиливается, что вызывает сон.

В обычной ситуации внутренние и внешние времязадаватели согласованно управляют сном и бодрствованием человека. Однако путешествие со сменой часовых поясов приводит к тому, что «внутренние» и астрономические часы начинают расходиться: циркадные ритмы говорят одно, а астрономические часы показывают совсем другое.

В результате у человека возникает десинхроноз, который и ведет к проявлениям джет лага.

Симптомы джет лага

Симптомы этого нарушения способны подействовать на кого угодно. Для тех, кто часто путешествует или регулярно ездит в командировки, ниже представлены основные признаки джет лага. Они позволят вам «узнать врага в лицо» и как можно скорее предпринять меры для восстановления работы своих биологических часов.

Знаете ли вы?

Джет лаг может испортить жизнь

Политик и бизнесмен Хирам Фонг подал в отставку и отказался от места в сенате, так как не мог переносить перелеты из своего дома на Гавайях в офис в Вашингтоне. Такие «путешествия» он был вынужден совершать около 20 раз в год. ■

Признаки джет лага:

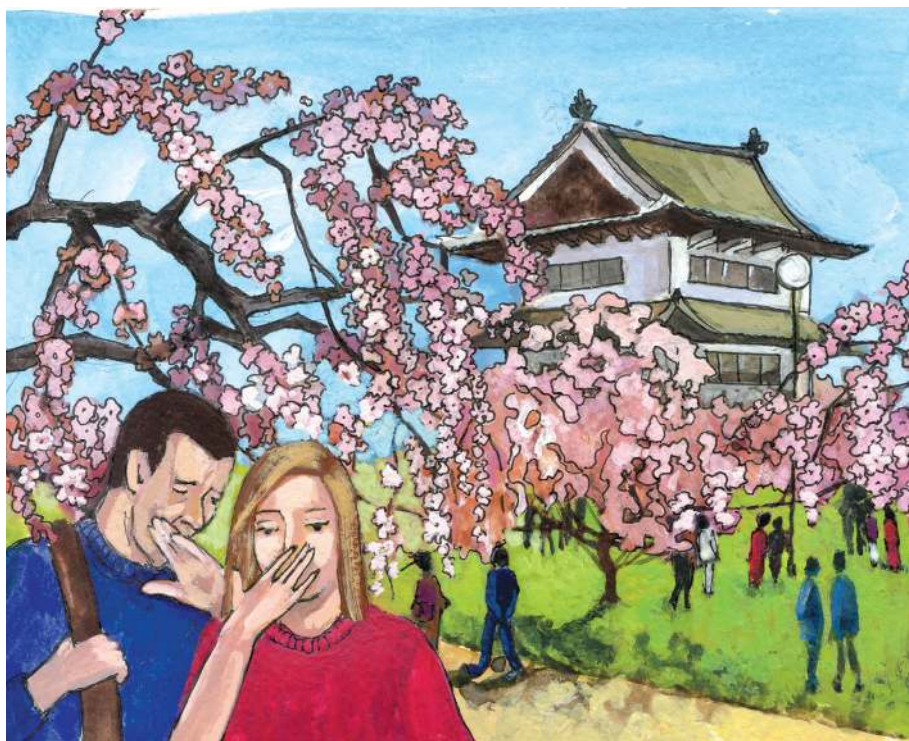
- дневная сонливость;
- сложности с засыпанием ночью;
- снижение концентрации, невнимательность, нарушения памяти;
- замедленная реакция;
- проблемы с пищеварением: боли в животе, диарея, запоры.

Чем дальше перелет, тем сильнее выражены возникающие нарушения. Особенно тяжело переносятся перелеты на восток. Они «укорачивают» день, так как в месте прибытия просыпаться и ложиться нужно в более раннее время, чем дома. Путешествия на запад оказываются несколько легче: они «удлиняют» день, то есть отход ко сну и пробуждение приходится на более позднее время.

В 1979 году американский спортсмен, выдающийся прыгун в воду Грег Луганис, упал на соревнованиях с 10-метровой вышки в бассейн, разбив голову. По заключению врачей, причиной несчастного случая стал синдром смены часовых поясов, который привел к невнимательности и расфокусированности у спортсмена.

Как быстрее приспособиться к разнице во времени? 10 правил для каждого этапа путешествия

Чтобы уменьшить и быстрее преодолеть симптомы джет лага, следует выполнить ряд рекомендаций, предупреждающих десинхроноз и помогающих быстрее восстановить ход биологических часов. Начинать их надо еще до путешествия.



До перелета

1. За 4-5 дней начните подготовку к жизни в другом часовом поясе. Вставайте каждый день на час позже или раньше в зависимости от того, на восток или на запад вам предстоит лететь. Аналогичным образом перенесите

время ужина и отхода ко сну.

2. За 2-3 дня до полета откажитесь от приема алкоголя, он усиливает проявления джет лага.
3. Планируйте прибыть в пункт назначения за несколько дней до важной встречи, если вам таковая предстоит. Это даст организму возможность адаптироваться на новом месте и позволит вам лучше себя чувствовать, когда это будет необходимо.
4. Закажите билет на такой рейс, чтобы прибыть вечером по местному времени.
5. Выберите себе комфортное место в самолете.
6. В последний вечер перед вылетом примите мелатонин, который содержится в специальных пищевых добавках и является безопасным для здоровья адаптогеном. Он позволит уменьшить или даже устранить симптомы джет лага.
7. Перед перелетом хорошо выспитесь, это уменьшит эффект разницы во времени. Избегайте вылета ранним утром, иначе выспаться не получится.
8. Собираясь в дорогу, оденьтесь в свободную удобную одежду и обувь. Комфорт на протяжении путешествия – немаловажное условие для хорошего самочувствия.
9. Возьмите с собой вещи, которые могут понадобиться вам в полете: беруши, дорожная подушка, маска для глаз, книга и др.
10. Прибывайте в аэропорт с запасом времени. Это позволит избежать стресса, на фоне которого смена часовых поясов будет восприниматься острее.

Во время путешествия

1. Сев в самолет, сразу переведите свои часы на время, которое будет в пункте прилета.
2. На протяжении полета больше пейте. Это позволяет

избежать обезвоживания, которое при низком давлении развивается быстрее. Обезвоживание, в свою очередь, нарушает транспорт кислорода с кровью и усиливает возникающий десинхроноз.

3. Не употребляйте алкоголь: спиртное усиливает обезвоживание и вызывает сонливость.



4. Будьте внимательны к тому, что вы едите в самолете. Употреблять тяжелую пищу нежелательно, это увеличивает риск появления проблем с пищеварением.
5. Больше двигайтесь, ходите по салону.
6. Если ходить по салону нельзя, можете выполнить несколько легких упражнений, не вставая с места.
7. Снимите контактные линзы, чтобы не раздражать глаза, наденьте наушники, чтобы слышать меньше шума.

Отсутствие раздражителей необходимо для благополучного «перевода» внутренних часов.

8. Если в самолете прохладно, не стесняйтесь попросить одеяло. Очень важно сохранять постоянную температуру тела.
9. Если в месте, куда вы прилетите, на момент прибытия будет вторая половина ночи или раннее утро, постарайтесь вздремнуть в самолете. Используйте беруши, маску для глаз, дорожную подушку. Непосредственно перед прибытием можно выпить кофе, чтобы взбодриться, но в остальное время стимуляторов стоит избегать.
10. Если в пункте прибытия день или вечер, воздержитесь от сна в самолете. Лучше почитайте книгу или посмотрите фильм.

Гимнастика в самолете

1. Глубоко вдохните через нос и выдохните через рот – 6 раз.
2. Поднимите правую руку вверх и потянитесь за ней всем телом (не вставая с кресла) – 6 раз. Повторите то же с левой рукой.
3. Покрутите головой из стороны в сторону – 6 раз.
4. Сделайте наклоны головой вперед-назад – 6 раз.
5. Сделайте вращения в плечевых суставах – 10 раз.
6. Выполните вращения в лучезапястных суставах – 10 раз.
7. Сделайте те же движения в голеностопных суставах – 10 раз.
8. Оторвите от пола ступню, поднимите колено правой ноги как можно выше – 10 раз. Повторите то же с левой ногой.
9. Соедините ладони за спиной, посидите так 2 минуты.
10. Невысоко привстаньте с сиденья, сядьте обратно – 10 раз.

11. Втяните и расслабьте живот – 10 раз.
12. Можете расслабиться – гимнастика закончена!

В пункте прибытия

1. Сразу же начинайте жить по местному времени: бодрствуйте днем и спите ночью.
2. В первое время питайтесь легкой пищей, которая не приведет к несварению. Употребляйте достаточно еды, богатой углеводами (прежде всего, фрукты и овощи). Она дает много энергии и не перегружает желудочно-кишечный тракт.
3. После пробуждения, особенно если вы летели на восток, где утро наступает раньше, чем по вашим внутренним часам, сразу открывайте занавески или выходите на солнце.
4. В отеле снимите номер с окнами, выходящими на восток или юг, чтобы солнце всегда было вам «помощником»



- в адаптации к новому времени.
5. По утрам делайте физические упражнения, это помогает восстановлению биоритмов.
 6. Ежедневно пользуйтесь будильником, который будет напоминать вам как о необходимости проснуться, так и о времени «отбоя». Это особенно важно при большой разнице часовых поясов, когда легко «потеряться во времени».
 7. За 2 часа до сна надевайте солнечные очки или переходите в помещение с ограниченным освещением.
 8. Принимайте добавки, содержащие мелатонин, за 30 минут до сна в течение 3-5 дней после прибытия.
 9. Не ешьте ночью по местному времени.
 10. Когда отдыхаете, пользуйтесь табличкой «Не беспокоить». Для быстрого восстановления вы должны спать полноценно и без пробуждений из-за случайного стука в дверь.

Не спите за рулем!

Вы систематически жертвуете сном ради активной жизни? Тогда усталость и сонливость – это не просто неприятное ощущение, которое вас беспокоит время от времени. Это состояние, в котором вы живете постоянно, разрываясь между работой и домашними заботами и уже не помня, что такое бодрость и свежесть. Обычно вам удается побороть желание заснуть, вы собираете волю в кулак и дальше занимаетесь своими делами. Но, если однажды вы не сможете победить сонливость, это может грозить вам серьезными проблемами.

Сонливость особенно обостряется, когда человек занимается какой-то скучной монотонной деятельностью. Работа с документами, совещание, вождение... Если вы на минутку



задремлете, разбирая бумаги, ничего страшного не случится. А если в этот момент вы будете вести машину на скорости 100 км/час? При засыпании всего на 3 секунды автомобиль успеет проехать 100 метров.

Засыпание за рулем является причиной около 20% всех дорожно-транспортных происшествий. Последствия таких ДТП всегда очень серьезны, так как уснувший водитель не пытается уклониться от препятствия или затормозить. Ежегодно в таких авариях погибает 6 000 россиян. Чтобы однажды и ваше имя не пополнило этот список, ознакомьтесь с правилами, которые помогут вам избежать «сонных» аварий.

Перед поездкой:

1. Если вам предстоит дальняя дорога за рулем, хорошень-

ко выспитесь накануне.

2. Если не можете поспать перед путешествием, за полчаса до того, как садиться за руль, примите стимуляторы: выпейте кофе или другой тонизирующий напиток.
3. Если это возможно, возьмите с собой человека, который периодически сможет брать на себя управление автомобилем.
4. Старайтесь не планировать путешествия на вечернее, ночное время, когда сонливость особенно сильна.
5. Также не рекомендуется садиться за руль в послеобеденные часы, с 14.00 до 16.00. В это время шанс заснуть сильнее всего в сравнении с остальными часами дня.

Во время поездки:

1. Лучшее средство избавиться от сонливости – это ненадолго ей поддаться. Остановите машину и поспите 20-30 минут. Перед сном выпейте кофе или крепкий чай: кофеин начнет действовать как раз к моменту пробуждения. Короткий сон даст вам «второе дыхание», поможет взбодриться и без приключений доехать до нужного места.
2. Некоторые люди не могут заснуть в салоне автомобиля посреди дороги. Не получается спать – остановитесь и просто посидите несколько минут с закрытыми глазами.
3. В качестве альтернативы предыдущему совету можно использовать активные способы пробуждения. Некоторым они помогают лучше, чем попытки уснуть. Остановите автомобиль, выйдите на улицу, сделайте несколько физических упражнений, умойтесь холодной водой. Почувствуете себя бодрее – ежайте дальше.
4. Преодолеть сонливость можно при помощи пищи, особенно сладостей. Во-первых, сахар дает энергию, а во-вторых, прием пищи – это занятие, требующее



определенной сосредоточенности и отвлекающее от сна. Вы ведь еще ни разу в жизни не засыпали за столом, не так ли?

5. Если едете не один, по мере нарастания усталости меняйтесь с вашим попутчиком за рулем.
6. Ваш пассажир не умеет водить? Тогда просто разговари-



вайте с ним, это позволяет поддерживать бодрствование. И не разрешайте ему спать: это усилит вашу собственную сонливость.

7. Путешествуете в одиночестве, чувствуете, что вас «накрывает» сон, но не можете остановиться из-за спешки? Разговаривайте сами с собой, пойте, включите какую-нибудь энергичную песню, позвоните родным или другу (если, конечно, у вас есть гарнитура handsfree). Во что бы то ни стало поддерживайте себя в состоянии бодрствования. Не забывайте чаще менять направление взгляда (ближе, дальше, вправо, влево, в зеркало заднего вида) – когда человек смотрит в одну точку, он засыпает быстрее.
8. Пользуйтесь специальными приборами, предупреждающими засыпание у водителей. Они обычно надеваются

на руку и регистрируют изменение скорости реакции человека. Когда аппарат «считает», что водитель может заснуть, он подает звуковой сигнал.

9. Вне зависимости от того, испытываете вы усталость или нет, каждые 2 часа желательно останавливаться на 10-15 минут, чтобы отдохнуть от вождения и «проветриться». Это хороший способ профилактики сонливости.

Чтобы отдых не вредил сну

Даже если у вас ежедневно сто дел, наверняка вы все же находите время для отдыха. Задумайтесь, как вы его используете? Практика показывает, что не все делают это правильно. Кто-то в единственный выходной стремится выспаться впрок, а кто-то пытается забыться при помощи активных развлечений. Как различные способы отдыха способны нарушить ваш сон, и как смягчить их негативное влияние?

Слишком продолжительный сон в выходные

Обычно работающий житель крупного города встает около 6-7 утра, чтобы успеть добраться до работы. Вечером он ложится спать около полуночи, так как необходимо оставить время на вечерние дела, общение с семьей и просмотр телевизора. При этом

Знаете ли вы?

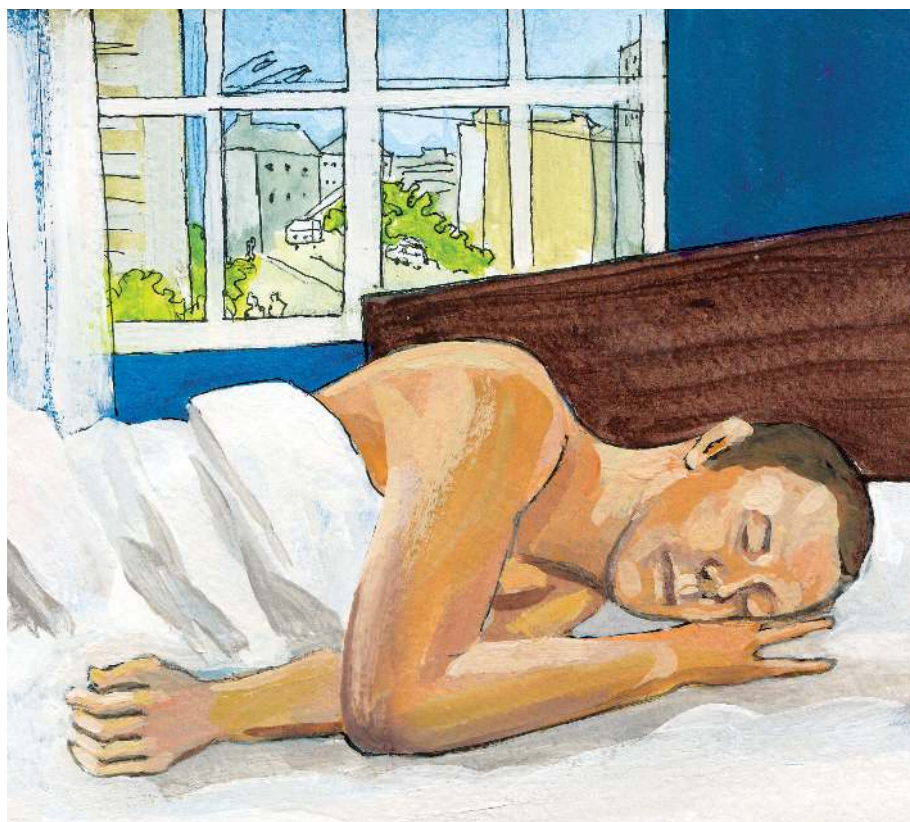
за рабочую неделю у него накапливается дефицит сна, который он пытается компенсировать в выходные.

Хорошо отоспавшись до 9-10 часов в суббо-

Будьте внимательны

Большая часть ДТП из-за засыпания за рулем происходят на завершающем этапе пути, когда человек уже расслабляется и считает, что он выполнил свою миссию и успешно добрался до пункта назначения. Не повторяйте чужих ошибок – сохраняйте бдительность до тех пор, пока не заглушите мотор автомобиля!

ту, он ложится за полночь и встает в 10-11 часов в воскресенье. Вечером же в воскресенье человек пытается заснуть пораньше, но у него ничего не получается, а утром в понедельник он не может проснуться на работу. Это проявления так называемого «социального джет лага», или «бессонницы выходного дня».



Что произошло в ситуации, описанной выше? В выходные дни человек на 3-4 часа сместил свои внутренние биологические часы в одну сторону, а в понедельник мучительно пытается вернуть все, как было. Фактически это равносильно перелету из Москвы в Красноярск и обратно. Развивается классический джет лаг, но обусловленный не перелетом, а сознательным изменением графика сна. Следует отметить,

что подстройка организма под нормальный циркадный ритм занимает сутки при смене одного часового пояса. Получается, что человек, сдвинувший в выходные дни на 4 часа свой циркадный ритм, придет в норму только через 3-4 дня, а там уже наступят следующие выходные.

Что делать Вставайте по будильнику даже в выходные. Если вы будете 2 недели вставать в одно и то же время, то начнете просыпаться за 5 минут до звонка будильника, хорошо выспавшись. Старайтесь в выходные дни подниматься не более чем на 2 часа позже обычного. Это минимизирует проявления социального джет лага. Если времени на отдых все равно мало, заведите привычку отправляться спать пораньше.

Случай из практики. Как-то во время командировки в Красноярск меня попросили проконсультировать 18-летнюю девушку, которая, со слов матери, страдала «чудовищной» бессонницей и уже «плотно сидела» на комбинированной терапии снотворными и антидепрессантами, которую ей прописали неврологи и психиатры.

Эта юная и вполне с виду здоровая особа в рабочие дни мучительно вставала в 7 утра, чтобы пойти в институт, употребляла до 10 чашек кофе в день, чтобы не засыпать на лекциях, а потом вечером никак не могла заснуть раньше 2 часов ночи. В пятницу-субботу она ложилась под утро, так как любила погулять с друзьями, и отсыпалась до 15-16 часов, то есть социальный джет лаг в выходные составлял 8-9 часов. Фактически еженедельно она «совершала» трансатлантический перелет! Как тут не получить тяжелую бессонницу ночью и резкую сонливость днем?

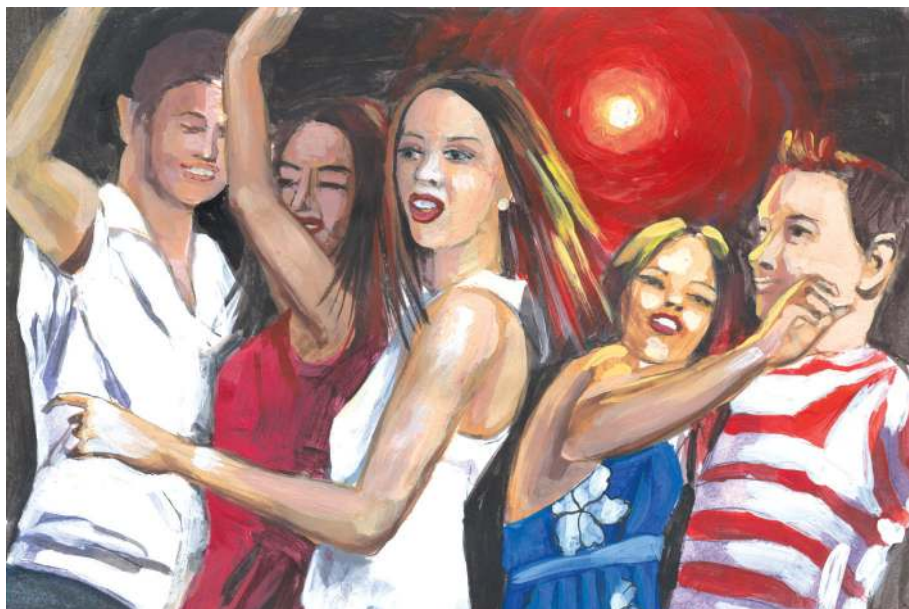
Три простые рекомендации позволили буквально через 4 недели избавить ее от нарушений сна и отменить лекарства:

1. Вставать в течение всей недели в одно и то же время.

2. Полностью исключить кофеинсодержащие напитки из диеты.
3. Увеличить содержание мелатонина в организме с помощью специальных добавок.

«Ночная жизнь» и ее последствия

Отдых – это не всегда только сон. Некоторые, получив возможность хотя бы на сутки оставить работу, наоборот, стремятся провести их как можно динамичнее и ложатся спать далеко за полночь. Результат практически тот же, что описан выше. После приходится полдня отсыпаться, а за этим почти неизбежно следует «бессонница выходного дня».



Что делать Не будем советовать вам отказаться от выбора в пользу того или иного времяпрепровождения. Каждый предпочитает тот вариант отдыха, который ему нравится. Но чтобы «ночная жизнь» не повлияла на ваше самочувствие в течение недели, ее лучше ограничивать по времени.

Старайтесь возвращаться домой и ложиться спать пораньше, хотя бы в районе полуночи. Утром вставайте по будильнику не более чем на 2 часа позже обычного. Не спите днем! Хотя, если вы вернулись уже под утро, можно позволить себе 2-3 часа сна до 12 часов дня. Вечером, если продолжаете ощущать сонливость, ложитесь на 1-2 часа раньше. На следующий день вы будете вполне готовы к тому, чтобы с новыми силами вернуться к привычному ритму жизни.

Никотин и алкоголь

Очень многие люди, живущие в напряженном ритме, предпочитают снимать стресс при помощи сигарет и спиртного. Увы, это опасно не только для легких и печени. Никотин является стимулятором, поэтому мешает сну, а алкоголь помогает заснуть, но делает сон поверхностным и прерывистым.

Что делать Самое лучшее – это вообще отказаться от курения. Если не получается, то не курите по крайней мере за 2 часа до сна. Что касается алкоголя – здесь важно помнить, что чрезмерное его потребление может повредить здоровью.

Работайте и отдыхайте с умом – этого будет вполне достаточно, чтобы сделать ваш сон лучше. Для этого, как видите, нужно не так много: ложиться и вставать в одно и то же время, правильно питаться, не переусердствовать со стимуляторами и так далее. Это каждому под силу и практически всегда дает заметный результат. Выполняя необходимые рекомендации, уже через 2-4 недели вы почувствуете значительное улучшение.

Дневной сон – отдых «не вовремя»?

Если у вас нет бессонницы и других нарушений ночного сна,

но на него категорически не хватает времени, попробуйте спать днем.

Наверное, некоторые сейчас дважды перечитали предыдущее предложение, дабы убедиться, что зрение их не обмануло. Как это – спать днем? Разве это возможно, находясь на работе, выделить 2 часа посреди дня, чтобы поспать?

Никто и не говорит о двух часах. Чтобы восстановить силы до конца рабочего дня, вполне достаточно 20 минут сна. Так что спать днем можно. Даже японцы, трудоголизм которых известен во всем мире, работают до 18 часов в сутки, но спокойно позволяют себе дневные «пересыпы». Дневной сон – в том числе и в общественных местах – считается их национальной традицией.

Дневной сон даст вам гораздо больше, чем вы думаете.

Допустим, вы все же предпочтете провести эти 20 минут не отдыхая, а за работой. Думаете, от этого вы в чем-то выиграете? Нет, вы все равно потеряете это время, потому что будете трудиться медленно и неэффективно, периодически ловя себя на мысли, что вы отвлеклись и бесцельно смотрите в окно. А ведь вам еще надо «дожить» до конца дня, и в эти несколько часов ничто не улучшит вашего состояния и не заставит работать быстрее и продуктивнее. Но позвольте себе немного вздремнуть – и почувствуете себя намного лучше.

Короткий дневной сон улучшает усвоение информации и переводит ее в «копилку» долговременной памяти. Он на 16% ускоряет моторную реакцию, повышает настроение и дает работоспособность на несколько часов. Богатое вознаграждение за несколько минут «слабости»!

Чтобы спать днем без вреда для работы, без лишних потерь времени и с пользой для здоровья, нужно следовать некоторым правилам. Они касаются того, где, сколько и как нужно отдыхать.

Правила дневного сна

Где? Если у вас собственный кабинет, вопрос отпадает сам собой. Попросите никого не беспокоить вас в течение ближайшего получаса и отдохните. В противном случае для этой цели можно использовать комнату отдыха или, например, салон вашей машины, где вы сможете вздремнуть во время обеденного перерыва.

Как? Желательно, лежа. Чтобы быстрее заснуть, уединитесь (заприте дверь, отключите звук у телефона), уменьшите освещение (задерните занавески на окнах, наденьте на глаза маску), вставьте в уши беруши. Не забудьте установить на будильнике время пробуждения.



Когда? Чтобы это не повлияло на ночной сон, засыпать днем надо не позже 15.00. Это будет несложно, ведь организм человека запрограммирован на двухфазный сон, и время с 14.00 до 16.00 является самым «сонным» периодом светлой части суток.

Сколько? 20, максимум 30 минут. За это время вы не успеете погрузиться в глубокий сон, а значит, легко проснетесь. Для облегчения подъема перед засыпанием можете выпить кофе или крепкий чай: кофеин начнет действовать как раз ко времени пробуждения.

Что потом? Встаньте, умойтесь, проветрите помещение или подойдите к открытому окну. Немного подвигайтесь – так вы сбросите с себя остатки сонливости. Все! Можете работать дальше с двойной продуктивностью.

Многие западные фирмы, включая компанию Google, поощряют дневной сон своих сотрудников. Они даже закупили для своих комнат отдыха специальные капсулы для сна, в которых любой уставший работник может немного поспать. Делайте выводы.

Знаете ли вы?

Ну хоть немного...

Если вы ужасно устали, но у вас нет свободного пол часа, чтобы вздремнуть, подарите себе хотя бы 10 минут сна. Доказано, что даже такой крошечный период отдыха может восстановить вашу трудоспособность на целый час!



То, что вас окружает.

Внешние факторы,

влияющие на сон

Как можно судить по содержанию предыдущей главы, зачастую в развитии бессонницы виноваты мы сами – тем, что пренебрегаем простыми правилами гигиены сна. но иногда в ее появлении нет нашей вины. Бессонница приходит «со стороны» и является результатом воздействия внешних факторов.

Что может помешать сну?

Шум и огни большого города

Если вы живете в мегаполисе, то не понаслышке знаете, что эти города, как и твердит народная молва, действительно «никогда не спят». А иногда, вдобавок к этому, они не дают спать и вам.

Люди, живущие в оживленных уголках города, особенно в многоквартирных домах, часто жалуются, что им мешают заснуть звуки разговора или работающей техники из соседних квартир. Также вас может беспокоить шум проезжающих за окном машин, свет фонарей или мигающих рекламных неоновых вывесок. Заснуть в таких условиях и сладко проспать до самого утра – задача непростая даже при высокой степени усталости.

Что делать Засыпать будет легче, если максимально изолировать себя от всевозможных раздражителей. Уменьшить



шум с улицы можно, установив пластиковые окна. Максимальную шумоизоляцию обеспечивают тройные стеклопакеты. С «внутренними» шумами из соседних квартир поможет справиться генератор белого шума – устройство, издающее звуки определенной частоты, маскирующие все остальные звуковые раздражители. Также можете использовать беруши. Иногда приходится делать дополнительную шумоизоляцию пола и стен. Избавиться от мешающего света помогут плотные занавески на окнах или маска для глаз.

Электронные гаджеты, Интернет, телевизор

Сегодня практически ни один человек не представляет своей жизни без телефона и не может надолго расстаться с ноутбуком или планшетом. Притом вся эта техника не только используется днем, но и зачастую перемещается вместе с нами в постель, когда мы идем спать. Конечно, удобно побродить в Интернете после тяжелого дня или закончить свои рабочие дела, комфортно лежа в теплой постели. Однако это чревато последствиями.

Специалисты установили, что свет, излучаемый мониторами современных гаджетов (включая телевизор), оказывает негативное воздействие на сон. По некоторым своим характеристикам он имеет сходство с солнечным светом. А значит, воздействуя на сетчатку, он подавляет выработку мозгом гормона сна – мелатонина. В результате вечерний «сеанс» может значительно затянуться, так как человек, глядя в монитор, не испытывает желания спать.

Знаете ли вы?

Компьютер и сон

По данным одного американского исследования, около 43% людей, практикующих вечернее «сидение» в Интернете или просмотр ночных выпусков новостей, говорят о том, что их сон далек от совершенства.

Использование гаджетов плохо влияет на сон еще по ряду причин.

Во-первых, большинство из этих устройств имеют каналы связи: мобильная связь, Skype, электронная почта... Таким образом, человек на протяжении

всего времени использования прибора постоянно доступен для общения. Днем это, конечно, бесценное преимущество, но вот ночью – совершенно неприемлемая вещь. Сначала вы будете разбирать рабочие письма, потом ваш старый знакомый, обнаружив ваше присутствие в Сети, захочет побол-



тать на сон грядущий... Так и пролетит значительная часть ночи, а наутро вы будете страдать от недосыпа.

Вторая опасность заключается в том, что использование гаджетов несет определенную эмоциональную нагрузку. Даже если вы просто смотрите что-то интересное, это способствует возбуждению нервной системы, создает информационную перегрузку и нарушает процесс засыпания.

Наконец, привычка работать с компьютером или же развлекаться с его помощью разрушает прямые ассоциации между спальней и сном. В результате – мы уже касались этого момента в предыдущей главе – постель начинает ассоциироваться с чем угодно, только не с отдыхом.

Что делать Американские сомнологи провели исследование и выяснили, что образование гормона сна мелатонина нарушают только те устройства, которые имеют яркий экран. Установите настройку яркости на минимальное

значение. Это позволяет предупредить нарушение продукции мелатонина. Кроме того, действие света ослабляется, когда экран находится на расстоянии более 35 см от лица пользователя. В идеале следует отказаться от использования подобных устройств в спальне. Завершайте работу с компьютером и просмотр ТВ в определенное время, лучше всего – за пару часов до сна.

Ваша спальня – островок спокойствия среди хаоса

Вы далеко не всегда спите столько, сколько хочется. Поэтому стоит позаботиться о том, чтобы условия и обстановка в спальне располагали к полноценному отдыху.

Выше мы уже частично коснулись некоторых правил гигиены спальни. Как минимум, в ней рекомендуется обеспечить тишину, темноту и отсутствие предметов, мешающих спать. Кроме этого, необходимо вспомнить о еще нескольких важных моментах.

1. Выбирайте для интерьера спальни нейтральные цвета, которые не будоражат нервную систему. К сожалению, иногда в попытках воплотить какую-нибудь креативную дизайнерскую идею получается совсем наоборот.
2. Используйте очиститель воздуха, чтобы устранить скопления пыли в спальне. Это особенно актуально, если вам нравится мебель с тканевой обивкой или вы используете текстиль для декора и создания уюта.
3. Бывает, что среди ночи возникает необходимость включить свет, например, чтобы выйти попить воды. Позаботьтесь о том, чтобы в спальне был неяркий ночник, который при включении не разбудит вас окончательно, когда вы проснулись лишь на минутку. Оптимальным вариантом можно считать лампы с выключателями, ко-

торые могут регулировать яркость света.

4. Проветривайте комнату перед сном.
5. Следите за влажностью в помещении. Ее комфортные значения составляют 50-60%. При повышенной сухости воздуха используйте ультразвуковой увлажнитель.
6. Установите в спальне комфортную температуру при помощи кондиционера. Чрезмерно теплый или холодный воздух способны нарушить сон. Доказано, что в слишком теплой комнате человек чаще просыпается и страдает от кошмаров, а в слишком холодной бывает сложно расслабиться и уснуть.
7. Не забывайте менять одеяло по сезону или выбирайте всесезонные варианты, которые благодаря особым материалам позволяют сохранять тепло в холодное время года и дарят приятную свежесть летом.
8. Спите на удобной, широкой кровати с хорошим матрасом и подушкой. Множество людей спят на одном и том же продавленном матрасе, купленном 15-20 лет назад. Даже очень хороший матрас после 10 лет эксплуатации уже не выполняет в полной мере своих функций. В идеале матрас желательно менять каждые 7-8 лет. У полных людей срок его службы может быть еще меньше. Покупайте матрас у известного производителя. Серьезные фирмы дорожат своей репутацией и не предлагают за большие деньги низкокачественную продукцию. У них, как правило, соотношение цена-качество выдерживается достаточно строго. Матрасы — это товар, который не проверишь изнутри, здесь можно полагаться только на марку производителя и свои ощущения. Несколько лет назад эксперты Общероссийской общественной организации «Российское общество сомнологов» провели анализ отечественного рынка матрасов и остановили свой выбор на продукции компании

«Орматек». По их рекомендации в центре медицины сна Клинического санатория «Барвиха» УД Президента РФ и в ряде других сомнологических центров палаты были оборудованы кроватями и анатомическими матрасами от «Орматек». Это позволило создать дополнительный комфорт для пациентов.

9. Людям с проблемным позвоночником лучше использовать анатомические матрасы. Они предназначены для поддержания тела и позвоночника в физиологически правильном положении.
10. Выбор вида матраса (пружинный, беспружинный, комбинированный), наполнителя (латексный, кокосовый и др.) и его жесткости — дело сугубо индивидуальное, ведь у каждого человека свое понимание комфорта. Значение имеют и такие индивидуальные параметры как вес и рост, которые отражаются в общепринятом показателе индекс массы тела, а также возраст и пол. При подборе матраса важно учитывать эти персональные данные и принимать окончательное решение, исходя из рекомендаций специалистов.
11. Целесообразно вместе с матрасом приобрести специальное основание, рекомендуемое производителем. Основание играет важную роль в том, чтобы матрас выполнял необходимые функции. Ответственные производители, заботясь о качестве сна своих клиентов, учитывают этот факт и при разработке кроватей продумывают их конструкцию таким образом, чтобы основание еще более усиливало анатомические свойства матраса.
12. Помните о необходимости периодически менять постельные принадлежности. Белье перестилается по мере загрязнения, минимум – раз в неделю. Срок службы подушки составляет 3 года. Матрас, как уже говорилось выше, желательно менять каждые 7-8 лет.

13. Не обязательно отправляться в постель в пижаме. Выберите для сна ту одежду, в которой вам удобно.

В помощь просыпающимся: умные гаджеты для сна

Спальня должна стать местом, которое будет ассоциироваться у вас только с расслаблением, отдыхом и сном. Именно поэтому в предыдущих разделах настоятельно рекомендовалось «выгнать» оттуда домашний кинотеатр, компьютер, планшет и даже, если сможете, телефон. Тем не менее, некоторые виды современных электронных гаджетов окажутся там весьма кстати. Речь идет о специальных будильниках, которые облегчат ваше пробуждение.

Знаете ли вы?

Оптимальная температура для сна

Ученые говорят, что лучше всего спится при 19°-22°С. Впрочем, если у вас другое мнение, спите в условиях, которые комфортны именно вам.

Например, существует такая интересная модель как будильник-копилка. За то, чтобы его неприятный звук прекратился, ему надо заплатить, опустив монету в специальную прорезь. Стоит залежаться в постели подольше и повременить с «оплатой», как жадный девайс начинает начислять проценты и требовать все больше и больше, все настойчивее и настойчивее звеня у вас над ухом.

Также изобретен будильник, в который с вечера требуется положить купюру. Если утром хозяин не встанет с первым звонком, устройство разрезает банкноту на мелкие кусочки. Правда, пока это только прототип. В США уничтожение денег считается преступлением, и изобретатели еще не придумали, как обойти этот момент.

Есть и другие, столь же своеобразные модели. Все они, независимо от особенностей, заставляют человека быстро вскакивать с постели и спешно выполнять какие-то действия.

Вся эта суета сопровождается оглушительным звоном. Эффективность налицо, но у подобных будильников есть весомый недостаток. Они поднимают спящего с постели «методом кнута». Громкие звуки, стресс, резкая физическая нагрузка – это то, что не только неприятно, но и вредно, особенно сразу после пробуждения. Поэтому лучше использовать «умные приспособления» - те, которые будят человека естественным образом.

Знаете ли вы?

Кушать подано!

Американские конструкторы изобрели будильник, который к определенному времени поджаривает кусочек бекона, положенный внутрь него вечером, и будит человека аппетитным запахом свинины. Жаль, что нет будильника, который умеет жарить яичницу или варить кофе...

Индейцы Северной Америки пользовались весьма эффективными будильниками: вечером они пили много воды. Ближе к рассвету переполненный мочевой пузырь «естественным образом» вынуж-



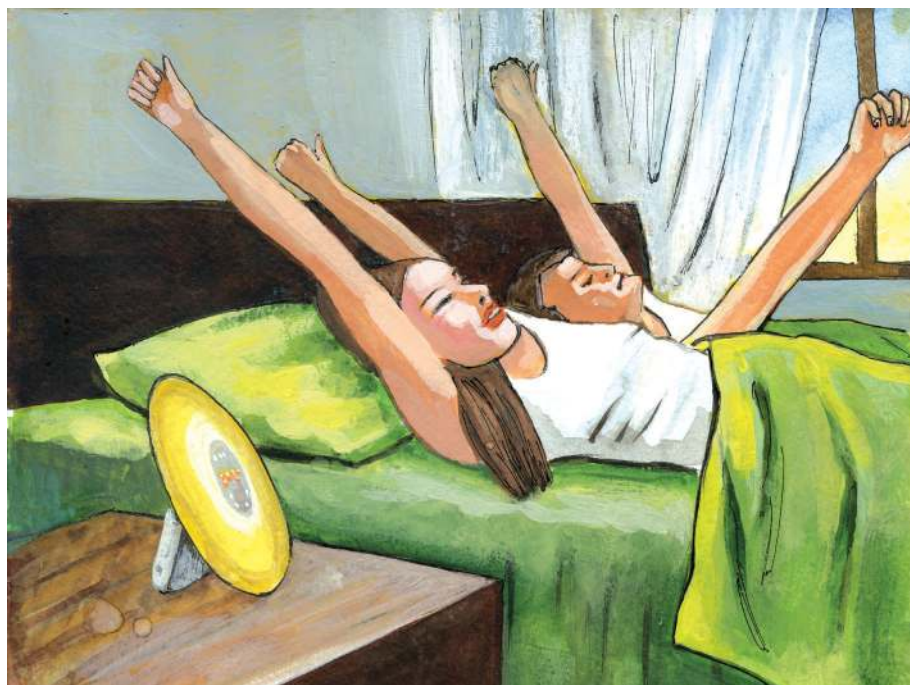
дал Хитрого Лиса и Мудрого Ворона пробудиться раньше, чем светлый лик солнца озолотит просторы прерий.

Я не предлагаю вам использовать столь же экстравагантные методы, но могу предложить в помощь светобудильники. Незадолго до запланированного времени пробуждения они начинают излучать свет, становящийся все более ярким. Увеличение освещенности в спальне при этом имитирует естественный восход солнца. Это тормозит образование гормона сна мелатонина и заставляет спящего открыть глаза. Некоторые самые современные светобудильники выполнены в виде масок, на внутренней стороне которых располагаются светящиеся диоды. Их особенно удобно использовать, если в спальне, кроме вас, находится кто-то еще, и вашему соседу не надо вставать так же рано, как и вам.

Если свет – слишком слабый стимул, чтобы вас разбудить, можете использовать специальные электронные устройства, которые помогут вам проснуться в самое удачное для этого время.

Сон представляет собой сложный процесс, который состоит из нескольких циклов, включающих различные стадии. Первая стадия – самый поверхностный сон – сменяется второй, основной стадией сна. За этим следует глубокий сон – 3 и 4 стадии. Далее, как правило, отмечается REM-сон – сон с быстрыми движениями глазных яблок, когда мы видим сновидения. На этом цикл завершается, мозг подбуживается и снова переходит в первую стадию. За время сна отмечается 4-5 циклов последовательного перехода от первой стадии до REM-сна. Обычно один цикл длится 60-90 минут.

Если разбудить человека в конце REM-стадии или в 1-2 стадии сна, то он достаточно легко и быстро просыпается, не испытывая желания заснуть снова. Если же пробуждение происходит на 3-4 стадии, то оно дается очень тяжело,



и проснувшийся еще долго испытывает сонливость.

Будильник, обеспечивающий своевременное пробуждение, состоит из надеваемого на запястье браслета. Он регистрирует пульс, движения и звуки, производимые человеком во время сна. Исходя из оценки этих параметров, прибор «понимает», когда надо подавать сигнал к подъему. В результате человек получает возможность проснуться в хорошем настроении, бодрым и полным сил, а не мечтающим продолжить сон.

Психологические причины нарушений сна.

Трудоголизм – болезнь, которая **лечится**

Вечером вы без сил ложитесь в постель, закрываете глаза и погружаетесь в сон. Но он тревожен и беспокоен, вы несколько раз просыпаетесь, неизменно думая о незавершенных делах. Проснувшись утром, вы чувствуете себя еще более уставшим и разбитым. Если подобное периодически случается с вами, знайте: вы основательно перетрудились. Нужно научиться отдыхать.

«Сгореть» на работе. Как это?

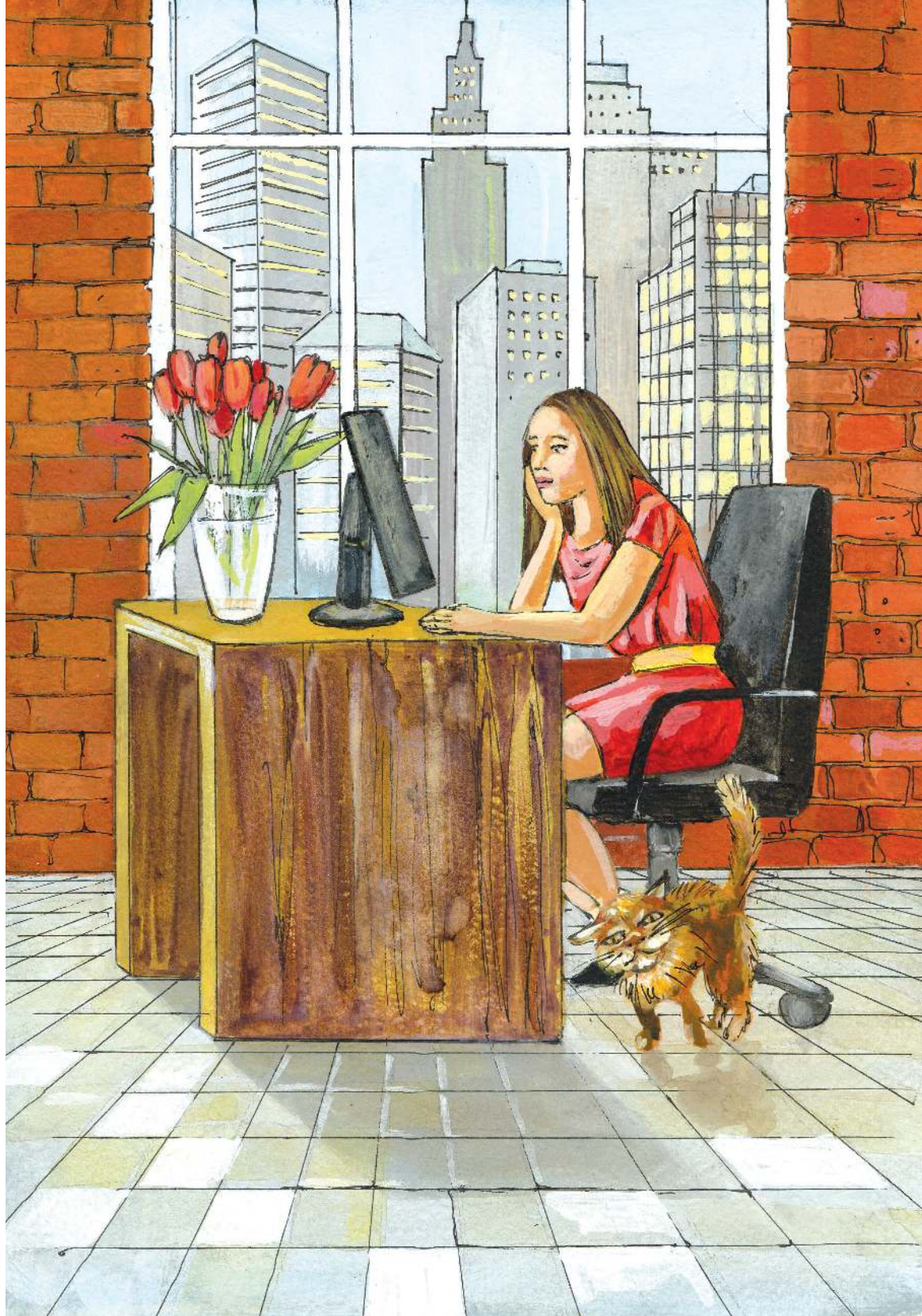
Вы – активный, целеустремленный, трудолюбивый человек. Вы понимаете, что ничто в этой жизни не дается даром, все успехи зависят только от ваших собственных усилий. Ваша работа требует постоянного внимания, а как итог – вам практически приходится жить в режиме 24/7.

К сожалению, всего несколько месяцев или лет такой жизни способны привести к исходу, который вам не понравится. На пути к профессиональным высотам вас могут ожидать три основные проблемы.

Проблема № 1.

Хронический стресс

С острыми стрессами мы сталкиваемся каждый день. Ссо-



ра с близкими или какая-то другая неприятность – все это нехорошо, но преодолимо. А вот если напряженная ситуация продолжается долгое время, это уже тяжелее. Человек, находящийся в хроническом стрессе, начинает хуже спать, становится раздражительным, у него постоянно наблюдается сниженный фон настроения. Если с этим ничего не делать, ситуация может перейти на следующую ступень.

Проблема № 2. Синдром хронической усталости

Знаете ли вы?

Активные труженики находятся в группе риска по синдрому хронической усталости. При этом нарушении человек

Спокойствие, только спокойствие

65% людей, страдающих нарушениями сна, говорят, что причиной их бессонницы являются эмоциональные переживания и стресс.

жалуется на постоянное утомление, не проходящее после отдыха, на нежелание работать. Он испытывает апатию и вместе с тем бывает агрессивным, страдает от бессонницы или даже находится в состоянии депрессии. Вряд ли сотрудника с таким расстройством можно назвать эффективным работником.

Проблема № 3. Синдром профессионального выгорания

Это крайняя степень психологических проблем, связанных с трудовой деятельностью. Помимо бессонницы, депрессии, отвращения к работе и агрессии к людям, у человека наблюдаются снижение памяти и внимания, ощущение опустошенности, отсутствие каких бы то ни было устремлений, появление немотивированного чувства вины, сильное снижение самооценки и, возможно, даже более тяжелые психические нарушения. Он не может принимать важные решения: они наверняка будут неверными и даже опас-

ными, а его деятельность как менеджера разрушительна для дела, которым он занимается.

Снимаем стресс

Психологические проблемы не только не позволяют вам хорошо выспаться.

Знаете ли вы?

Они создают прямую

угрозу для вашей

карьеры. Учитывая,

какие нагрузки сва-

ливаются на вас каж-

дый день, вам надо

как-то научиться

управлять своим со-

стоянием, чтобы оно

не стало управлять вашей жизнью. Главное – уметь снимать стресс, и в этом разделе мы поговорим о том, как это делать.

Куда отправимся?

У западных топ-менеджеров принято бороться с психологическими проблемами при помощи смены обстановки. Почувствовав тревожные признаки, человек просто берет продолжительный отпуск, передает дела коллегам и отправляется путешествовать. Как правило, такая «терапия» неплохо помогает.

Есть множество способов для преодоления негативных эмоций, однако большинство из них дают лишь временный эффект. Поэтому необходимо научиться самостоятельно справляться с эмоциональными нагрузками. Для этого лучше использовать поведенческие методики.

В своей книге «Сон для успеха» доктор Джеймс Маас предлагает несколько приемов для быстрого снятия стресса, которые можно использовать в повседневной жизни.

- Сделайте несколько глубоких вдохов
- Прогуляйтесь
- Послушайте расслабляющую музыку
- Съешьте кусочек темного шоколада – содержащийся в нем фенилэтиламин повышает настроение
- Сфокусируйтесь на позитивных вещах в вашей жизни
- Не переживайте о мелочах



- Позвоните или напишите другу
- Вспомните хорошую шутку
- Улыбнитесь, даже если не хотите, и сохраняйте улыбку, пока ваше психологическое состояние не стабилизируется
- Подумайте о чем-то, что вы любите

Если добросовестно выполнять эти советы, через некоторое время вам станет легче. Не стоит их недооценивать: они действительно работают.

Помимо мероприятий «неотложной помощи», обязательно пользуйтесь и другими способами расслабления. Некоторые из них можно применить непосредственно после перенесенного стресса, другие – позже, когда вы придете вечером домой.

Медитация. Если вы занимаетесь йогой или просто явля-

есть любителем домашней медитации, можете успешно использовать ее для расслабления. Даже 10-20 минут, проведенные вами с закрытыми глазами и головой, свободной от мыслей, помогут успокоиться, прийти в состояние внутреннего равновесия и, кроме того, снизить артериальное давление. Не забывайте глубоко дышать!

Знаете ли вы?

Медитация вместо сна

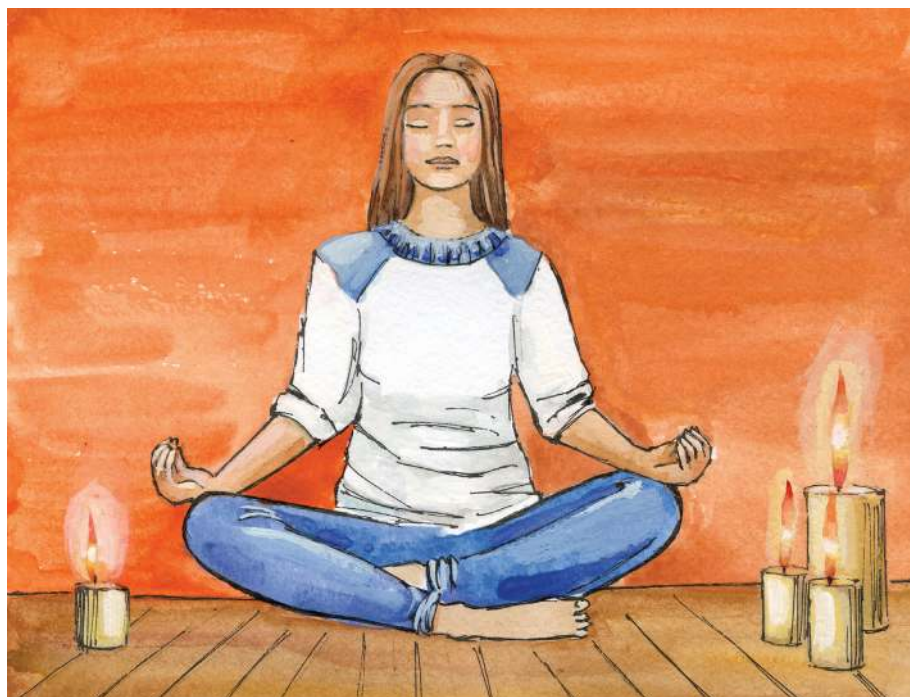
Визуализация. Есть ли на свете какое-то место (реальное или вымышленное), где вы чувствовали бы

Сеанс медитации в некотором роде можно назвать альтернативой сну. Дело в том, что во время нее в головном мозге возникает примерно такая же активность, как во время второй стадии медленного сна. Так что это отличный способ релаксации.

себя легко и спокойно? Если да, то это поможет вам преодолевать стрессы. Для проведения визуализации достаточно представить себя в таком месте и попытаться в деталях это прочувствовать. Если вы «оказались» в лесу, попробуйте ощутить свежий запах хвойной смолы; если на пляже, почувствуйте кожей солнечные лучи и «потрогайте» теплый сыпучий песок. Попробуйте – у вас получится!

Массаж. Нет ничего лучше расслабляющего массажа, особенно если его вам сделает близкий человек. Массаж расслабляет напряженные мышцы, успокаивает нервную систему, нормализует работу сердца и сосудов. Можно сочетать массаж с ароматерапией, используя для его проведения смесь масел, ароматы которых обладают седативным действием (например, лаванда, роза, нероли). При желании посетите спа-салон и пройдите полную программу расслабляющих и восстанавливающих процедур.

Разговор по душам. Не стесняйтесь излить свои эмоции в доверительной беседе с родным человеком или другом. Выговориться – прекрасный способ прийти в себя, особенно если собеседник на вашей стороне и готов вас поддержать.



Спорт. Нагрузки по праву считаются лучшим способом не только физического, но и эмоционального оздоровления. Регулярно посещайте бассейн или спортзал, и вашей трудоспособности, сну и самочувствию не будут угрожать никакие психологические встряски.

Сон. *«С проблемой надо «переспать»!* Содержание этого известного афоризма весьма справедливо. После сна жизнь всегда кажется более благополучной, а любые проблемы – потенциально решаемыми. Если у вас был очень тяжелый день на работе, постарайтесь прийти домой, абстрагироваться от всего и хорошенько выспаться. Нормальный сон ослабляет действие вредных эмоциональных факторов на вашу работу и жизнь. Как говорится, утро вечера мудренее.

Нужно больше спать. Как, если на сон нет времени?

Усталость, сниженная трудоспособность, домашние заботы, постоянно занимающие ваши мысли, – все это стало для вас обычным делом. «Мне нужно больше спать...» – думаете вы, разбираясь с последствиями своей невнимательности. «Поспать бы тебе как следует!» – говорят близкие, глядя на ваше утомленное лицо. «Не выспался, что ли?» – спрашивают друг друга ваши коллеги, заметив, что вы с утра не в настроении.

Но у вас просто нет времени на полноценный восьмичасовой сон. Стоит расслабиться на пару дней – и вся ваша жизнь встанет. Можно ли в таких условиях позволить себе такую постыдную слабость, как сон? Можно. И обязательно нужно. И вполне реально.

Я уже говорил об этом в первой главе, но не поленюсь повторить. Сон – это залог вашей жизненной эффективности. Вы сможете

успевать гораздо больше, если будете хорошо выспаться. Несмотря на ворох забот, вы можете позволить себе 6, 7, а может, даже 8 часов сна в день. Для того чтобы у вас было это время, нужно правильно распланировать свой день.

Вот несколько приемов, которые помогут вам больше успевать за более короткое время:

- Составьте себе почасовое расписание, в соответствии с которым будет проходить ваш день. Повесьте его на видное место и периодически сверяйтесь с ним и с часами.

Знаете ли вы?

Всем спать!

Люди, страдающие хроническим недосыпанием, теряют способность принимать правильные решения и прогнозировать события, начинают чрезмерно заикливаться на мелочах.



- Начинайте день не с самых легких или самых сложных, а с самых важных дел, которые обязательно должны быть выполнены.
- Когда заняты важным делом, оградите себя от социальных сетей, интернет-магазинов и т.д.
- Активно трудитесь хоть с самого пробуждения, но жестко определите время подготовки ко сну. В вашу задачу входит не только сделать как можно больше, но и освободить время для полноценного ночного отдыха.
- Вы не сможете хорошо работать, если у вас не организовано рабочее место. Поместите в ближайшем доступе необходимые вещи и уберите все, что мешает.
- Не заглядывайте в электронный ящик каждый час, отведите для этого определенное время. Отвечайте только на важные звонки.
- Когда устаете, давайте себе короткие перерывы по 10-15

минут, во время которых можете попить кофе, посидеть с закрытыми глазами или, например, сделать гимнастику.

- Мотивируйте себя быть продуктивным. На протяжении дня напоминайте себе, что каждая минута праздности и промедления отнимает время у вашего отдыха и сна.

Возможно, из-за специфики вашей деятельности вы не можете применить на деле все эти рекомендации. Неважно: возьмите на заметку хотя бы то, что вам доступно. В любом случае, пока у вас рабочий день, старайтесь трудиться как можно более эффективно. Это даст вам время для себя, на протяжении которого вы сможете восстановить силы и поспать.

Снотворные – не выход!

Приучить себя к правильному режиму, отказаться от кофе и сигарет, регулярно заниматься спортом – с виду все это довольно легко, но на практике совсем непросто. Мало того, что для улучшения сна надо менять устоявшиеся привычки, так еще и результат стараний будет замечен не сразу, а лишь через 3-4 недели. А хорошо спать хочется уже сейчас. Что же делать?

Некоторые люди, задавшись этим вопросом, находят выход в приеме снотворных препаратов. В них они видят средства, позволяющие быстро и «безболезненно» погрузиться в сон. При этом страдающие бессонницей часто выбирают сильнодействующие лекарства, которые наверняка окажут желаемый эффект.

К сожалению, самостоятельное и бесконтрольное применение сильных снотворных может быть небезопасным, особенно учитывая, что многие принимают их неправильно: не время от времени, когда в этом есть острая необходимость, а постоянно, как средство профилактики сложностей с засыпанием.

Каковы преимущества приема снотворных?

1. Эти препараты помогают заснуть.
2. ...

Вы ожидаете продолжения? Тем не менее, это все. Больше никаких плюсов от применения таблеток нет.

Зато есть куча минусов:

1. Многие сильнодействующие снотворные (в частности, транквилизаторы – феназепам и его «родственники») сокращают фазу медленного и удлиняют фазу быстрого сна. Результат – неосвежающий, «тяжелый» сон, не дающий ощущения отдыха, плюс сновидения тягостного содержания, иногда – кошмары.
2. Препараты вызывают дневную сонливость, вялость, дезориентацию, плохо влияют на процессы мышления, что сильно снижает трудоспособность.
3. К ним может развиваться привыкание и зависимость – при частом приеме вы рискуете стать заложником таблеток, не способным уснуть без них.
4. Некоторые снотворные угнетают дыхательный центр. Это особенно опасно для храпящих людей, и без того имеющих нарушения дыхания во сне (последние усиливаются под действием таких медикаментов).

Что мы получаем в итоге? После таблеток вы плохо высыпаетесь и не можете нормально работать, а их прием вредит вашему здоровью. И каков тогда смысл их приема?

Известный сомнолог из Швейцарии Александр Бобрели однажды охарактеризовал снотворные средства как «фармакологический костыль». Это весьма удачное сравнение. Костыли не могут обеспечить человеку с больными ногами полноценное передвижение; точно так же снотворные препараты не способны дать ему полноценный сон. Эти

средства, особенно если они подобраны неправильно, дают не отдых, а лишь суррогат отдыха, который не улучшает, а только ухудшает состояние.

Нелепость ситуации усугубляется тем, что большинство любителей снотворных в них не нуждаются. Стоит изменить свой образ жизни – и сон нормализуется сам по себе, безо всяких пилюль.



Болезни сна

Вы только что приступили к последней главе этой мини-книги. Вероятно, у вас уже было время применить на практике некоторые советы из предыдущих разделов. Будем надеяться, большинство читателей увидели первые обнадеживающие изменения в своем состоянии и намереваются дальше действовать в том же направлении. Но что, если вы все делаете правильно, однако вам по-прежнему тяжело засыпать, сон такой же неосвежающий, а днем сохраняется разбитость и сонливость? Возможно, у вас имеются самостоятельные нарушения сна.

Храп и синдром обструктивного апноэ

Храп – это очень распространенное явление. По статистике он отмечается у каждого третьего человека старше 30 лет, причем и мужчины, и женщины храпят с примерно одинаковой частотой.

Храп возникает оттого, что во время сна у человека снижается тонус мышц всего тела, в том числе и дыхательных путей. Мягкие ткани глотки начинают соприкасаться и ударяться друг о друга во время вдохов и выдохов, что приводит к появлению характерного звука.

На вопрос: «Беспокоит ли вас храп?», люди нередко отвечают так: «Меня-то не беспокоит, хоть я и храплю, а вот домашним это совсем не нравится». Многие люди храпят годами и даже десятилетиями, никак не пытаясь с этим справиться. Да и стоит ли, если сам спящий не просыпается по ночам и не наблюдает никакого пагубного влияния храпа на свое здоровье? Человек, который в этом случае соглашается на лечение, делает это исключительно из любви

к ближнему – к своим родственникам, которые не высыпаятся, каждую ночь слушая его рулады.

Храп, если он существует в неосложненной форме, не опасен. Воздух при дыхании во сне пусть с небольшим затруднением, но все же проходит к легким в нужном объеме. К сожалению, храп не всегда безвреден. Со временем может возникнуть его осложненная форма, при которой дыхательные пути во сне сужаются настолько, что периодически спадаются, полностью перекрывая просвет глотки. При этом храп прерывается паузами в дыхании, которые могут длиться до минуты, а иногда и дольше. На протяжении этих пауз мозг спящего, его сердце и другие органы испытывают кислородное голодание. Такое состояние носит название синдрома обструктивного апноэ сна.

Болезнь очень опасна и грозит многими осложнениями, вплоть до инфаркта миокарда, инсульта и внезапной смерти во сне. Кроме того, из-за нарушения структуры сна (пробуждений и микропробуждений при остановках дыхания) у пациентов возникает дневная сонливость, ухудшение работоспособности, снижение потенции, повышение артериального давления и другие неприятные явления. Да и как им не появиться, когда при тяжелой форме болезни человек может не дышать в общей сложности по 3-4 часа за ночь?

Если ваши родные говорят, что вы храпите и иногда перестаете дышать, если ночью вы порой просыпаетесь от удушья или кашля, если после этого вы отвратительно чувствуете себя днем, то нужно обязательно обследоваться в сомнологическом центре на предмет выявления апноэ сна.

Самостоятельно можно попробовать справиться с храпом с помощью следующих мероприятий:

- Постарайтесь похудеть, если у вас избыточный вес (снижение массы тела на 10% от исходного облегчает храп

и апноэ на 50%).

- Старайтесь спать на боку, с приподнятым изголовьем кровати.
- Избегайте приема снотворных, особенно из группы бензодиазепиновых транквилизаторов (феназепам).
- Не курите как минимум за 2 часа до сна и не употребляйте алкоголь перед сном.
- Обеспечьте нормальное носовое дыхание (ситуационно можно использовать местные сосудосуживающие препараты, специальные носовые полоски, улучшающие носовое дыхание).

Если у вас диагностирован синдром обструктивного апноэ сна средней или тяжелой степени, то, скорее всего, врач рекомендовал вам использовать СИПАП-аппарат. Это специальное устройство, состоящее из компрессора, нагнетающего воздух через трубку в маску. Маска надевается пациентом на лицо на ночь. Благодаря аппарату в дыхательных путях на протяжении сна создается повышенное давление, не позволяющее им «закрыться». Такое лечение гораздо эффективнее других способов и оно ликвидирует остановки дыхания во сне с первой же ночи, поэтому пренебрегать им не стоит.

Синдром беспокойных ног

Синдром беспокойных ног – еще одно распространенное заболевание. При этом нарушении пациента беспокоят неприятные ощущения в ногах в вечернее и ночное время. Они могут быть представлены покалыванием, зудом, жжением, ползанием «мурашек» или даже болью и локализуются в ступнях, голенях или бедрах.

Возможно, вы не слышали о такой болезни, но это не потому, что она редко встречается, а потому, что многие врачи

о ней не знают, а вы не можете толком объяснить, что происходит. И действительно, как сказать доктору, что у вас под кожей в голених «ползают червячки» и мешают вам заснуть? Статистика говорит, что около 10% взрослых людей периодически испытывают такие симптомы в большей или меньшей степени.

Синдром беспокойных ног имеет некоторые особенности:

- симптомы появляются вечером или в первую половину ночи, уменьшаются или полностью исчезают к утру и в первой половине дня;
- симптомы возникают только в покое, постепенно усиливаются и вызывают непреодолимое желание пошевелить ногами;
- симптомы ослабляются или исчезают при движении, например, обычной ходьбе;
- отмечается постоянная избыточная двигательная активность с целью облегчения симптомов.

Основная проблема пациентов с этим расстройством состоит в том, что признаки дискомфорта появляются у них в ночное время, а значит, они мешают спать. И даже когда человек засыпает, его сон часто бывает неполноценным.

Дело в том, что при синдроме беспокойных ног у больных бывают подергивания конечностей во сне, вызывающие микропробуждения мозга и нарушающие структуру сна. Следовательно, вдобавок к ночной бессоннице человек получает «бонус» в виде разбитости, вялости, сонливости в дневное время.

При легкой форме синдрома вы можете помочь себе самостоятельно. Для этого нужно:

- позже лечь спать и позже встать;
- отказаться от употребления напитков и продуктов с содержа-

- нием кофеина, а также от алкоголя во второй половине дня;
- давать легкие физические нагрузки на ноги незадолго до сна;
 - проводить массаж и растирание ног перед сном;
 - делать горячие или холодные ножные ванночки до того, как отправиться в постель;
 - попытаться отвлечься от возникающих симптомов при помощи разговора, работы, просмотра телевизора.

Конечно, некоторые рекомендации идут вразрез с советами по здоровому сну, которые давались несколькими страницами ранее, но не будем забывать, что здесь речь идет о болезни, а не об улучшении сна здорового человека.

Помимо бессонницы, храпа, синдрома обструктивного апноэ и синдрома беспокойных ног, о которых говорилось в этой брошюре, есть еще множество болезней сна. Всего их около восьмидесяти.

Если вы плохо спите, причины этого, скорее всего, банальны и состоят всего лишь в нарушении гигиены сна. В этом случае вам помогут советы из этой брошюры или занятия по «Программе здорового сна доктора Бузунова». Но не исключено, что в основе вашей проблемы лежит более серьезное расстройство. Так что если, несмотря на все усилия, ваш сон не улучшается, вам следует пойти к врачу. Он проведет обследование, поставит диагноз и назначит лечение, которое вам обязательно поможет.

Заключение

«Жить на максимум, закрыв глаза на изнуряющую усталость!» — похожей позиции придерживаются многие современные люди. Особенно те, кто стремится к высоким достижениям сразу во всех сферах жизни.

С раннего утра они трудятся, не жалея себя, забывая о сне и отдыхе. К сожалению, это быстро подрывает физическое и психическое здоровье со всеми вытекающими последствиями. В результате сначала человек сознательно лишает себя сна, а потом уже и сам не может заснуть, несмотря на все желание.

В этой книге собраны причины, которые могут мешать полноценному сну, и даны рекомендации, которые помогут вам его улучшить, учитывая ваше стремление к активному образу жизни. Будем надеяться, что вы воспользуетесь приведенными советами и станете спать лучше и крепче, чтобы каждый день находиться в прекрасном расположении духа, добиваться успехов и жить в гармонии с собой.

Для заметок

