

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ПОРА УСТРОИТЬСЯ ПОУДОБНЕЕ И ПОСПАТЬ	11
Знакомьтесь: группа поддержки для лучшего сна	15
А теперь поговорим серьезно	17
Учиться спать не должно быть скучно	18

ГЛАВА 1

В РИТМЕ ОТДЫХА	22
Нужна ли вашему ритму перезагрузка?	24
День и ночь: создатели ритма	26
Мелатонин и кортизол: хранители ритма	29
Тело выбилось из ритма	32
Сон и иммунитет	39
Целительная сила ритма	41
Таблетка не помощник	44
Не нервничайте из-за сна: ортосомния	48

ГЛАВА 2

ЗНАКОМСТВО СО СНОМ	49
Привет, страдающие бессонницей	53
Отслеживайте улучшения с помощью технологий	54
Расшифровка сна	58

ГЛАВА 3

ПЕРЕЗАПУСК ЧАСОВ С ПОМОЩЬЮ НОВЫХ ПРИВЫЧЕК	63
Как построить протокол улучшения сна	64

ГЛАВА 4

ЖИВИТЕ, ЧТОБЫ СПАТЬ	69
Переубедите себя насчет сна	70
Покончите с турбулентностью социального джетлага	71
Примите свой хронотип	74
Синхронизируйтесь с солнцем	77
Вставайте и сияйте	79
Приглушите свет вечером	81
Не нервничайте из-за стресса	84
Придумайте ритуал отключения	87
Принимайте теплую ванну	90
Приглушите храп	91
Получайте больше «витамина О»	94
Вернитесь к природе	97
Вздремнуть или не вздремнуть?	101

ГЛАВА 5

ДВИГАЙТЕСЬ, ЧТОБЫ СПАТЬ	103
Тренируйтесь в ритме	105
Дышите в ритме	116
Настраивайтесь и включайтесь на день	119
Отключитесь на ночь	122
Расслабьтесь	124

ГЛАВА 6

ЕШЬТЕ, ЧТОБЫ СПАТЬ	129
Доберитесь до сути	129
Исцелите свой микробиом	133
Сладкие сны лучше сахара	137
Ешьте в ритме	140
Дайте отдых пищеварению: ночное голодание	143
Ложитесь спать трезвыми	146
Ограничьте употребление кофеина	150
Бросайте наконец курить	152
Пересмотрите свою аптечку	153
Озарите свою жизнь витамином D	157

СОДЕРЖАНИЕ

Мелатонин: делайте его, а не подделывайте	161
Принимайте (натуральные) успокоительные	164
<u>ГЛАВА 7</u>	
СОЗДАЙТЕ ХРАМ ДЛЯ СНА	169
Создайте настроение	170
Спите в прохладе	173
Постелите постель	175
Подумайте о качелях	180
Звуки для сна	181
Защититесь от электромагнитных полей	184
Очистите воздух	186
Добавьте ароматов	188
Пересмотрите ночные разговоры	190
Не вините собаку	193
<u>ГЛАВА 8</u>	
СНУ ВСЕ ВОЗРАСТЫ ПОКОРНЫ	195
Пожилые люди	196
Младенцы	198
Маленькие дети	199
Младшие и старшие подростки	201
<u>ГЛАВА 9</u>	
В ВАШИХ СНАХ	207
<u>ГЛАВА 10</u>	
ПЕРЕЗАГРУЗКА	215
<i>Благодарности</i>	220
<i>Примечания</i>	222
<i>Алфавитный указатель</i>	225
<i>Об авторах</i>	238

От сна зависят счастье и несчастье, питание и хорошая физическая форма, потенция и импотенция, знание и невежество. Сон не вовремя, его излишек или нехватка, подобно богине Каларатри, отнимают счастье и жизнь. Правильный же сон возвращает счастье и жизнь, как вспышка истинного знания приносит их женщине, практикующей йогу.

Чарака-самхита Сутрастхана



ВВЕДЕНИЕ

ПОРА УСТРОИТЬСЯ ПОУДОБНЕЕ И ПОСПАТЬ

Вы недосыпаете. Смелое, конечно, утверждение, ведь мы с вами не особо знакомы, но, если вы похожи на большинство людей — а мы готовы поспорить, что так и есть, — значит, вы отдыхаете недостаточно. Цифры говорят сами за себя: у 40 % американцев периодически случается бессонница, у 22 % она случается почти каждую ночь, и 70 % американцев недосыпают — скажем спасибо изменениям, произошедшим в нашей культуре (все работает круглосуточно), технологиям (вайфай) и привычкам (переутомление, неправильное питание). К сожалению, небрежное отношение к недосыпанию, которое на первый взгляд кажется не слишком существенным — по личному выбору других приоритетов или из-за конфликтующих со сном обстоятельств, которые не изменятся в обозримом будущем, — скорее всего приведет к очень серьезным последствиям, если еще не привело. Но не следует беспокоиться — вы можете это изменить. Именно потому, что вы приступаете к изучению самого первого универсального ресурса для улучшения сна, который идеально подходит для вас, вашего сна и вашей жизни.

С первой нашей встречи мы, авторы этой книги, знали, что у нас сложится команда для улучшения жизни людей. Фактически именно поэтому нас представили друг другу — у нас был общий знакомый, который знал, насколько мы одержимы этой миссией.

Нил сперва обратился к Фрэнку в качестве пациента — он искал новый подход к понятию о хорошем самочувствии, и ему

понравилась холистическая философия Фрэнка (как, например, в случае со сном: более качественный сон ведет к улучшению общего состояния здоровья, а оно, в свою очередь, ведет к улучшению качества сна) и его жестковатый стиль (легкая версия кнута и пряника). В свою очередь, Фрэнк вдохновился страстью Нила к новейшим механизмам и технологиям, которые помогают сформировать новые, полезные привычки, особенно если речь идет о качественном ночном отдыхе. Эта книга родилась после того, как неделями мы каждый день обменивались имейлами о выявленных новых гаджетах, способах терапии, идеях, касающихся сна и изменений в поведении. Нашей задачей стало написать книгу, которая наконец заставит людей хорошо выспаться.

Особенно в контексте COVID-19, когда еще больше людей начали противостоять здоровому режиму сна и стало ясно, что недосып стал сопутствующей патологией вируса, мы поняли, что нужно сделать что-то, что отличалось бы от уже сделанного. Большинство из вас читали тематические статьи (или по крайней мере их заголовки). Вы уже знаете, что мы переживаем эпидемию нехватки сна, и вы знаете — по рассказам или из личного опыта, — что большинству людей это дорого обходится. От сбоя в работе иммунной системы до лишнего веса и гормональных расстройств, химического дисбаланса головного мозга или, еще хуже, сердечных заболеваний, диабета и болезни Альцгеймера — хоть немного, но вы знаете о цене, которую платите за нехватку сна. И напротив, тонны проведенных исследований подтверждают, что если мы всего лишь больше спим (больше, чем те пять-шесть часов, которые мы считали достаточными), то можем предотвратить как серьезные, так и менее серьезные болезни, повысить способность учиться, решать проблемы, оригинально мыслить, худеть, выглядеть и чувствовать себя моложе и лучше справляться со стрессом. Кроме того, хватает красочных статей, иллюстрирующих буквально каждый разумный совет относительно количества или качества сна, будь то отключение гаджетов за час до сна, использование блокирующих свет штор или прием ванны с маслом лаванды.

И тем не менее мы все по-прежнему чрезвычайно утомлены.

Немногие люди спят лучше, чем спали мы до того, как зарождавшееся исследование дало нам еще более четкое понимание того, почему сон так важен, что он делает для каждой составляющей нашего здоровья и как добиться от него большего. Так что если вам кажется, будто вы живете в тумане, чуть волочите ноги, не можете избавиться от депрессии или тревожности и вам никак не удастся хорошо выспаться, — эта книга для вас. Она также для вас, если вы не совсем на этом пределе, но чувствуете себя раздражительным, вялым, уставшим и измученным. Мы поставили перед собой цель выяснить, почему так сложно с этим что-то сделать, — и исправить это.

Мы считаем, что исправление начинается с изменения ваших представлений о сне. Очень долгое время понятие здорового образа жизни держалось на трех столпах: режим питания, спортивные упражнения и управление стрессом. Картина хорошая, но неполная. Правильного режима питания, регулярных занятий спортом и управления стрессом не хватит для исчерпывающей трансформации или даже поддержания вашего здоровья, если вы не будете достаточно спать. Потому что **сон определяет, каким будет ваш изначальный ритм**. Абсолютно каждая система в вашем теле регулируется вашим циркадианным ритмом — собственным 24-часовым ритмом, синхронизирующим сердечно-сосудистую, мышечную, пищеварительную и репродуктивную системы. Но король индивидуальных ритмов — сон. Вот почему мы говорим, что **сон определяет, каким будет ваш изначальный ритм: сон — это начало и конец всех дорог**. Когда отключена функция сна, отключаются все остальные функции вашего тела. Подумайте об этом так:

1. Если вы пытаетесь решить вопрос, связанный с состоянием здоровья, но не принимаете в расчет сон — вы плывете против течения.
2. Если вы испытываете нарушения сна, это вполне может быть симптомом того, что что-то «сломалось» в другой системе вашего организма. (И может быть также связано со сном.)

3. Однако если вы работаете над исправлением сна, действуя с учетом всех аспектов вашего здоровья, которые влияют на сон, полученная польза проявится во всех составляющих вашего здоровья.

Иными словами, ключ к более долгой и здоровой жизни часто активируется концентрацией на сне. И дорога в постель вымощена попаданием в ритм.

Чтобы помочь вам на этом пути, мы разработали простой, но эффективный подход: выполнить серию небольших изменений в ежедневных привычках во имя перезагрузки естественных часов вашего тела. Впервые вы сможете четко понять свои уникальные ритмы и потребности, касающиеся сна, затем тщательно продумать идеальный режим, отлично подогнанный под ваше тело, психологию и образ жизни. А чтобы помочь вам увидеть скорые многообещающие результаты, мы также добавили Перезагрузку — быстрое, (относительно) безболезненное общесистемное обновление. Взяв за главное правило нажимать кнопку перезагрузки на внутренних часах, вы сразу же увидите положительную связь между решениями, которые вы принимаете, и вашим сном.

Наконец, вы можете пользоваться этим гидом до конца жизни. Его цель — помочь вам ориентироваться в собственных меняющихся потребностях в отношении сна, а также потребностях ваших детей и родителей (см. «Сну все возрасты покорны» на с. 195 — вы, вполне возможно, удивитесь). Эта книга с вами для того, чтобы вы могли к ней снова обратиться, когда у вас появится необходимость разово перезагрузить ритм или возникнет ситуация, требующая разрешения, — такая, как апноэ, джетлаг или новорожденный ребенок. Развивая свой собственный протокол сна и придерживаясь его, вы сделаете важные шаги навстречу не только улучшению своего сна, но и тому, как лучше питаться, функционировать и отдыхать. И в результате вы выпустите на свободу кипучую энергию, безграничную креативность, устойчивую бодрость, копившиеся всю (долгую) жизнь, и, конечно, много-много сладких снов.

ЗНАКОМЬТЕСЬ: ГРУППА ПОДДЕРЖКИ ДЛЯ ЛУЧШЕГО СНА

Мы оба любим считать себя профессионалами в том, чтобы делать жизни людей немного легче, здоровее и уж точно приятнее.

Для Фрэнка, доктора функциональной и интегративной медицины, это означает более 40 лет прописывать своим клиентам действенные и простые изменения привычек вместо таблеток (а потом еще одних, и еще). Эти перемены знакомят его пациентов с их естественными ритмами, что заставляет обратить внимание на основную причину беспокоящих их симптомов, вместо того чтобы устранять их с помощью лекарств. Имея за плечами подготовку и в традиционной китайской медицине (ТКМ), Фрэнк подходит к лечению пациентов скорее как садовник, чем как механик. Механический образ действия западной медицины обычно состоит в том, чтобы найти сломанную деталь, починить ее (вылечить медикаментозно) или удалить (провести операцию). В то время как цель ТКМ — заставить пациента цвести и наливать силой, как растение. Если листья желтеют, вы не красите их в зеленый цвет или просто избавляетесь от них — вы проверяете, повреждены ли корни, богато ли напитана почва, достаточно ли растение получает света, воды и т. д. Это и означает зреть в корень. Сейчас Фрэнк обратил внимание на сон как симптом и основную причину слабого здоровья. А будучи членом Консультативного совета по сну компании Casper, он помогает гораздо большему количеству отчаявшихся от проблем со сном людей — вместе с персоналом компании — получить нужную им подготовку в вопросах сна, чтобы улучшить жизнь.

Его суперспособность в области сна — предоставить всю необходимую информацию, включая самые последние исследования (но в таком виде, чтобы для ее понимания не нужна была медицинская степень), вместе с одобренным врачами протоколом, чтобы вы начали себя чувствовать лучше *прямо сейчас*.

Нил — сын сомнолога и один из основателей Casper, компании, производящей революцию в том, что люди думают о сне и как инвестируют в свои ночные привычки. Его задачей ста-

ло дать людям важнейшие инструменты для улучшения качества жизни — от подушек, избавляющих от разного вида болей, и ламп, которые автоматически тускнеют и замедляют реакции вашего тела, до матрасов, которые в мире сна являются тем же, чем кроссовки Nike являются в мире бега: благодаря им вы будете думать, что можете завоевать весь мир! Нил и его команда также находятся в авангарде создания культуры, в которой сон перестал бы восприниматься как что-то просто «нужное», а стал бы тем, чего хочется быстрее дождаться. Вдобавок к созданию Консультативного совета по сну компании Casper, в состав которого входят некоторые из наиболее выдающихся экспертов по вопросам здоровья и сна (включая Фрэнка) и который консультирует команду и клиентов Casper насчет самых последних инноваций и теорий, касающихся суперсна, сотрудники Casper решительно действуют. Они — подопытные кролики на передовой, проверяющие свои собственные рекомендации, чтобы убедиться, что те действительно работают. Фактически они были первыми участниками Перезагрузки, о чем вы узнаете подробнее из главы 10.

И, возможно, самое главное: Нил был на вашем месте! Его потребность в решении собственных проблем со сном (а именно того, что он чувствовал себя уставшим даже после целой ночи сна) и привела его в конце концов к Фрэнку. Вместе они изучили привычки Нила: слишком много кофеина в течение дня и вечером, поздние трапезы из-за работы или званых ужинов, непредсказуемое время начала и завершения сна и явно слишком много стресса. Результатом стал практически постоянный джетлаг, или, по описанию Фрэнка, нахождение «вне ритма». Чтобы вернуться в ритм, Нилу понадобилось переоценить привычки: выяснить, какие именно из них активно крали его сон (весь этот кофеин, поздние ужины и перекусы, неконтролируемый стресс, отсутствие режима сна, засыпание перед телевизором), и выработать более полезные паттерны поведения (перейти на низкокофеиновый американо, заняться йогой и медитацией, убрать из спальни телевизор, принимать добавки, например магний). Ему пришлось по-новому взглянуть на свои занятия спортом, диету и образ жизни, чтобы понять, что значит суточный цикл сна.

Стресс не исчез по мановению волшебной палочки, и не всегда можно было отменить вечерние обязательства, но все, что он мог изменить, он изменил. Результат? Более здоровый сон!

Его суперспособность в области сна — использование обширных знаний о новейшем оборудовании и гаджетах, которые помогают лучше спать, а также сочувствие человека, лично пережившего и переборовшего проблемы со сном.

А ТЕПЕРЬ ПОГОВОРИМ СЕРЬЕЗНО

Если вы хотите открыть для себя качественно новый уровень сна, который улучшает здоровье, продлевает жизнь, оптимизирует все на свете, — вам следует начать серьезно относиться к хорошему ночному отдыху. Потому что он важен, и *весьма важен*. И ничто так наглядно не демонстрирует невероятную силу сна, как результаты его нехватки. Нехватка сна, даже после всего одной ночи недостаточного отдыха, больно бьет по каждой из ваших основных систем органов, от сердечной до иммунной. Она отрицательно влияет на то, как вы учитесь и противостоите болезням, насколько ясно соображаете и красиво стареете, на ваше настроение, на способность быстро вернуться в хорошее расположение духа и на вес. Нехватка сна — доказанный фактор риска развития болезни Альцгеймера, рака, сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркта, сердечной недостаточности, инсульта, диабета, депрессии, тревожности и ожирения.

Фактически недосып может причинить вред даже вашей ДНК — схеме, по которой все устроено в вашем теле. Ученые отметили, что ДНК участников исследования, страдающих от недосыпа, вырабатывала меньше «репарационных генов» и демонстрировала больше «разрывов» ДНК. Это означает, что у этих людей было меньше генов, которые могут исправить потенциально опасные мутации во время размножения клеток в теле, а также больше повреждений в ДНК. Это еще одно доказательство того, что нехватка качественного сна является содействующим фактором развития рака, а также сердечно-сосудистых, метаболических и нейродегенеративных заболеваний¹.

Сон и вправду является вопросом жизни и смерти. В 2007 году британские исследователи продемонстрировали, как принцип организации сна влиял на 10 000 добровольцев, за которыми наблюдали более 20 лет. Результаты были неоспоримыми: для тех, кто мало спал, риск более ранней смерти (чаще всего от сердечно-сосудистых заболеваний) увеличивался почти вдвое². Не хочется вас накручивать, но, согласно новому исследованию, опубликованному *Journal of the American Heart Association* («Журналом Американской кардиологической ассоциации». — Примеч. ред.), если у вас уже есть какое-то хроническое заболевание вроде артериальной гипертензии, диабета 2-го типа, сердечно-сосудистых заболеваний, вы подвержены еще большему риску рака и преждевременной смерти, если недостаточно спите³.

Так что давайте согласимся в одном: **лучший сон означает лучшую жизнь.**

УЧИТЬСЯ СПАТЬ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СКУЧНО

Благодаря отклику, полученному от наших пациентов, клиентов, коллег, друзей и членов семьи, мы посвятили эту книгу *просто-те* — потому что никому не нужна еще одна объемная, сложная, заумная книга о сне. (Хотя, возможно, от такой книги как раз будет клонить в сон...) Но если серьезно, учиться спать не должно быть скучно. И однозначно не должно быть трудно. Однако мы задались вопросом: если сон так важен, почему так мало людей отдыхают достаточно? На наш взгляд, на их пути встречаются несколько препятствий:

- **Информации навалом — но это не книги для легкого чтения.** Эта информация подавляет, и ее трудно усвоить. Да и что вы в последнюю очередь хотите делать, когда утомлены и не функционируете должным образом? Продираться сквозь сложные главы, полные научных исследований. Это может быть увлекательным и важным, но мы думаем, что информация, с которой вам следует начать, должна быть очищена до удобоваримой и увлекательной и подаваться маленькими порциями вместе с полезными, вы-

- полными советами. Включим ли мы в нее некоторые исследования? Да. Потребуется ли от вас отложить на минуту телефон и сосредоточить внимание? Да. Но обещаем ли мы, что будет коротко и ясно? Стопроцентно.
- **Сон стал рутинной обузой.** Это еще один пункт в бесконечном списке того, что вы «должны» делать, чтобы чувствовать себя лучше. Вместо того чтобы быть частью естественного ритма, в которую вы легко попадаете в конце дня, он кажется чем-то вклинивающимся между рабочими и социальными обязательствами и укладыванием детей. И вы думаете: «Почему бы просто не выпить таблетку?» А это, к сожалению, не только отрицательно сказывается на общем состоянии здоровья, но еще и ухудшает качество вашего сна в долгосрочной перспективе. Мы хотим, чтобы вы *хотели* спать. Когда естественные ритмы тела восстановлены, то есть вы едите, двигаетесь и живете, придерживаясь циклов, управляющих сном в течение дня (мы об этом еще поговорим *гораздо* подробнее), — сон будет приходить легко и естественно.
 - **Трудно понять, какие новые привычки будут лучшими для вас, или определить, действуют ли они.** Если вы хотите научиться заниматься спортом так, чтобы это было комфортно вашему телу, соответствовало потребностям здоровья и личным интересам, можете нанять личного тренера. Если хотите выработать новые пищевые привычки, которые будут эффективны и необременительны, можно нанять диетолога. Но в отношении сна большинство специалистов по-прежнему применяют слишком широкий спектр рекомендаций к слишком широкому кругу людей. Ваш собственный уникальный режим сна должен отражать ваш уникальный ритм с учетом возраста, физиологии, образа жизни и предпочтений. И, как и в случае с фитнесом, теперь существуют инструменты для активного отслеживания параметров сна.
 - **Вы не хотите отказываться от того, что любите.** Если бы было легко жить монашеской жизнью ради улучшения сна, все бы так делали. Но все устроено не так. Никто не хочет

вести жизнь, полную ограничений. Вот почему мы разработали программу, адаптированную под ваши предпочтения и потребности — в том числе социальную жизнь и маленькие слабости. Затем, следя за своим прогрессом с помощью специальных гаджетов или старого доброго дневника сна, вы сможете увидеть, как выбор, который вы делаете в течение дня, помогает вашему режиму сна или ухудшает его, — так что в конечном итоге *вы сами* сможете сделать лучший выбор для себя. И узнаете, как вернуться на правильный путь, если свернете не туда.

- **Не существует универсального решения проблемы со сном.** «Скажите мне, как спать!» — одна из самых частых просьб, которые Фрэнк слышит на приеме. И все же за все 40 лет работы врачом, после лечения тысяч пациентов с разной степенью и типами нарушения сна он убедился, что не существует одной-единственной универсальной рекомендации. Причин тому несколько:

1. Нет универсального «идеального» количества сна.
2. Все люди разные.
3. На сон влияет несколько факторов нашего образа жизни, и это не только то, что происходит ночью.

И в то же время, хотя нет универсального решения, есть одна частая причина плохого сна. Верно, это нарушение ритма. И в этой книге мы пройдемся по каждому из факторов, которые могут сбивать вас с ритма, включая то, когда и что вы едите, как и когда двигаетесь, как справляетесь со стрессом, а также как и когда вы спите днем. Мы также рассмотрим физиологические факторы, которые влияют на ритм: возраст, состояние пищеварительного тракта, гормоны и даже гены. Ваш идеальный режим сна, скорее всего, будет отличаться от режима вашего партнера, ваших родителей или сверстников — и это нормально. Обучая вас прислушиваться к собственному телу и исследовать привычки, мы поможем и определить правильное для вас количество сна и лучший способ прийти к нему, основанный на ваших личных результатах.

