



Р. В. Бузунов

КАК УЛУЧШИТЬ СОН

Рекомендации
для руководителей
и бизнесменов

АВТОР:

Бузунов Роман Вячеславович

Президент Общероссийской общественной организации «Российское общество сомнологов»,
Заведующий Центром медицины сна на базе Клиники реабилитации в Хамовниках,
профессор,
Заслуженный врач РФ,
доктор медицинских наук.



Автор этой брошюры – специалист по медицине сна с 22-летним опытом работы, один из наиболее известных российских сомнологов, руководитель крупнейшего в России Центра медицины сна.

В своей работе Р. В. Бузунов сочетает лечебную, образовательную и творческую деятельность. Является признанным экспертом в области гигиены сна и спальни. Автор более 160 научных статей, пособий и книг.

Запись на консультацию по тел.:

(495) 77-33-195

Дополнительную информацию можно получить на следующих ресурсах:

www.buzunov.ru — персональный сайт Р.В. Бузунова

www.sleepnet.ru — сайт Центра медицины сна

www.cpap.ru — сайт о СИПАП/БИПАП-терапии

Р. В. Бузунов

КАК УЛУЧШИТЬ СОН

Рекомендации для руководителей
и бизнесменов

Москва

2017

Как обеспечить себе спокойный сон, если жизнь полна стрессов? Как найти время для отдыха, если у вас нет свободной минуты? Как справиться с уже имеющимися проблемами сна, если таковые возникли? В среде бизнесменов и руководителей эти вопросы как нигде актуальны. Мини-книга поможет вам восстановить сон, улучшить самочувствие, повысить эффективность работы и пересмотреть свой образ жизни.

Автор: Бузунов Роман Вячеславович

Президент Общероссийской общественной организации «Российское общество сомнологов»,
Заведующий Центром медицины сна
Клиники реабилитации в Хамовниках
Заслуженный врач РФ,
профессор, доктор медицинских наук

www.buzunov.ru — персональный сайт Р. В. Бузунова
www.sleepnet.ru — сайт Центра медицины сна

тел.: (495) 77-33-195

При подготовке издания были использованы иллюстрации интернет-ресурса flickr.com.



Программа когнитивно-поведенческой
терапии хронической бессонницы

ДОКТОРА БУЗУНОВА



**ЗДОРОВЫЙ СОН
ЗА 6 НЕДЕЛЬ**

www.buzunov.ru
programma-buzunov@mail.ru
+7 (936) 555-03-03



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА



Зюганов Геннадий Андреевич

**Политический деятель,
лидер партии КПСС,
депутат Государственной
Думы, д.ф.н**

С удовольствием изучил эту книгу и нашел ее весьма полезной. Принимать важные решения, трудиться во благо общества и бороться за достойное будущее сложно. Сейчас, в эпоху перемен, это трудно вдвойне. Будучи руководителем, я знаю, какой это груз и какая ответственность — управлять, оправдывать ожидания, не подводить людей.

Чтобы успешно выдерживать нагрузки и притом успевать хоть немного радоваться жизни, надо иметь крепкие нервы и здоровье, высокую трудоспособность и бодрость духа. Все это невозможно без хорошего сна. Роман Вячеславович рассказывает о том, как его обеспечить. Все рекомендации просты и доступны — что называется, бери и пользуйся. Независимо от того, в какой сфере вы работаете, эти советы будут вам полезны — мне, например, они хорошо помогают в повседневной жизни.

Бузунов Роман Вячеславович — один из пионеров сомнологии в России. Он уже многое сделал для улучшения здоровья наших сограждан. Я искренне поддерживаю его и рекомендую всем почитать эту занимательную книгу.

A handwritten signature in blue ink, which appears to read "Зюганов".



Попов Гавриил Харитонович

**Первый мэр г. Москвы,
Президент Международного
университета в Москве,
профессор, д.э.н.**

Будучи политиком и публичным человеком, я давно усвоил три вещи. Во-первых, политика — это тяжелая работа. Во-вторых, для того, чтобы успешно с этой работой справляться, необходимо достаточно отдыхать. В-третьих, самый лучший отдых — сон. В связи с этим я полностью солидарен с фразой автора «Все, что вы делаете сейчас, вы будете делать лучше, если хорошо выспитесь».

Книга Р.В. Бузунова «Как улучшить сон. Рекомендации для руководителей и бизнесменов» нашла во мне самого благодарного читателя. В ней я обнаружил сборник полезных советов, притом не только касающихся сна, но и помогающих во многих ситуациях в жизни занятого человека. Непременно прочитаю и другие издания автора, не сомневаюсь, что найду в них еще много полезного.

Гавриил Попов

Содержание

Введение	7
Глава 1. Мало спите — много работаете, или недосыпание в жизни бизнесменов и руководителей	9
Много спать — стыдно?	9
Хороший сон: незаменим для здоровья, важен для бизнеса	11
Глава 2. Повседневная жизнь и сон. Правильно работаем, правильно отдыхаем	16
Не дайте работе помешать сну	16
Командировки и сон	22
Не спите за рулем!	30
Чтобы отдых не вредил сну	34
Дневной сон — отдых «не вовремя»?	40
Глава 3. То, что вас окружает. Внешние факторы, влияющие на сон	44
Что может помешать сну?	44
Ваша спальня: островок спокойствия среди хаоса	48
В помощь просыпающимся: «умные» гаджеты для сна	50
Глава 4. Психологические причины нарушений сна. Трудоголизм — болезнь, которая лечится ..	54
«Сгореть» на работе. Как это?	54
Снимаем стресс	59

Нужно больше спать...	
Как, если на сон нет времени?	62
А почему бы вам не сходить к психотерапевту?	65
Снотворные — не выход!	66

Глава 5. Болезни сна	70
-----------------------------------	-----------

Заключение	77
-------------------------	-----------

Введение

Напряжение. Ответственность. Дефицит времени. Вам нужно очень много сделать. Вы можете рассчитывать исключительно на свои силы. Люди, которые находятся вокруг, ждут ваших слов, действий, решений. Все зависит от вас...

Кем вы являетесь в этом случае? Суперменом? Не совсем: вы — «всего лишь» руководитель или владелец собственного бизнеса.

Каждый день вы должны быть воплощением уверенности в себе и здравого смысла. Каждый день вы обязаны быть в идеальной форме. Глядя на вас, любой сотрудник должен думать: «С этим человеком мы точно не пропадем!» Малейшее послабление — и пострадать могут ваше дело, репутация, подчиненные.

Недавно я прочитал одно выражение, которое воспроизвожу по памяти: «Хороший руководитель — тот, который в состоянии хронического стресса как можно дольше может принимать эффективные решения».

К сожалению, все это очень нелегко. Многие аспекты такой работы «ломают» людей и уже за несколько лет или даже месяцев существенно подрывают их физическое и психическое здоровье.

Что же делать, чтобы всегда оставаться «в седле»? Регулярно проходить курс расслабляющих процедур в лучших спа-салонах Европы? Иметь личного врача, который будет тщательно обследовать вас каждую неделю? Завести десяток консультантов, на которых можно переложить ответственность за свое дело? А может, просто уйти «на покой»?

Может быть, все это и имеет смысл, но самое главное, что вам нужно — это ежедневно получать полноценный отдых, который даст возможность телу и разуму

восстановиться после тяжелых будней. Чтобы давление проблем не оказалось для вас непереносимым грузом, необходимо хорошо спать.

Вот еще интересное выражение: «Существует ли одна безопасная таблетка, которая удлиняет жизнь, усиливает жизненную энергию, увеличивает концентрацию внимания и улучшает настроение? Такой таблетки нет, но есть простой и эффективный способ всего этого достичь — **ХОРОШИЙ НОЧНОЙ СОН!**»

Полноценный сон — это важнейший аспект сохранения здоровья и повышения личной эффективности. Однако проблемы, переживания и банальная нехватка времени не позволяют вам выспаться и ежедневно вставать бодрым и полным сил. О том, как это изменить, мы и поговорим в этой книге.

Глава 1. Мало спите — много работаете, или недосыпание в жизни бизнесменов и руководителей

Среди своих коллег вы вряд ли встретите много людей, которые ложатся спать в 22:00, 8 часов проводят в постели, а потом встают, идут на пробежку, пьют морковный сок и только после этого не спеша и без суеты принимаются за свои дела. Соблюдать идеально здоровый образ жизни вам мешает изобилие дел, которые требуют постоянного участия и вынуждают вас тратить минимум времени на себя.

Много спать — стыдно?

Именно так считает большинство представителей бизнес-сообщества, для которых продолжительный сон неразрывно связан с ленью, недостойной активного, деятельного, работоспособного человека, коими большинство из них являются. Еще Наполеон — пусть и не бизнесмен, но все же яркая историческая личность — весьма негативно отзывался о любителях поваляться в постели. «Мужчина должен спать 4 часа, женщина — 5 часов, а больше спят только больные и глупцы»...

СМИ очень любят публиковать информацию о богатых и успешных; и, если им верить, мало кто из современных предпринимателей 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.

Выключите свет!

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 %.



Облик успешного бизнесмена в современном мире никак не вяжется с потребностью в отдыхе

В общем, многие люди, имеющие свое дело или занимающие высокие должности, придерживаются устойчивой,

безапелляционной 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.

Да, долго спать — это бесперспективно, некрасиво и вредно. Однако среди занятых людей некоторые не дают себе даже минимально необходимого времени для сна. А его хронический недостаток — это не только колоссальный ущерб здоровью, но и угроза трудоспособности.

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?

Хороший сон: незаменим для здоровья, важен для бизнеса

«Не залеживайся, если не можешь делать деньги в постели!» — говорил известный американский актер и комик Джордж Бернс. С большей или меньшей охотой вы следуете этому совету, не позволяя себе выспаться неделями и месяцами. К чему это может привести? Работая в своей среде, вы привыкли размышлять о вещах и явлениях с позиций

их потенциального ущерба или выгоды. Так давайте разберем, чем недостаток сна может вам 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 невероятной усталости? Если нет, то советуем изменить свое отношение ко сну, потому что его недостаток идет вам далеко не на пользу.

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?

- Недостаток сна провоцирует развитие артериальной 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, так что недостаток и некоторые заболевания сна провоцируют развитие импотенции.
- У людей, спящих менее 7–8 часов в сутки, нарушается обмен глюкозы в организме, что является фактором риска сахарного диабета.
- 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.
- Неполюценный сон ускоряет старение.



На фотографиях — один и тот же человек. Сколько лет их разделяют? 10? 20? Три года... Это ведущий утренних новостей в Японии. Можно представить, как мало он спит, учитывая ежедневные ранние эфиры.

- 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, которые и без того очень свойственны людям, живущим в состоянии постоянного стресса (подробнее — в главе 4).

Результат всего этого — плохое самочувствие, зависимость от врачей и лекарств, не складывающиеся отношения с клиентами, партнерами и подчиненными, неправильная тактика ведения дел, профессиональные неудачи и, возможно, крах собственного бизнеса, которому вы отдали несколько лет своей жизни. Но довольно вас пугать — перейдем к позитивному.

Что дает здоровый сон

Выгодой от здорового сна можно считать уже то, что он поможет избежать последствий, о которых говорилось выше, и позволит вам остаться здоровым, жизнерадостным и уравновешенным человеком. Кроме того, качественный отдых даст вам несколько приятных «бонусов».

- Полноценный сон помогает хорошо выглядеть, так как он препятствует повышенному выделению стрессовых гормонов, вызывающих нарушение микроциркуляции крови и образование коллагена в коже.

- Во время медленного сна выделяется гормон соматотропин, способствующий восстановлению тканей, укреплению костей, увеличению мышечной массы. Сон вместо спортзала — как вам такое?
- Полноценный сон способствует консолидации памяти, особенно улучшая долговременную память. Это весьма актуально для человека, вынужденного 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 сюрпризы в виде спонтанных решений, пришедших в виде озарения за чашкой утреннего капучино. 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 вам 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 теперь не будете так настойчиво отбирать у себя драгоценные часы сна. Однако у некоторых людей, годами изматывающих себя работой, существует проблема: 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.

Глава 2. Повседневная жизнь и сон. Правильно работаем, правильно отдыхаем

Рабочий день бизнесмена или топ-менеджера наполнен не только реализацией заранее намеченных планов, но и хаосом важных встреч, ответственных решений, срочных телефонных переговоров и неожиданных поездок. Кроме того, он часто и непредсказуемо растягивается, порой завершаясь далеко за полночь. 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 вашей трудовой деятельности. 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 и в постель, таким образом не давая себе заснуть.

Что делать. Если хотите хорошо спать, нужно сделать так, чтобы ваша постель ассоциировалась не с работой, а со сном. По этой причине необходимо отказаться

от привычки просматривать почту или совершать важные звонки на сон грядущий. Мозгу нужно, как минимум, час спокойного состояния, чтобы подготовиться ко сну.

Более того: запретите себе размышлять на «рабочие» темы, когда вы находитесь в кровати. Все! Рабочий день закончился, дайте себе, наконец, расслабиться! 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 стрессы и напряжение — ваши верные спутники по жизни. Чем большие испытания выпадают на вашу психику днем, тем сложнее вам заснуть ночью...

Не переживайте...

Частые стрессы 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, поговорите с домочадцами, примите теплую ванну. Если заснуть все равно никак не удается, можете принять легкое снотворное. Только не пейте успокоительные систематически, многие из них вызывают привыкание и зависимость, «выбраться» из которых будет невозможно без помощи специалиста.

Отсутствие физической усталости

«Усталость — лучшая подушка», — говорил Бенджамин Франклин. А вы устаете? Конечно. Особенно сложный рабочий день способен опустошить вас эмоционально. Но для хорошего сна важна физическая усталость, которая у многих отсутствует...

Если гепард не пробежит несколько десятков километров в день, он не будет спать, а если не позволять ему бегать долгое время, он погибнет. Необходимость 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, плавание, активные игровые виды спорта. Прекращать занятия надо минимум за 2–3 часа до сна.

Иногда пациенты жалуются, что во второй половине дня у них совершенно нет времени на спортзал. В этой ситуации можно заниматься спортом утром. Вероятно, с точки зрения физиологии это не самый лучший вариант, но, без сомнения, это лучше, чем вообще ничего не делать.



Спортивные тренировки способствуют улучшению сна. Главное — не допускать чрезмерной физической нагрузки непосредственно перед «отбоем».

Неправильное питание

Вы так заняты днем, что толком не успеваете поесть, но зато перед сном компенсируете это с лихвой. Очень зря: переедание 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 для образования серотонина, мелатонина и других биологически активных веществ, необходимых для здорового 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. И дело здесь не только в дискомфорте и возможных кошмарных сновидениях с участием продуктов питания. 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. Вейна, «пища переваривается под аккомпанемент сновидений». Если переваривать будет нечего, это может стать причиной развития гастрита и язвенной болезни.

Употребление кофе и стимуляторов

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

Один общественный деятель пришел ко мне с жалобами на проблемы с засыпанием. При этом он за день выпивал 20 чашек заварного кофе и выкуривал 60 сигарет. Многие бы просто умерли от такой дозы кофеина и никотина, а пациент всего лишь плохо засыпал. Но при этом он наотрез отказывался от борьбы с вредными привычками и требовал таблетку, которая улучшила бы его засыпание...

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

Вам кофе или чай?

Некоторые считают, что чай не нарушает сон, в отличие от кофе. Это не так: в крепком чае также немало кофеина. А особенно «опасным» является зеленый чай, который ошибочно считается наиболее безвредным из всех возможных тонизирующих напитков. Он содержит даже больше кофеина, нежели кофейные зерна. В то же время при подагре кофе полезен и снижает содержание в крови мочевой кислоты.

7 «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 производители 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».



Правильное употребление кофе не вредит сну. Однако напиток может быть вреден для здоровья. При аритмиях или гипертонии от него следует отказаться.

Командировки и сон

Зачастую занятие бизнесом или пребывание на руководящих должностях связаны с командировками в другие города и даже страны. На первый взгляд, путешествия — это замечательно: смена обстановки, новые впечатления... Но, когда от результата переговоров с иностранными партнерами зависит судьба вашей фирмы, прелесть пресловутых впечатлений как-то теряется. А тех, кто собрался лететь особенно далеко, ожидает еще одна неприятность: синдром смены часовых поясов, или джет лаг.

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

Многие «события», происходящие в организме человека, подчинены циркадным ритмам — изменениям физиологических процессов, которые происходят с определенной периодичностью. Циркадные ритмы также называют внутренними (биологическими) часами организма. Большинство из них — суточные, то есть их цикл продолжается около 24 часов. Одним из самых ярких примеров суточного ритма является цикл «сон — бодрствование».

Полный «оборот» этого цикла занимает около суток. Примерно 8 часов мы спим, в остальное время — бодрствуем. Сведения о том, когда и сколько мы должны спать, записаны в генетической памяти человека. Именно поэтому, сколько бы мы ни старались, у нас не получится научиться спать по 2 часа в сутки, чтобы все остальное время посветить... чему? Конечно, работе.

Но генетическая память — это еще не все. Часы сна приходятся на ночь, а бодрствование связано с днем, значит, сон человека подвержен и внешним влияниям, а именно смене дня и ночи. Таким образом, наш сон управляется одновременно двумя механизмами: внутренними процессами и тем, когда встает и садится солнце.

Отдаленные командировки — это события, которые существенно и не лучшим образом влияют на качество сна. Несколько часов перелета — и вот внутренние часы говорят одно, а «внешние» показывают совсем другое. Из-за разницы между внутренними и географическими часами у человека возникает десинхроноз, который и ведет к проявлениям джет лага.

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

Джет лаг может испортить карьеру

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, которые ему требовалось совершать около 20 раз в год.

Симптомы джет лага

В 1979 году американский спортсмен, выдающийся прыгун в воду Грег Луганис на соревнованиях упал 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.

Симптомы этого нарушения способны подействовать на кого угодно: как вынудить будущего 4-кратного олимпийского чемпиона оступиться на вышке, так и заставить менеджера, отправившегося в бизнес-путешествие, с позором провалить свою миссию... Вот несколько признаков джет лага, которые позволят вам «узнать врага в лицо» и как можно скорее принять меры для восстановления работы своих биологических часов.

- дневная сонливость;
- сложности с засыпанием ночью;

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

Джет лаг возникает при быстром пересечении 2 и более часовых поясов. Чем дальше перелет, тем сильнее выражены возникающие нарушения.

**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 делать это 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 такая 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 таблетку Мелаксена. Это безопасный для здоровья адаптоген, который уменьшит эффекты 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, снотворное, 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.

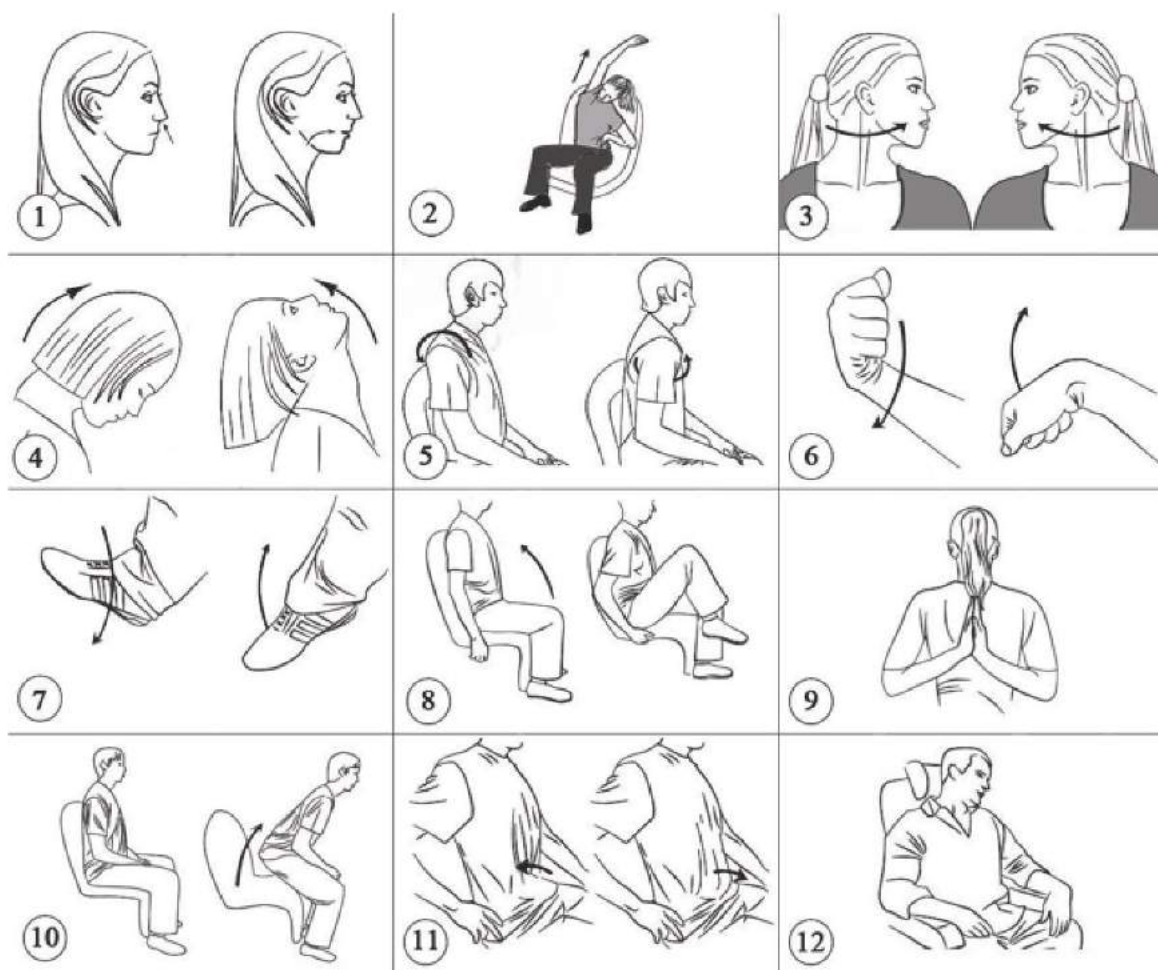
Во время путешествия

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. Смотрите, что вы едите в самолете: употреблять тяжелую пищу нежелательно, это увеличивает риск появления проблем с пищеварением.
5. Больше двигайтесь, ходите по салону.



Два глотка спиртного в самолете по своему негативному действию на организм равны трем глоткам алкоголя на земле.

6. Если ходить по салону нельзя, можете выполнить несколько легких упражнений, не вставая с места (см. рисунок ниже).
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 сохранить 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, можете принять короткодействующее снотворное. 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 вдохнуть через нос и выдохнуть через рот — 6 раз.
2. Поднять правую руку вверх и потянуться за ней всем телом (не вставая с кресла) — 6 раз. Повторить то же с левой рукой.
3. Покрутить головой из стороны в сторону — 6 раз.
4. Сделать наклоны головой вперед-назад — 6 раз.
5. Сделать вращения в плечевых суставах — 10 раз.
6. Вращения в лучезапястных суставах — 10 раз.
7. В голеностопных суставах — 10 раз.
8. Оторвать от пола ступню, поднять колено правой ноги как можно выше — 10 раз. Повторить то же с левой ногой.

9. Соединить ладони за спиной, посидеть так 2 минуты.
10. Невысоко привстать с сиденья, сесть обратно — 10 раз.
11. Втянуть и расслабить 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 больше еды, богатой углеводами, 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 во времени, когда легко «потеряться».
7. За 2 часа до сна надевайте солнечные очки или переходите в помещение с ограниченным освещением.
8. Принимайте по 1 таблетке Мелаксена 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»: чтобы быстрее восстановиться, вы должны спать полноценно и без пробуждений из-за случайного стука в дверь или визита горничной.



Мелаксен — синтетический аналог природного гормона сна мелатонина

Не спите за рулем!

Вы систематически жертвуете сном ради работы и часто ездите в командировки? Тогда усталость и сонливость — это не просто неприятное ощущение, которое беспокоит вас время от времени, а состояние, в котором вы живете постоянно, 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 грозит вам серьезными проблемами.

Сонливость особенно обостряется, когда человек занимается какой-то скучной монотонной деятельностью.

Работа с документами, заседание акционеров, 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, хорошенько выспитесь накануне.
2. Если не можете поспать перед путешествием, за полчаса до того, как садиться за руль, примите стимуляторы: выпейте кофе, колу или энергетик. Можете также принять «таблетки для бодрости», например, кофеин-бензоат натрия. Они продаются в аптеках без рецепта.
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.



Если во время вождения вы ощущаете усталость, жжение в глазах, часто зеваете и моргаете, знайте: вскоре вы можете заснуть.

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 крепкого чая: 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. Остановите автомобиль, выйдите на улицу, сделайте несколько физических упражнений, умойтесь холодной водой. Почувствуете себя бодрее — поезжайте 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 разговаривайте 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 сам с собой, пойте, включите какую-нибудь энергичную песню, позвоните родным или другу (если, конечно, у вас есть гарнитура hands free). 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.

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!

Чтобы отдых не вредил сну

Даже у такого занятого человека, как вы, изредка бывает время для отдыха. 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 бурных 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 по пробкам 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 за рабочую неделю у него накапливается дефицит сна, который он пытается компенсировать в выходные.

Хорошо отоспавшись до 9–10 часов в субботу, он ложится за полночь и встает в 10–11 часов в воскресенье. Вечером в воскресенье человек пытается заснуть пораньше, но у него ничего не получается, а утром в понедельник он не может проснуться. Это проявления так называемого «социального джет лага», или «бессонницы выходного дня».

Что произошло? Человек на 3–4 часа сместил свои внутренние биологические часы в выходные дни в одну сторону, а в понедельник мучительно пытается вернуть их обратно. 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. Смею вас уверить, что 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 вставать 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.

Как-то во время командировки в Красноярск меня попросили проконсультировать 17-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 избавиться ее от нарушений сна и отменить снотворные и антидепрессанты:

1. Вставать в течение всей недели в одно и то же время.
2. Полностью исключить кофеинсодержащие напитки из диеты.
3. Принимать за 30 минут до сна 1 таблетку Мелаксена.

А ведь если бы она продолжала прием снотворных, то через несколько лет у нее бы развилась физическая зависимость и она стала бы лекарственной наркоманкой.

Если у вас проблемы со сном, вы можете улучшить или даже полностью восстановить его, применив Программу здорового сна. Почитать или скачать ее можно на сайте www.buzunov.ru.

«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. Например, идут в ночной клуб или допоздна играют в компьютерные игры. 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 подобных развлечений — каждый выбирает 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 30–40 минут сна до 15 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 идти на трудовые подвиги.

Пить — здоровью вредить

Существует мнение, что элитные сорта алкоголя оказывают меньшее негативное влияние на здоровье в сравнении с «обычным» спиртным. Это не так: подобные напитки вредны в любом случае.

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. Как тут не вспомнить известное выражение «Сон алкоголика краток и беспокоен»...

Что делать. Самое лучшее — это вообще отказаться от курения и употребления алкоголя. Но, если пока этого сделать не получается, рекомендуется ограничить сигареты и спиртное, не курить за 2 часа и не принимать алкоголь за 3 часа до сна.

Что касается спиртного, то есть ситуации, в которых отказаться от него неуместно и даже невозможно,

несмотря на все желание. Если вы попали именно в такую ситуацию, вам понадобится знание способов, позволяющих минимизировать действие алкоголя. Это позволит вам избежать похмелья и уменьшить степень опьянения, что благоприятно скажется и на общем самочувствии, и на качестве сна.

Как уменьшить последствия употребления алкоголя

Перед употреблением алкоголя:

- За 4–5 часов до предполагаемого употребления значительных доз алкоголя выпейте 50 г водки или коньяка. Это запустит процесс более быстрого расщепления этанола ферментами печени.
- За 1 час примите 1 г ацетилсалициловой кислоты (Аспирин).
- За полчаса примите 30–40 таблеток активированного угля.

Во время употребления алкоголя:

- Начните застолье с жирной пищи (например, с бутерброда с икрой и сливочным маслом).
- В начале еды выпейте крепкий чай или кофе с лимоном, далее — по чашке каждый час застолья.
- Не смешивайте различные виды алкоголя.
- Если приходится смешивать, то только в сторону повышения градуса алкоголя.
- Хорошо закусывайте, используя для этого мясные или рыбные горячие блюда. На 100 г водки должно приходиться 200 г закуски.
- Не задерживайте алкоголь в полости рта — сразу глотайте.

После употребления алкоголя:

- Если известна доза, после которой через какое-то время у вас точно начнется тошнота и рвота, то лучше сразу после потребления этой дозы выпить 2 литра воды (с регидроном) и вызвать рвоту.

При плохом самочувствии на следующий день:

- Примите 1 г аспирина с витамином С.
- Выпейте маленькими порциями 2–3 литра раствора регидрона (1 пакет на 1 литр) в течение 1–2 часов.
- При сохраняющейся тошноте и болях в животе возможно введение спазмолитиков, но это нужно делать уже под контролем врача.

Работайте и отдыхайте с умом — этого будет вполне достаточно, чтобы сделать ваш сон лучше. Для этого, как видите, нужно не так много: лечь и встать 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. Кстати, многие из перечисленных советов являются универсальными для всех. На их основе я создал «Программу здорового сна доктора Бузунова», которая позволяет добиться улучшения сна у большинства людей (ищите электронную версию на www.sleepnet.ru). Вы можете порекомендовать ее своим родным и знакомым, также имеющим проблемы со сном, или заниматься по ней самостоятельно — вам это тоже поможет.

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? Автор вообще помнит, что ведет свой рассказ для людей, живущих в вечном дефиците времени? Разве можно работающему, занятому человеку выделить 2 часа посреди дня, чтобы поспать?»

А 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. А чем вы хуже?

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



Японские бизнесмены не стесняются спать на людях. Традиция короткого дневного сна в этой стране носит название «инэмури».

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, касающихся того, где, сколько и как нужно отдыхать.

Правила дневного сна

Где? Если у вас собственный кабинет, вопрос отпадает сам собой. Попросите секретаря 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 поставить будильник.

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, крепкого чая или колы: 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.

Ну хоть немного...

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



При необходимости для сна можно использовать салон собственного авто

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...

Глава 3. 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

Те, кто занимаются масштабным бизнесом, обычно предпочитают перемещаться в крупные города. Если вы живете как раз в таком, то не понаслышке знаете, что эти города, как и твердит народная молва, действительно «никогда не спят». А иногда они, вдобавок к этому, не дают спать и вам...

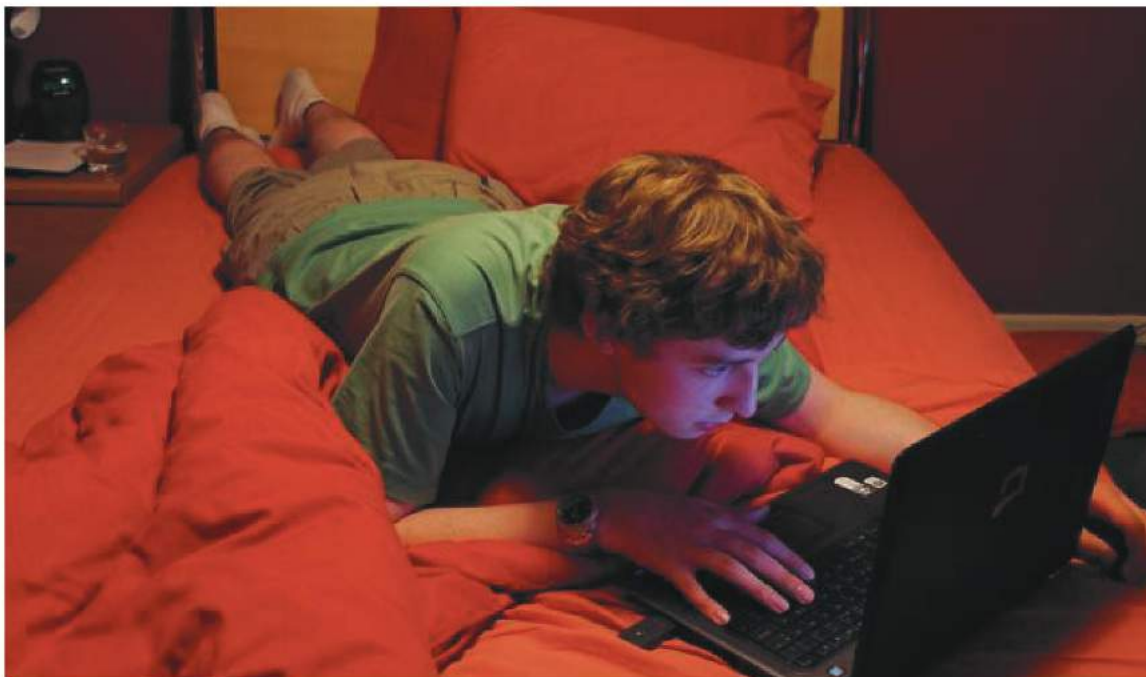
Люди, живущие в оживленных уголках города, особенно в многоквартирных домах, часто жалуются, что им мешают заснуть звуки разговора или работающей техники из соседних квартир. Также вас может беспокоить шум проезжающих за окном машин, свет фонарей или мигающих рекламных неоновых вывесок. Заснуть в таких 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, особенно имеющий ответственную работу, 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, подавляет выработку мозгом гормона сна — мелатонина. В результате вечерний «сеанс» может значительно затянуться, так как человек, глядя в монитор, не испытывает желания спать.



Чтобы хорошо спать, необходимо отказаться от использования электронных гаджетов в спальне

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.

В том, что касается использования гаджетов, кроется еще ряд опасностей, связанных со сном.

Во-первых, большинство из этих устройств имеют каналы связи: мобильную связь, Skype, ICQ, электронную почту... 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 поболтать на сон грядущий... Так и пролетит значительная часть ночи, а наутро вы будете страдать от недосыпа, которого вам и так хватает даже без ночных «посиделок».

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. Если выставить настройки яркости на минимальное значение, при котором в полной темноте можно будет без напряжения глаз работать на компьютере и планшете, такая степень освещения окажется ниже порога блокировки выработки мелатонина. Кроме того, действие света ослабляется, когда экран находится на расстоянии более 35 см от лица пользователя. Это делает использование гаджетов в постели менее вредным, но помните, что не только свет от мониторов мешает вам заснуть. Поэтому 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. Рекомендации, перечисленные выше, по своей сути являются простыми советами по гигиене сна. Их выполнение — главное условие обеспечения вашего качественного отдыха. Ознакомиться с другими полезными рекомендациями вы можете в моей брошюре «Советы по здоровому сну». Ее можно почитать или скачать на сайте www.buzunov.ru.

Ваша спальня: островок спокойствия среди хаоса

Вы далеко не всегда спите столько, сколько хочется. Более того: возможно, из-за занятости вам даже не каждый день удастся ночевать дома. Но, если уж вам посчастливилось провести ночь в собственной спальне, позаботьтесь о том, чтобы условия и обстановка в ней предрасполагали 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 безумную дизайнерскую идею получается совсем наоборот...
2. Избегайте размещения в спальне ковров и большого количества других предметов из ткани — они собирают пыль. Чтобы избежать ее вредного воздействия, можете воспользоваться очистителем воздуха.
3. Бывает, что среди ночи возникает необходимость включить свет, например, чтобы выйти попить. Позаботьтесь о том, чтобы в спальне был неяркий ночник, который не разбудит вас окончательно, когда вы проснулись лишь на минутку. Оптимальным вариантом можно считать лампы с выключателями, которые могут регулировать яркость света.
4. Проветривайте комнату перед сном.
5. Следите за влажностью в помещении. Ее комфортные значения составляют 50–60%. При чрезмерной 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.
8. Спите на удобной, широкой кровати с хорошим матрасом и подушкой. Матрас, желательно, должен быть ортопедическим, сделанными из гипоаллергенных материалов. Подушка — также ортопедическая, средней высоты. Не недооценивайте их значения: от того, насколько комфортно вам будет, во многом зависит качество вашего сна в целом. Центр медицины сна санатория «Барвиха» укомплектован удобными кроватями, качественными ортопедическими матрасами и подушками одного из ведущих отечественных производителей. Это обеспечивает максимально комфортные условия для сна для наших пациентов.
9. Помните о необходимости периодически менять постельные принадлежности. Белье перестирывается по мере загрязнения, максимум — раз в неделю. Срок службы подушки составляет 3 года, а матрас желательно менять каждые 7–8 лет.
10. Не обязательно отправляться в постель в пижаме. Выбирайте для сна ту одежду, в которой вам удобно.

Оптимальная температура для сна

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

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 я призывал вас «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.

Сейчас существует множество интересных моделей и концептов будильников, которые обещают подъем «с гарантией». Для их выключения необходимо выполнение определенных действий; иногда даже требуется пройти настоящий квест, чтобы устройство, наконец, перестало звонить.

Будильник Flying Clock с началом сигнала поднимается в воздух, для чего хозяину надо гнаться за ним, сбивая тапками. Часы Shape Up Alarm Clock выполнены в виде гантели, и они не замолчат, пока человек, выдернутый из сна их резким звуком, не поднимет их некоторое количество раз. Carpet Alarm Clock сделан в виде коврика, для прекращения сигнала надо встать на него обеими ногами и какое-то время постоять. Еще есть будильник, который для выключения требуется со всей силы бросить в стену.

Также изобретен 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.

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

Есть и другие, столь же причудливые модели. Все они, независимо от особенностей, заставляют человека быстро вскакивать с постели и спешно выполнять какие-то действия. Вся эта суeta поощряется 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 другие «умные» приспособления — те, которые будят человека естественным образом.

Кушать подано!

Американские конструкторы изобрели будильник, который к определенному времени поджаривает кусочек бекона, положенный внутри 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» вынуждал 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, можно использовать часы, которые будят человека 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 желаний заснуть снова. Если же пробуждение происходит из 3–4 стадии, то оно дается очень тяжело, и проснувшийся еще долго испытывает сонливость.

Будильник, обеспечивающий «правильное» пробуждение, состоит из надеваемого на запястье браслета, который

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 или полным сил, а не мечтающим продолжить сон.

Глава 4. Психологические причины нарушений сна. Трудоголизм — болезнь, которая лечится

Вечером вы, уставший, ложитесь в постель, закрываете глаза и погружаетесь в сон. Но ваш сон тревожен и беспокоен, вы несколько раз просыпаетесь, неизменно думая о работе. Размышляете о делах, которые непременно надо будет сделать завтра, в голове появляются новые бизнес-идеи... В третьем часу ночи вы берете блокнот, ручку и начинаете переносить все это на бумагу, чтобы не забыть. Потом снова задремываете.

Окончательно проснувшись утром, еще более уставший и с головной болью от недосыпа, вы снова берете с тумбочки блокнот. Перед глазами — несколько листов косых строчек, заполненных информацией, практически не имеющей смысла. И на это вы потратили почти всю ночь...

Если подобное периодически случается и с вами, знайте: вы основательно перетрудились. Нужно научиться отдыхать.

«Сгореть» на работе. Как это?

Вы — амбициозный, целеустремленный, трудолюбивый человек. Вы понимаете, что ничто в этой жизни не дается даром, все успехи зависят только от ваших собственных усилий. Ваш бизнес требует постоянного внимания, и управлять им совсем непросто. Итог — вам приходится жить в режиме 24/7, в постоянной готовности к сложностям и испытаниям.

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 основных проблемы.

Проблема № 1. Хронический стресс

С острыми стрессами мы сталкиваемся каждый день. Ссора с близкими, какая-то неприятность, неожиданное изменение курса валют в нежелательную сторону — все это нехорошо, но преодолимо. А вот если напряженная ситуация продолжается долгое время, например, ваша компания много недель находится на грани банкротства, 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.

Спокойствие, только спокойствие...

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

Проблема № 2. Синдром хронической усталости

Предприниматели, руководители и люди, берущие на себя большую ответственность, находятся в группе риска по синдрому хронической усталости. При этом нарушении человек жалуется на постоянную усталость, не проходящую после отдыха, на нежелание работать. Он испытывает апатию и вместе с тем бывает агрессивным,

страдает от бессонницы и находится в состоянии депрессии. Вряд ли сотрудника с таким расстройством можно назвать эффективным работником.

Такие люди порой стремятся бросить работу и отойти от дел. Например, недавно мне пришлось консультировать бывшего высокопоставленного чиновника, у которого случился «дауншифтинг». Не подумайте, что это производное от слова «даун», но что-то родственное в этом есть: человек бросил весьма престижную работу, купил домик в деревне и переехал туда на постоянное место жительства. А иные даже уходят послушниками в монастыри...

Согласно Википедии, «дауншифтинг» — это термин, обозначающий жизненную философию «жизни ради себя», «отказа от чужих целей». Причисляющие себя к дауншифтерам склонны отказываться от стремления к пропагандируемым общепринятым благам, наподобие постоянного увеличения материального капитала, карьерного роста и так далее, ориентируясь на жизнь ради себя и/или семьи.



Пребывание в постоянном напряжении негативно сказывается на качестве сна и самочувствии. Умейте расслабляться!

Я не совсем согласен с этим определением в части «жизни ради семьи». Как раз для членов семьи, привыкших пользоваться всеми благами цивилизации и ни в чем себе не отказывать, это была трагическая ситуация. Человек сначала делал все для того, чтобы семья жила лучше и лучше, а потом бросил все, и семья живет хуже и хуже...

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 — те наверняка будут неверными и даже опасными, а его деятельность как менеджера, бизнесмена, руководителя разрушительна для дела, которым он занимается.

В США во всех крупных фирмах обязательно работает команда психологов. Они периодически тестируют сотрудников и рекомендуют правлению заменять тех, кто «сгорел» на работе.

Трагизм ситуации для наших бизнесменов заключается в том, что, если ты попал в «колею», то остановиться или выбраться из нее без серьезных последствий нельзя, особенно если ты — владелец бизнеса. Как тут не вспомнить слова В. Высоцкого из песни «Колея»:

Вот кто-то крикнул, сам не свой: «А ну, пусти!»
И начал спорить с колеей по глупости.

Он в споре сжег запас до дна тепла души,
И полетели клапана и вкладыши.

Один хозяин игорного бизнеса (еще до его запрета) так объяснял ситуацию: «Хочется все бросить и отойти от дел. Но остановиться невозможно. Пока я в силе, меня слушаются, меня боятся, но только дам слабинку — тут же бизнес отберут, а возможно и убьют. А на мне еще «висит» вся моя многочисленная родня...»

Куда отправимся?

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

И еще один пример. На консультацию пришел бизнесмен с крайней степенью синдрома профессионального выгорания и тяжелой бессонницей. Работа шла из рук вон плохо, бизнес разваливался, ему в жизни уже ничего не хотелось. Оказалось, что он уже 5 лет не был в отпуске, спал по 5 часов и не помнил, когда у него был последний полноценный выходной. Мы с ним проговорили около полутора часов. Собственно, все было банально: или он поменяет отношение к работе, жизни и сну, или его карьера закончится быстро и печально...

Встретились мы через пару лет. Я его не узнал. Это был совершенно другой человек — и внешне, и внутренне. Помимо всего прочего (спорт, исключение алкоголя и курения, нормальный график сна), пациент взял за правило: на год он планировал себе 4 отпуска по 10 дней на далеких

островах, а только потом думал, как он будет работать в промежутках между этими поездками.

Снимаем стресс

Психологические проблемы не только не позволяют вам хорошо высыпаться — они создают прямую угрозу для вашей карьеры. Учитывая, какие нагрузки сваливаются на вас каждый день, вам надо как-то научиться управлять своим состоянием, чтобы оно не стало управлять вашей жизнью. Главное — научиться снимать стресс, и в этом разделе мы поговорим о том, как это делать.

Есть множество способов для преодоления негативных эмоций, от кофе и сигарет до антидепрессантов. К сожалению, все эти средства дают лишь временный эффект. А так как «сидеть» на них все время невозможно, 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
- Погладьте собаку (правда, если вы боретесь с нервным напряжением прямо на работе, этот пункт вряд ли будет выполнен)
- Пожуйте жевательную резинку
- 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 выполнить эти советы, через некоторое время вам станет легче. Не стоит их недооценивать: они действительно работают.

Помимо средств «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 являетесь любителем домашней медитации, можете успешно использовать ее для расслабления. Даже 10–20 минут, проведенные вами с закрытыми глазами



Люди, часто подвергающиеся стрессам, хуже спят, больше болеют и меньше живут, поэтому очень важно уметь бороться с эмоциональными нагрузками.

и головой, свободной от мыслей, помогут успокоиться, прийти в состояние внутреннего равновесия и, кроме того, снизить артериальное давление. Не забывайте глубоко дышать!

Медитация вместо сна

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.

Визуализация. Есть ли на свете какое-то место (реальное или вымышленное), где вы чувствовали бы 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 релаксирующего массажа, особенно если его вам сделает близкий человек. Массаж расслабляет напряженные мышцы, успокаивает нервную систему, нормализует работу сердца и сосудов. Можно сочетать его 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, спортзал или теннисный корт, 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.

Помощь специалистов. Если вы ощущаете, что самопомощью вам уже не обойтись, обратитесь к специальным оздоровительным программам

Дополнительная информация на сайте www.sleepnet.ru.

Нужно больше спать...

Как, если на сон нет времени?

Усталость, сниженная трудоспособность, ошибки, каким-то образом закравшиеся в важные документы — 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 и коллеги, глядя на ваше утомленное лицо. «Не выспался он, что ли?» — спрашивают друг друга ваши подчиненные, заметив, что босс с утра не в настроении.

Но у вас просто нет времени на полноценный восьмичасовой сон. Расслабьтесь на пару дней — и результат

ваших прежних многомесячных или многолетних усилий пойдет прахом. Можно ли в таких условиях позволять себе такую постыдную слабость, как сон? Можно. И обязательно нужно. И вполне реально.

Всем спать!

Бизнесмены и руководители, страдающие хроническим недосыпанием, теряют способность принимать правильные решения и прогнозировать события, а также проявляют стремление к микроменеджменту. Для владельцев крупного бизнеса такие «особенности» иметь недопустимо...

Я уже говорил об этом в первой главе, но не поленюсь повторить: сон — это залог вашей высокой трудоспособности. Вы сможете делать гораздо больше и ваш труд будет намного эффективней, если будете хорошо выспаться. Несмотря на свою колоссальную занятость, вы можете позволить себе 6, 7, а может, даже 8 часов сна в день, как и все «нормальные» люди. Для того, чтобы у вас было это время, нужно правильно распланировать свой день. Да, вы все верно поняли: сейчас я буду учить вас, как надо правильно работать.

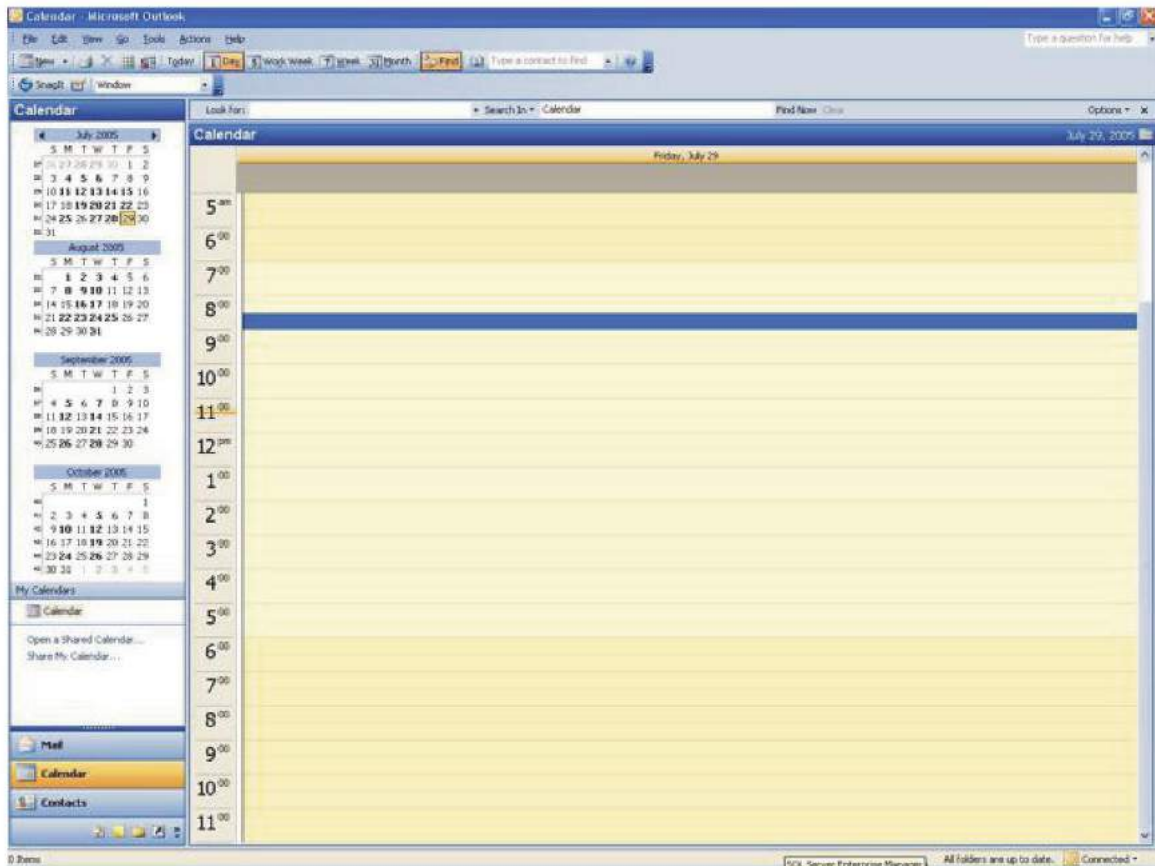
Вот несколько приемов, которые помогут вам больше успевать за более короткое время:

- Начинайте день не с самых легких или самых сложных, а с самых важных дел, которые обязательно должны быть выполнены.
- Откажитесь от всего, что вас отвлекает. Не открывайте на компьютере сайты, не касающиеся работы (социальные сети, интернет-магазины и т.д.). Не заглядывайте в электронный ящик каждый час, отведите для этого определенное время. Отвечайте только на важные звонки.

- Вы не сможете полноценно работать, если у вас не организовано рабочее место. Поместите в ближайшем доступе необходимые вещи и уберите все, что мешает.
- Составьте себе почасовое расписание, в соответствии с которым будете трудиться каждый день. Повесьте его на видное место и на протяжении дня сверяйтесь с ним и с часами: не слишком ли медленно вы работаете?
- Наличие грамотного помощника позволит вам быть в курсе всех дел и сэкономит море времени, которое вы тратите на организационные вопросы.
- Если это возможно, занимайтесь несколькими делами одновременно.
- Мотивируйте себя на продуктивный труд, на протяжении дня напоминайте себе, что каждая минута праздности и промедления отнимает время у вашего отдыха и сна.
- Когда устаете, давайте себе короткие перерывы по 10–15 минут, во время которых можете попить кофе, посидеть с закрытыми глазами или, например, сделать гимнастику. Освежившись таким образом, вы будете работать более эффективно.
- Начинайте трудиться хоть с самого пробуждения, но жестко определите конец рабочего дня. В вашу задачу входит не только сделать как можно больше, но и освободить время для сна.

Как работают американцы

22 % американцев тратят часть своего рабочего времени на изучение интернет-магазинов, 13 % читают или пишут в блогах, 15 % смотрят видеоролики, 18 % обмениваются сообщениями, 10 % сидят в соцсетях и 3 % играют в игры. При этом более 50 % работающих людей в США говорят о недостатке сна... Знакомо?



В составлении расписания вы можете воспользоваться помощью специальных компьютерных программ: Microsoft Outlook Calendar, ASC, Хронограф, Extra-Organizer, Mozilla Sunbird и другие.

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.

А почему бы вам не сходить к психотерапевту?

Иногда ни соблюдение гигиены сна, ни наличие свободного времени для отдыха не помогают человеку спать лучше. Груз проблем, заикленность на работе, постоянные

стрессы все равно не дают ему расслабиться. Увы, психологические проблемы, часто приводящие к бессоннице, не всегда можно легко преодолеть самостоятельно.

Как думаете, что именно мешает вам заснуть? Это может быть скрытая депрессия, о которой вы можете не догадываться. Или ваш трудоголизм, который порождает чувство вины, если вы намереваетесь «бездельничать», лежа в постели. Или нелепая мысль, что, чем больше вы «вкалываете» и мучаете себя, тем успешнее будет ваш бизнес. Вариантов множество. Но точная причина бессонницы, вероятно, неизвестна даже вам.

Такие ситуации требуют обращения к психотерапевту. С помощью врача вы разберетесь в себе, он поможет вам в преодолении страхов и комплексов, позволит адекватно оценивать происходящее вокруг, наладит ваши отношения с окружающими и улучшит сон. В результате вы из нервного, уставшего, задерганного человека снова сможете стать уверенным в себе, спокойным и целеустремленным, каким были раньше. Это поможет вам и в работе, и в жизни.

Получить консультацию психотерапевта или пройти программу психотерапевтического лечения вы можете в Центре медицины сна (www.sleepnet.ru).

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 2–3 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).



Сонливость и дезориентация после приема снотворных ухудшают самочувствие, работоспособность и могут стать причиной несчастного случая.

Король поп-музыки был зависим от снотворных

Известно, что Майкл Джексон, чтобы заснуть, каждый вечер принимал около 10 (!) таблеток Ксанакса (алпразолам). На гастроли он ездил исключительно в компании личного анестезиолога, который каждый день приводил его в чувство после такой дозы транквилизатора.

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. Тем не менее люди упорно продолжают принимать лекарства...

Если вас не устраивает качество вашего сна, не стоит выбирать легкий, но порочный путь его улучшения при помощи снотворных препаратов. В этой книге вы найдете множество советов, как вернуть себе прекрасный сон без лекарств. Пусть на это потребуется какое-то время, но зато при этом не пострадает ваше здоровье. А если обойтись без медикаментов все же нельзя, посетите врача. Он поможет выбрать то средство, которое лучше всего вам подойдет и причинит минимум вреда.

При проблемах со сном вы можете обратиться в Центр медицины сна (www.sleepnet.ru).

Глава 5. Болезни сна

Вы только что приступили к последней главе этой мини-книжки. 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.

А не беспокоит ли проблема храпа лично вас? На этот вопрос 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? Человек, который в этом случае соглашается на лечение, делает это исключительно из любви к ближнему — к своим родственникам, которые не высыпаются, каждую ночь слушая его рулады. Сам же

по себе 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 возникают 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 и лечиться.

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 устранения храпа, и оно ликвидирует остановки дыхания во сне с первой же ночи, поэтому пренебрегать им не стоит. Даже если вас смущает собственный вид в маске, и даже если ваш сосед или соседка по спальне уже отпустили по этому поводу пару шуток. Согласитесь, здоровье дороже. Как говорится, «имидж — ничто, жажда — все!»

Если вы только предполагаете у себя это нарушение, стоит обратиться к сомнологу, который поставит диагноз, выяснит причину болезни и назначит лучшее лечение. Зайдите на сайт www.sleepnet.ru, чтобы узнать подробности. Там же вы сможете найти пособия «Храп и синдром обструктивного апноэ у взрослых и детей» и «Проведение СИПАП/БИПАП-терапии в домашних условиях. Рекомендации для пациентов», которые помогут вам больше узнать об этом заболевании и его лечении.



СИПАП-терапия эффективно устраняет ночные и дневные симптомы апноэ сна, а также уменьшает риск осложнений.

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, голених 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? Так и к психиатру могут послать... Статистика говорит, что около 10% взрослых людей периодически испытывают такие симптомы в большей или меньшей степени.

Это нарушение отличается некоторыми особенностями:

- симптомы появляются вечером или ночью, обычно сразу после того, как человек ложится в постель;
- ощущения возникают волнообразно и продолжаются по 15–30 секунд;
- они усиливаются в состоянии покоя, и для их уменьшения человек вынужден постоянно двигать ногами. Если растерать ноги, встать или ходить, боль или жжение становятся слабее.



Симптомы нарушения могут усилиться после хождения в тесной или неудобной обуви.

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 и позже встать.
- Отказаться от употребления напитков и продуктов с содержанием 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 телевизионных передач.

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.

Домашние мероприятия не дают эффекта? В серьезных случаях может понадобиться назначение медикаментов, выписать которые сможет врач. Больше узнать об этом

нарушении вы сможете из пособия «Синдром беспокойных ног», электронную версию которого можно скачать на сайте **www.sleepnet.ru**.

Помимо бессонницы, храпа, синдрома обструктивного апноэ и синдрома беспокойных ног, о которых говорилось в этой мини-книжке, 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

«Ты есть в «Forbes»? Тогда вставай с постели!» Похожую позицию занимают многие целеустремленные люди, занятые бизнесом или стремящиеся к высоким профессиональным достижениям.

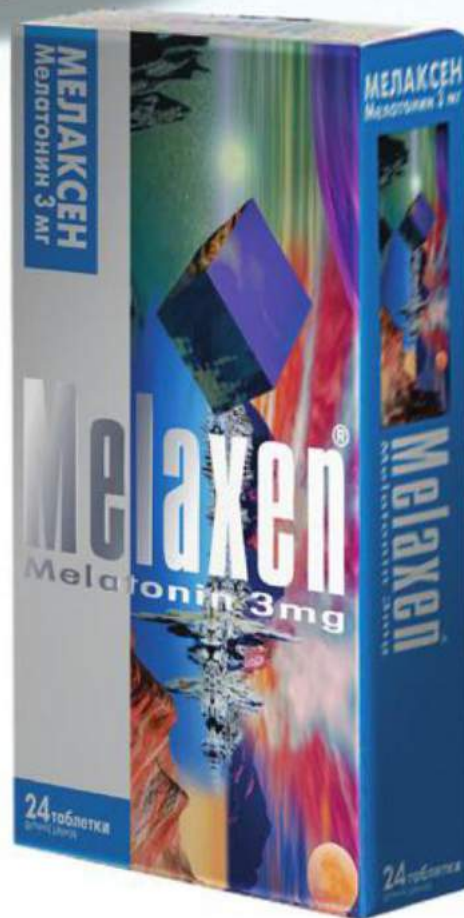
С самого начала своей карьеры они трудятся, не жалея себя, забывая о сне и отдыхе. К сожалению, это быстро подрывает физическое и психическое здоровье со всеми вытекающими последствиями. В результате сначала человек сознательно лишает себя сна, а потом уже и сам не может заснуть, несмотря на все желание.

В этой книге собраны причины, которые могут мешать полноценному сну, и даны рекомендации, которые помогут вам его улучшить, учитывая ваш беспокойный образ жизни. Будем надеяться, что вы воспользуетесь приведенными советами и станете спать лучше и крепче, чтобы каждый день находиться в прекрасном расположении духа, демонстрировать высокую трудоспособность и жить в гармонии с собой.



**ЕСТЕСТВЕННЫЙ
СОН
И ПРЕКРАСНОЕ
САМОЧУВСТВИЕ**

МЕЛАКСЕН 24
МЕЛАТОНИН 3 МГ



Пер. уа. 015325/01 от 29.08.2008

На правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.