

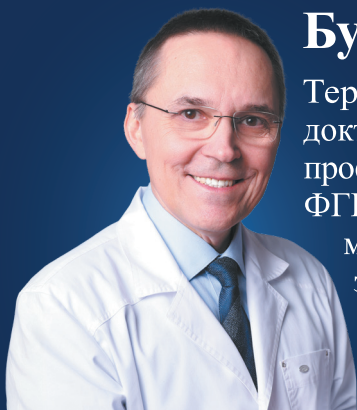
Роман Бузунов

**СТРЕСС И БЕССОННИЦА:  
КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ  
ПОРОЧНОГО КРУГА?**



Станьте спокойнее  
и улучшите свой сон за 12 дней

2026 г.



## Бузунов Роман Вячеславович

Терапевт, сомнолог, клинический психолог, доктор медицинских наук, заслуженный врач РФ, профессор кафедры семейной медицины и терапии ФГБУ ДПО «Центральная государственная медицинская академия» УД Президента РФ, заведующий Центром медицины сна Клиники реабилитации в Хамовниках.

Роман Бузунов более 30 лет занимается диагностикой и лечением нарушений сна. Является одним из наиболее известных и авторитетных сомнологов России. Ведущий эксперт в области лечения стресс-индуцированных расстройств, эмоционального выгорания, тревоги и бессонницы. Особое внимание уделяет решению проблем со сном у тех, кто живет в мире сверхнагрузок и психологического давления.

Автор программы когнитивно-поведенческой терапии бессонницы, которая позволяет вылечить хроническую бессонницу за 6 недель без снотворных.

Автор программы борьбы со стрессом и тревогой «Преднамеренное спокойствие», которая позволяет обеспечить психоэмоциональную суперкомпенсацию — возможность эффективно справляться с длительными стрессовыми нагрузками, не выгорать и хорошо спать.

В соавторстве с к.м.н. Софией Черкасовой написал книгу «Как победить бессонницу? Здоровый сон за 6 недель», которая стала бестселлером 2020-2024 гг. по версии OZON и ЛИТРЕС.

В 2024 году вышла книга авторов «Преднамеренное спокойствие. Программа борьбы со стрессом и тревогой», в которой описаны эффективные методики повышения стрессоустойчивости.

**Запись к Р. В. Бузунову:**

На очную консультацию  
в Москве по тел.: +7 (495) 773-31-95



buzunov.ru



sonzdrav.ru

На онлайн-консультацию  
по тел./Telegram: +7 (936) 555-03-03

**Роман Бузунов**

**СТРЕСС И БЕССОННИЦА:  
КАК ВЫРВАТЬСЯ ИЗ  
ПОРОЧНОГО КРУГА?**

Москва  
2026 г.

# Содержание

|                                                                       |                |
|-----------------------------------------------------------------------|----------------|
| <b>Введение .....</b>                                                 | <b>стр. 5</b>  |
| <b>Стресс и его опасность .....</b>                                   | <b>стр. 6</b>  |
| Что такое стресс? .....                                               | стр. 6         |
| Определите свой уровень стресса .....                                 | стр. 7         |
| Как стресс влияет на здоровье и какой стресс самый опасный? .....     | стр. 9         |
| Почему так много людей не могут справиться со стрессом? .....         | стр. 10        |
| Как мы сами усиливаем свой стресс .....                               | стр. 11        |
| Стресс-невидимка. Как стресс доводит нас до срыва .....               | стр. 13        |
| <b>Стресс и бессонница .....</b>                                      | <b>стр. 15</b> |
| Есть ли у вас риск стрессовой бессонницы? .....                       | стр. 15        |
| Что такое бессонница и как определить ее тяжесть? .....               | стр. 16        |
| Почему бессонница затягивается? .....                                 | стр. 18        |
| Стресс и бессонница. Порочный круг .....                              | стр. 21        |
| Что делать? .....                                                     | стр. 21        |
| <b>Мини-курс по снижению стресса и улучшению сна за 12 дней .....</b> | <b>стр. 22</b> |
| Дневник сна .....                                                     | стр. 22        |
| Возможность лекарственной поддержки .....                             | стр. 23        |
| 12 дней .....                                                         | стр. 23-37     |
| <b>Заключение .....</b>                                               | <b>стр. 38</b> |
| <b>ДНЕВНИК СНА .....</b>                                              | <b>стр. 40</b> |



# Введение

Согласно опросу РОМИР, 95% россиян испытывают стресс, а у 34% он продолжается уже длительное время. Некоторые люди утешают себя: «Что ж, это всего лишь эмоции. Что нас не убивает — делает нас сильнее!» На самом деле это не «всего лишь эмоции». И пусть стресс не убивает в моменте, но он медленно и настойчиво сокращает жизнь.

Тревога, раздражительность, мышечное напряжение, сердцебиение, невозможность сосредоточиться, усталость... Это только начало огромного списка симптомов стресса. Неприятное состояние! И опасное: стресс — прямой фактор риска десятков серьезных заболеваний, а еще он подавляет иммунитет, ускоряет процессы старения, ухудшает качество жизни и достоверно снижает ее продолжительность.

Стресс изнашивает наше тело и психику, не дает им восстанавливаться. А зачастую на его фоне еще и развивается бессонница. При опросе более 5000 людей с бессонницей оказалось, что именно стресс являлся основной причиной бессонницы более чем в 90% случаев. На фоне бессонницы наша нервная система становится еще менее стабильной, что создает порочный круг: стресс вызывает бессонницу, а бессонница еще более усиливает стресс.

В этом пособии вы больше узнаете о коварных механизмах развития стресса и бессонницы, а также способах их преодоления. Начните борьбу со стрессом и бессонницей уже сегодня!

# Стресс и его опасность

Слово «стресс» привыкли применять где попало. На любую плохую новость, спор или просто некомфортную ситуацию сразу же навешивается ярлык «стресс»! На самом деле понимать его стоит несколько более специфично.

## Что такое стресс?

Каждый из нас сталкивается с некомфортными для себя факторами. Они могут быть физическими, то есть воздействовать на тело: например, нагрузка, боль, повышение или понижение температуры. А могут быть психологическими, то есть влиять на психику: конфликты, ссоры, проблемные ситуации.

Мы легко справляемся со всеми этими факторами, если они слабые. Однако у каждого из нас существует предел легко выдерживаемого напряжения — порог стресса. Если агрессивное воздействие сильнее этого порога, то внутренняя среда организма изменяется, и организму приходится включать дополнительную адаптацию, чтобы вернуть свое состояние к норме. Он все еще может справиться, но уже с трудом. Напряженная адаптация организма к факторам, которые нарушают постоянство его внутренней среды — это и есть стресс. А явления, вызывающие стресс, называют стрессорами.

Слово «стресс» обычно связывают с чем-то плохим, однако он не обязательно такой. Ганс Селье, автор теории стресса, писал: «Что болезненный удар, что страстный поцелуй — и то, и другое стресс». Умеренная физическая нагрузка, контрастный душ, радостная новость могут дестабилизировать нашу внутреннюю среду. Но не сильно: когда действие стрессора прекращается, организм адаптируется, и далее он снова готов к испытаниям, даже более серьезным. Это «хороший» стресс, или эустресс. Он адаптирует, развивает, тренирует и не несет угрозы.

А есть и дистресс — «плохой», дезадаптирующий, вредоносный. Это, к примеру, хроническая боль, или перетренированность, или шквал проблем без конца и края. Такой стресс — сильный,

негативный и чаще всего продолжительный. Организм не имеет возможности адаптироваться, и его ресурсы постепенно тают. Самочувствие, общее состояние, здоровье, работоспособность начинают страдать по разным направлениям.

В современной жизни наиболее распространены психологические «плохие» стрессы, поэтому далее на протяжении пособия под словом «стресс» будут упоминаться именно они.

## **Определите свой уровень стресса**

Ниже изложен тест на стресс Ю.В. Щербатых. Поставьте галочки в чек-боксах напротив тех симптомов, которые присутствуют у вас в течение последних 1-2 недель. Ставьте их только в том случае, если соответствующие им симптомы возникли вследствие какого-то негативного явления. Например, если после ссоры у вас начала болеть голова или головная боль усилилась — поставьте галочку. Если же голова болит уже 20 лет в любой период жизни, то не нужно ставить.

Можно отметить любое количество пунктов.

### ***Интеллектуальные признаки стресса:***

- ☐ Трудности в сосредоточении
- ☐ Ухудшение памяти
- ☐ Постоянное и бесплодное вращение мыслей вокруг одной проблемы
- ☐ Повышенная отвлекаемость
- ☐ Трудности в принятии решений
- ☐ Учащение ошибок, сбои в вычислениях
- ☐ Трудности в логическом мышлении

### ***Поведенческие признаки стресса:***

- ☐ Снижение или повышение аппетита
- ☐ Учащение ошибок при выполнении привычных действий
- ☐ Учащение конфликтных ситуаций
- ☐ Снижение внимания к своему внешнему виду
- ☐ Снижение продуктивности

- ☐ Бессонница или нарушения сна
- ☐ Более частое курение и употребление алкоголя

### *Эмоциональные признаки стресса:*

- ☐ Беспокойство, повышенная тревожность
- ☐ Мрачное настроение, пессимизм
- ☐ Ощущение тоски, депрессии
- ☐ Раздражительность, приступы гнева
- ☐ Уменьшение чувства уверенности в себе, появление чувства вины
- ☐ Уменьшение удовлетворенности жизнью, потеря интереса к жизни
- ☐ Чувство отчужденности, одиночества

### *Физические признаки стресса:*

- ☐ Боли в разных частях тела, головная боль
- ☐ Нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы (повышение или понижение артериального давления, учащенный или неритмичный пульс)
- ☐ Нарушение процессов пищеварения (запоры или расстройства кишечника)
- ☐ Нарушение свободы дыхания (ощущение неполного вдоха, нехватки воздуха, невозможность зевнуть)
- ☐ Напряжение в мышцах
- ☐ Повышенная утомляемость
- ☐ Частые недомогания

Подсчитайте результаты.

Каждый отмеченный пункт в списках интеллектуальных и поведенческих признаков соответствует 1 баллу.

Любой из эмоциональных признаков — это 1,5 балла, а физические — 2 балла.

Суммируйте набранные баллы.

### ***Интерпретация:***

- 1-6 баллов — значимый стресс отсутствует
- 7-10 баллов — небольшой уровень стресса
- 11-17 баллов — умеренный стресс, который может со временем представлять угрозу здоровью, если не снизится
- 18-23 балла — выраженный стресс, который требует снижения с помощью технологий стресс-менеджмента
- 24 и более баллов — сильный стресс и высокий риск развития стресс-ассоциированных заболеваний

Итак, вы теперь знаете уровень своего стресса. Если у вас 11 баллов и выше, то советы, изложенные в этой книге, нужны вам уже сейчас.

### **Как стресс влияет на здоровье и какой стресс самый опасный?**

У Александра все было хорошо, но вчера он разбил свою дорогую машину и очень переживает. Машина Ивана целая, но он год работает на нелюбимой работе, и изменений в этом плане у него пока не планируется. По кому из них стресс ударит больше?

Часть читателей скажут, что Александру не повезло больше, но на самом деле проблемы Ивана основательнее. Острый кратковременный стресс, даже очень сильный, обычно не вызывает долгоиграющих последствий. Человек просто переживает его, адаптируется, приходит в норму и продолжает жить дальше.

А вот хроническая стрессовая ситуация — другое дело! Даже если сам по себе стрессор слабый. В такой ситуации у организма и психики нет возможности передохнуть, чтобы прийти к стабильной норме. Долгий фоновый стресс без перерыва всегда опаснее сильного, но короткого события. Как говорится, лучше ужасный конец, чем ужас без конца! Длительный стресс постепенно ухудшает ресурсы здоровья и психики, повышая риски разнообразных проблем:



Бессонница  
Снижение иммунитета  
Инфекционные заболевания  
Язвенная болезнь  
Сахарный диабет

Заболевания сердца  
Инфаркты и инсульты  
Онкологические заболевания  
Тревога и депрессия  
Синдром выгорания

Боритесь со стрессом! Особенно если он у вас давно и/или обещает продлиться еще долго.

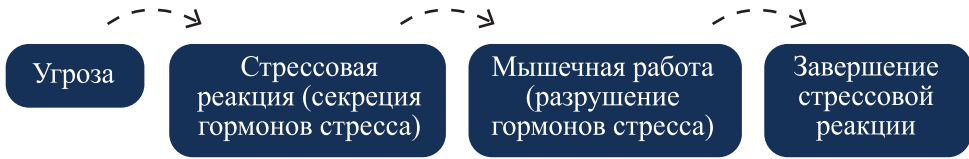
## **Почему так много людей не могут справиться со стрессом?**

Вы когда-нибудь задумывались о том, что у стресса — очень «человеческое лицо»? Переживания, мысли, нервы, эмоции — это в основном про человека. У животных совсем не так! И в каком-то смысле мы уступаем им в умении преодолевать стресс. Как так получилось?

В дикой природе полно стрессов, с которыми животные справляются тремя способами: они дерутся, убегают или, наоборот, догоняют. Собственно говоря, это известно как реакция «догоняй, убегай, борись» (в другом трактовании — «бей или беги»).

Когда животное сталкивается с угрожающим фактором (хищник, стихия и т.д.), ему нужно среагировать каким-либо из перечисленных выше способов. Притом быстро и изо всех сил, ведь речь о сохранении жизни! Чтобы это было возможно, в ответ на угрозу выделяются гормоны стресса, прежде всего адреналин и кортизол. Они выступают топливом для активной мышечной работы, превосходящей обычные возможности животного. В процессе этой работы гормоны перерабатываются, метаболизируются — исчезают из внутренней среды. В результате, когда стресс заканчивается (догнал, убежал, победил), никаких стрессовых гормонов в крови уже нет.

## *Механизм стресса у животных*



У человека в ответ на стресс тоже запускается реакция «догоняй — убегай — борись». Но она обычно проходит... скажем, не совсем успешно.

Работника ругает начальник. У бедняги выделяются гормоны стресса, но он не кидается с рычанием на босса и не бросается наутёк. Он сидит (стоит) и слушает, а по его кровотоку несутся не востребуемые гормоны стресса, усиливая напряжение. Дальше человек возвращается к работе. Постепенно гормоны разрушаются и покидают организм, но стрессовая реакция без физической работы длится гораздо дольше.

Таким образом: первое правило эффективного проживания стрессов — это регулярная физическая нагрузка! Она важна и как средство против стрессов, и для улучшения сна, и для всех аспектов здоровья. Чуть позже мы разберем это подробнее.

## **Как мы сами усиливаем свой стресс**

Продолжим экскурс в животный мир. Представьте себе льва — царя зверей. Вообразите, что однажды он вдруг начнет думать: «А вдруг в следующий раз на охоте я не поймаю зебру и останусь голодным? А вдруг львица бросит меня ради другого? А вдруг наступит засуха, и я умру от жажды?» Ничего подобного. У него конкретное мышление: есть проблема — он ее решает, нет проблем — он их не придумывает.

Читатель может возразить, мол, льву действительно не о чем переживать, но те же зебры наверняка только и делают, что дрожат от страха, как бы с ними чего не вышло! На самом деле тоже нет, ведь у них точно такое же конкретное мышление. Когда на них начинает охотиться хищник — это реальная проблема, на

которую они закономерно реагируют бегством. Но когда лев поймал одну зебру, съел ее и улегся отдыхать, выжившие травоядные возвращаются на покинутое место и могут пастись буквально в нескольких метрах от льва. Хищник сыт на несколько часов и точно не будет охотиться, проблемы нет — значит, можно находиться с ним бок о бок, тем более трава тут такая вкусная.

Конкретное мышление — это выводы только по факту. У людей оно тоже есть — но кроме него, есть и мышление абстрактное. Если бы на группу людей напали с ножом и кого-то убили, то мало кто из этой группы перестал бы думать об этом сразу же. Уцелевшие долго бы держали это в голове, размышляли, боялись, тревожились: вдруг подобное случится снова, но на этот раз с ними? Абстрактное мышление — это умозаключения, последовательности, сценарии в мире образов и идей. Именно оно помогает нам понимать физику и геометрию, создавать новое и наслаждаться предметами искусства... А еще — загонять себя в стресс и удерживать там с помощью мыслей и переживаний.

Покинув свое рабочее место, отчитанный сотрудник из примера выше отправляется домой. Сама ситуация закончилась, но размышлениям по ее поводу нет конца и края. Он тревожится, переживает, прокручивает ее в голове снова и снова — и думает: «Вдруг меня уволят, жена разведется со мной, заберет детей, а я умру в нищете и одиночестве?» В его голове — руминации: беспокойные, подавляющие, монотонные мысли о проблеме, не предлагающие решения. А ведь для нашего мозга нет слова «понарошку»! Он воспринимает все эти тягостные думы всерьез, почти так же, как реальные события. В итоге мысли также вызывают и усугубляют стресс.

90% того, чего мы боимся, никогда не происходит. Но мы часто боимся и стрессуем «наперед»: «А что будет, если...», «А вдруг случится то-то и то-то...». А иногда страдаем о прошлом: «Эх, какую ошибку я тогда допустил!», «А вот если бы я туда не пошел, то тогда сейчас все было бы хорошо!», «Почему так случилось?». Знакомо? Мы витаем в неопределенном будущем и разочаровываемся в прошлом, а в настоящем нас нет: там, где мы живы и дееспособны, где прямо сейчас не разворачивается никакой катастрофы и где стресса на самом деле нет.

## Стресс-невидимка. Как стресс доводит нас до срыва

Занимаясь спортом, мы с вами вряд ли пострадаем от физического стресса. Во время физической нагрузки мы всегда понимаем, тяжело ли нам и насколько именно. Мы отслеживаем уровень напряжения, степень сокращения мышц и так далее. Когда мы устаем, мы сразу же узнаем об этом: в организме распадаются энергетические молекулы АТФ и образуется аденозин, который сообщает нервной системе о необходимости отдохнуть. После интенсивной тренировки мышцы могут давать болевые сигналы, так как в них накопилась молочная кислота. В общем, в каждый момент времени мы четко осознаем свое состояние. В этом нам помогают чувствительные рецепторы в организме.

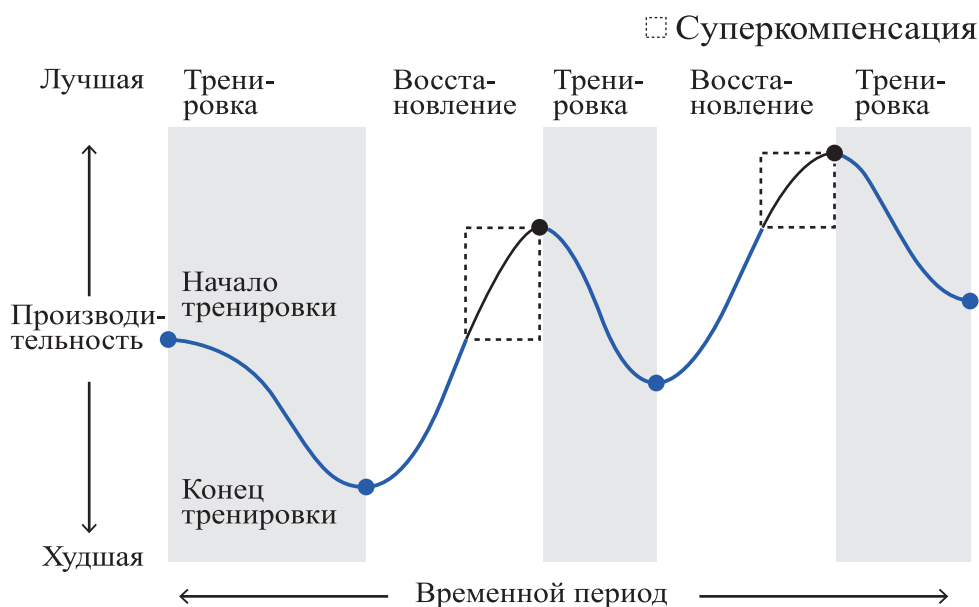
К сожалению, с эмоциональной нагрузкой всё не так. Сознание и абстрактное мышление у нас в процессе эволюции появилось, а рецепторов к психоэмоциональному стрессу не сформировалось. Мы можем чувствовать эмоции, но по ним не способны четко оценить свое состояние. Нам непонятно: мы в переносимом стрессе или в критической ситуации? Психика дает слишком мало обратной связи о своем «самочувствии». В итоге трудоголик вдруг обнаруживает себя выгоревшим, человек с проблемами в семье получает нервный срыв, а еще какой-то человек с непростой жизненной ситуацией неожиданно попадает в больницу с открывшейся язвой 12-перстной кишки.

Таким образом, системы, точно определяющей уровень психологического стресса, в человеческом организме не предусмотрено. Мы можем судить о его наличии по косвенным признакам, а при отсутствии навыка мы эти признаки даже не замечаем или неправильно их интерпретируем.

На самом деле многие проблемы можно предотвратить с помощью простой, даже банальной вещи: регулярного отдыха. Это выяснили на примере исследований спортсменов. Оказалось, что длительная нагрузка без перерывов (а спорт — это тоже стресс, но физический) достаточно быстро приводит к перетрениро-

ванности и переутомлению. Если же нагрузки дозированы, то картина совсем другая. Человек некоторое время тренируется (находится в стрессе), но нагрузка прекращается, и спортсмену дается время на восстановление. В период такого отдыха организм адаптируется. Системы, на которые падала нагрузка, возвращаются к норме, и кондиции даже становятся лучше, чем до стресса! В итоге во время следующих тренировок человек показывает все лучшие и лучшие результаты. Данное явление назвали суперкомпенсацией.

Визуально это выглядит так:



С психологическим стрессом дела обстоят практически так же, как с физическим! Если после стресса у вас будет спокойный период, то за это время организм восстановится, и даже «с запасом». Он будет готов к дальнейшим испытаниям — при условии, что после них также будет передышка для восстановления.

# Стресс и бессонница

Подавляющее большинство людей на протяжении жизни испытывают хотя бы один эпизод бессонницы: заболеваемость ею составляет около 37% в год! Ее основной причиной, как указывалось выше, обычно является стресс. Сочетание стресса и бессонницы — серьезный «звоночек» о том, что пора основательно заняться своим здоровьем. Иногда бессонница становится первым указанием на то, что стресс переходит в критическую стадию.

## Есть ли у вас риск стрессовой бессонницы?

Существуют люди с повышенной предрасположенностью к бессоннице. Быть может, это вы, дорогой читатель? Чтобы определить у себя риск нарушения сна, пройдите тест.

### *Тест Форда на бессонницу после стресса («реактивный сон»)*

Когда вы оказывались в перечисленных ниже ситуациях, какова была вероятность того, что у вас возникали проблемы со сном? Отметьте пункты, которые соответствуют вам.

|                                                | Нет | Редко | Иногда | Часто |
|------------------------------------------------|-----|-------|--------|-------|
| Перед важной встречей на следующий день        | 1   | 2     | 3      | 4     |
| После дневного стресса                         | 1   | 2     | 3      | 4     |
| После вечернего стресса                        | 1   | 2     | 3      | 4     |
| После получения плохих новостей в течение дня  | 1   | 2     | 3      | 4     |
| После просмотра пугающего фильма или шоу       | 1   | 2     | 3      | 4     |
| После неприятностей на работе                  | 1   | 2     | 3      | 4     |
| После спора/скандала                           | 1   | 2     | 3      | 4     |
| Перед публичным выступлением на следующий день | 1   | 2     | 3      | 4     |
| Перед поездкой на отдых на следующий день      | 1   | 2     | 3      | 4     |



Суммируйте набранные баллы. Если вы набрали 16 баллов и более, то у вас предрасположенность к бессоннице, или реактивный сон. Реактивный сон — это особенность сна, присущая примерно 30% населения. Люди с этим свойством склонны реагировать на стресс или ожидание стресса проблемами со сном: сложным засыпанием или пробуждениями в ночное время. В целом реактивный сон — норма, однако он делает развитие стрессовой бессонницы более вероятным, чем у других людей.

## **Что такое бессонница и как определить ее тяжесть?**

Существуют четкие критерии бессонницы. Нарушение сна считается бессонницей, если у человека присутствует хотя бы один из перечисленных симптомов:

- Засыпание вечером 30 минут или дольше
- Пробуждения среди ночи, если в сумме длительность этих пробуждений составляет 30 минут или больше
- Ранние пробуждения с невозможностью повторно уснуть, если они произошли на 30 минут или еще раньше планируемого времени подъема
- Поверхностный, неосвежающий сон

Вследствие ночных симптомов у человека с бессонницей присутствуют и дневные проявления: усталость, разбитость, раздражительность, снижение настроения и работоспособности.

Если вас беспокоит бессонница, пройдите тест и определите ее тяжесть.

### ***Индекс выраженности бессонницы (ISI)***

В каждом пункте обведите кружочком цифру, которая наиболее соответствует вашему ответу. Учитывайте ваши текущие (за прошедшие 2 недели) проблемы со сном:

| <b>Проблема</b>                         | <b>Нет</b> | <b>Легкая</b> | <b>Умеренная</b> | <b>Тяжелая</b> | <b>Очень тяжелая</b> |
|-----------------------------------------|------------|---------------|------------------|----------------|----------------------|
| 1. Проблема засыпания                   | 0          | 1             | 2                | 3              | 4                    |
| 2. Проблема прерывистого сна            | 0          | 1             | 2                | 3              | 4                    |
| 3. Проблема слишком раннего пробуждения | 0          | 1             | 2                | 3              | 4                    |

4. Оцените степень удовлетворенности своим сном:

| <b>0</b>           | <b>1</b>     | <b>2</b>                  | <b>3</b>        | <b>4</b>             |
|--------------------|--------------|---------------------------|-----------------|----------------------|
| Очень удовлетворен | Удовлетворен | Относительно удовлетворен | Не удовлетворен | Очень неудовлетворен |

5. Насколько, как вам кажется, окружающим заметны последствия ваших проблем со сном в течение дня?

| <b>0</b>         | <b>1</b>       | <b>2</b>         | <b>3</b>       | <b>4</b>             |
|------------------|----------------|------------------|----------------|----------------------|
| Совсем незаметны | Слегка заметны | Умеренно заметны | Сильно заметны | Очень сильно заметны |

6. В какой степени лично вас беспокоят (заботят) проблемы со сном?

| <b>0</b>            | <b>1</b>         | <b>2</b>           | <b>3</b>         | <b>4</b>               |
|---------------------|------------------|--------------------|------------------|------------------------|
| Совсем не беспокоят | Слегка беспокоят | Умеренно беспокоят | Сильно беспокоят | Очень сильно беспокоят |

7. В какой степени, по-вашему, проблемы со сном в настоящее время мешают вашему повседневному функционированию (сказываются на концентрации, памяти, настроении, способности выполнять обязанности):

| <b>0</b>         | <b>1</b>      | <b>2</b>        | <b>3</b>      | <b>4</b>            |
|------------------|---------------|-----------------|---------------|---------------------|
| Совсем не мешают | Слегка мешают | Умеренно мешают | Сильно мешают | Очень сильно мешают |

Суммируйте баллы.

### ***Интерпретация результатов:***

- ☐ 0-7 баллов в сумме — нет клинически выраженной бессонницы
- ☐ 8-14 баллов — легкая бессонница
- ☐ 15-21 баллов — умеренная бессонница
- ☐ 22-28 балла — тяжелая бессонница

В зависимости от длительности бессонница подразделяется на 2 категории:

- **Острая:** длится до 3 месяцев
- **Хроническая:** длится 3 месяца или дольше, при этом отмечается 3 и более плохих ночи в неделю. Фактически в эту ночь должен быть хотя бы один из критериев бессонницы, приведенных на стр. 17.

Различать острую и хроническую бессонницу важно, этим во многом определяется лечение. При острой бессоннице самое главное — устранение стресса, а при хронической ситуация осложняется. Хронизация бессонницы начинается уже через 1 месяц после ее появления, а через 3 месяца это уже самостоятельное заболевание, которое может сохраняться даже в том случае, когда стресс закончился. Механизмы превращения острой бессонницы в хроническую и подходы к ее лечению описаны ниже.

## **Почему бессонница затягивается?**

Иногда кратковременная острая бессонница проходит в результате лечения или даже самостоятельно. Однако в 25% случаев она переходит в хроническую форму и может оставаться с человеком на годы и десятилетия.

Помните пример про Александра и Ивана? У первого случился единоразовый острый стресс, а второй столкнулся с долгой проблемной ситуацией. Мы пришли к выводу, что у Ивана более печальные перспективы в плане здоровья и долголетия. Он же

имеет более высокие риски приобрести хроническую бессонницу.

Чаще всего хроническая бессонница начинается всё с того же стресса, но не короткого, а продолжительного, который долго действует на нервную систему и не дает человеку нормально спать неделями. Длительное воздействие причины — и есть ведущий механизм хронизации бессонницы. А дальше всё развивается по нарастающей...

Если человек 15-20 раз ляжет в постель и не уснет, то постепенно он начнет ожидать неудачи от последующих ночей. Формируется так называемый рефлекс боязни не заснуть — автоматическое ожидание плохой ночи. Этот рефлекс проявляется по-разному. Некоторые люди испытывают отчетливый сильный страх ночи, другие чувствуют напряжение перед отходом ко сну. А кто-то весь вечер хочет спать, ложится — и сон как рукой снимает.

Помимо сложностей с засыпанием могут беспокоить и ночные пробуждения. В целом они являются нормой: любой из нас просыпается 3-5 раз за ночь на короткое время и быстро засыпает снова. Дело в том, что наш сон делится на циклы длительностью около 1,5-2 часов, и после каждого цикла наступает краткое пробуждение. Обычно мы просто меняем позу и вновь погружаемся в сон, не запоминая этого. Однако человек с опытом плохого сна, проснувшись среди ночи, тут же активизирует сам себя: «А вдруг я не засну?» И, естественно, эта тревожность не дает ему быстро уснуть.

Чем дольше сохраняется плохой сон — тем больше внимания человек проявляет к своей проблеме. Он начинает следить за своим состоянием, контролировать сон, мониторить степень сонливости при укладывании в постель. Но это только вредит, ведь сон — это автоматический процесс, который не требует и, более того, не терпит вмешательства сознания! Чем больше контролируем — тем хуже спим.

Новоиспеченный инсомник не только контролирует свой сон, но и начинает активно пытаться уснуть: «Я должен заставить себя спать, ведь завтра рано вставать!» Увы, здесь действует та же

закономерность: чем сильнее пытаться, тем сложнее засыпать.

Конечно же, попытки уснуть происходят в постели — где же еще пытаться засыпать? Человек может ворочаться в кровати, раздражаться, переживать по поводу бессонницы часами. Это ведет еще к одной проблеме: созданию рефлекса «постель равно бессонница». Длительный опыт мучений в постели рождает ассоциацию: кровать, спальня — это плохо, это место страданий, а не долгожданного отдыха. В результате вид спальни и пребывание в постели, а порой даже мысли о ней вызывают активацию и тревогу.

Пытаясь получить свою обычную норму сна, большинство плохо спящих начинают дольше лежать. Кто-то начинает раньше ложиться, кто-то — позже вставать. Некоторые пытаются прилечь днем. Помогает ли это сну? Только мешает! Даже здоровый человек с 8-часовой нормой сна станет хуже спать, если позволить ему лежать в постели 10 часов: его сон будет «растягиваться», «расползаться» по этим часам, становится более поверхностным и прерывистым. При бессоннице наблюдается та же закономерность! Засыпания будут еще дольше, пробуждения — еще чаще и продолжительнее. Иногда их бывает до 10-30 раз за ночь. Мы не помним периоды сна, но помним периоды бодрствования. Так вот: если человек проснется 30 раз за ночь, то он запомнит все моменты бодрствования, и у него создается впечатление, что он не спал почти всю или всю ночь.

С нарастанием проблемы нарастает и напряжение относительно нее. В конце концов неспящий может прийти к катастрофизации: «Моя жизнь окончена, и всё из-за бессонницы! Мне никогда не удастся вернуть свой сон!» Естественно, такое самощущение никак не помогает лучше спать.

Итог всего этого — долгая изматывающая бессонница, которая поддерживает сама себя. И которой могло бы не быть, если бы человек вовремя начал работать с острым нарушением сна! Чаще всего проблема хронической бессонницы решается только при участии врача, тогда как острое нарушение сна в большинстве случаев поддается самостоятельному лечению.

## Стресс и бессонница. Порочный круг

И стресс, и бессонница достаточно неприятны отдельно друг от друга. Что говорить о ситуациях, когда они сочетаются между собой! К сожалению, довольно часто нервное напряжение и нарушения сна, как уже говорилось, формируют порочный круг.

С одной стороны, стресс вызывает бессонницу, с другой — бессонница усиливает стресс. Оба давят на здоровье и на психику. Так, бессонница в 17 раз повышает риск тревожного расстройства, да и стресс не отстает. Когда тревога существует длительное время, нервная система «устает» беспокоиться и входит в состояние так называемого застойного возбуждения: когда отсутствие сил, усталость, заторможенность сочетаются с нездоровой бодростью и напряжением, как накануне экзамена после ночи зубрежки.

Мигрень, гипервентиляционный синдром (чувство недостаточности вдоха, остановки дыхания при засыпании), панические атаки, синдром раздраженного кишечника, ожирение, нарушения обмена глюкозы — вот далеко не полный перечень возможных последствий недружелюбного сочетания стресса и бессонницы. У вас есть одно или оба этих состояния? Пожалуйста, приложите все силы, чтобы вернуться к норме.

### Что делать?

Вы изучили информацию и поняли: стресс — серьезная угроза здоровью, а периодические проблемы со сном на его фоне могут стать началом многолетних мучений. Вы получили информацию о том, что нужно отдыхать, полезно заниматься спортом и желательно сократить информационный натиск на свои нервы. Но начали ли вы какую-то практику? Скорее всего, нет. Мы поможем вам! Ниже представлен план действий, который за 12 дней научит вас справляться со стрессом и бессонницей.

# Мини-курс по снижению стресса и улучшению сна за 12 дней

Выполняйте рекомендации мини-курса, каждый день добавляя новые практики для преодоления стресса и бессонницы. И уже через 12 дней вы отметите существенное улучшение своего состояния. Вы, конечно, можете за один вечер прочитать все рекомендации и попытаться их внедрить уже на следующий день, но системный подход и определенная последовательность действий с большей вероятностью даст положительный результат.

Важно также понимать, что даже если через 12 дней вы отметите значительное улучшение, это не значит, что можно будет забыть обо всех рекомендациях и радоваться жизни. Простая аналогия со спортом: если после интенсивных тренировок вы стали перворазрядником по бегу, это не значит, что потом можно начать пить, курить и кушать пончики в огромных количествах. Ваши результаты быстро сойдут на нет. Со стрессом и бессонницей аналогичная ситуация. Даже если вы справитесь с ними с помощью наших рекомендаций, надо будет и дальше продолжать их выполнять, чтобы быть спокойным, радоваться жизни и хорошо спать.

## Дневник сна

Чтобы следить за позитивными изменениями своего состояния, используйте дневник сна! Бумажную версию дневника сна вы найдете в приложении в конце книги.

Если вы хотите максимально удобно и точно отслеживать изменения качества сна и самочувствия, то можете получить доступ к 7-дневной бесплатной версии электронного дневника сна по ссылке <https://patient.buzunov.ru/>.



Если вы захотите продолжить вести электронный дневник для контроля своего сна, то у вас будет возможность приобрести платную версию дневника на 8 недель.



## Возможность лекарственной поддержки

Формирование привычек для здорового образа жизни — основа хорошего сна. Но иногда, чтобы облегчить процесс и усилить эффект, возможно обсудить с врачом дополнительные варианты безопасной фармакологической поддержки.

При стрессе и бессоннице может помочь препарат СонНорм Дуо в формате «умной таблетки». Благодаря двойному действию он влияет сразу на две ключевых причины бессонницы — стресс и нарушения цикла сон-бодрствование\*:

- Мелатонин способствует более быстрому засыпанию, улучшает качество сна и помогает выровнять циркадный ритм.
- Растительные компоненты (мята и пустырник) оказывают мягкое успокаивающее действие и поддерживают непрерывность сна.

Препарат не вызывает зависимости, привыкания\*\* и дневной сонливости\*\*\*.

Рекомендуется принимать по 1 таблетке за 30 минут до сна (для людей старше 65 лет — за 60-90 минут\*). Оптимальная продолжительность курса — 28 дней.

---

\*Инструкция по медицинскому применению (ИМП) СонНорм Дуо

\*\*Hardeland R., Poeggeler B., Srinivasan V., Thakht I., Pandi-Perumal S., Cardinali D. Melatonergic Drugs in Clinical Practice. Drug Research, 2008; 58(1): 1-10.

\*\*\*Частота менее 1% согласно ИМП СонНорм Дуо

## День 1. Спите достаточное время

Человек — единственное живое существо, которое может жертвовать сном ради каких-то своих целей. «Жалко тратить время на сон. Ведь когда ты спишь, жизнь уходит», — говорил один из персонажей «Триумфальной арки» Ремарка. Многие

наши современники придерживаются того же убеждения. Они всё стремятся укоротить время своего ночного отдыха — желательно так, чтобы не в ущерб здоровью, работоспособности, внешнему виду и другим аспектам своего благополучия...

Однако, чтобы сон выполнил все свои функции, человек должен спать соответственно своей норме. Норма — это минимальное количество часов сна, которых достаточно для бодрого самочувствия в течение дня. Считается, что длительность сна у взрослых должна составлять около 8 часов. Но это не для всех! Потребность во сне определяется генетически и различается у разных людей. Большинству требуется 7-9 часов отдыха в сутки, таких называют людьми со средней продолжительностью сна. Однако есть и представители других категорий:

- **Короткоспящие.** Чтобы восстановиться и бодро чувствовать себя весь день, им нужно 4-7 часов сна. История знает множество примеров короткоспящих людей: Маргарет Тэтчер, Наполеон, Никола Тесла и другие
- **Долгоспящие.** Чтобы чувствовать себя бодрыми, им необходимо 9-12 часов сна. Не для того, чтобы выспаться до предела, а всего лишь чтобы не засыпать на ходу днем. Как известно, Альберт Эйнштейн спал около 10 часов в сутки и утверждал, что при меньшем количестве сна он просто не сможет ничего изобрести

Давайте рассчитаем вашу норму сна, чтобы вы знали, какое минимальное количество часов вам стоит проводить во сне.

Вспомните период жизни на протяжении последних 10 лет, когда ваш сон был хорошим по качеству. Вы ложились и вставали по более-менее постоянному режиму, а днем чувствовали себя достаточно бодрым, чтобы успешно учиться или работать на всем его протяжении. Во сколько вы тогда отходили ко сну и просыпались? Какова была разница между этими значениями? Посчитайте. Вот вы и определили свою норму!

## Задание

- Определите свою норму сна.
- Начните спать в соответствии со своей нормой. Помните, что как недосыпание, так и слишком длительный сон могут отрицательно сказываться на качестве вашего ночного отдыха.

## День 2. Спите по режиму

Рекомендация «Спите по режиму» звучит так же скучно, как «Занимайтесь физкультурой» или «Мойте руки перед едой». Но она очень эффективна! Постоянный режим делает сон понятным и предсказуемым. Организм привыкает, что в определенное время он засыпает, поэтому ближе к этому времени начинает возникать вечерняя сонливость. Он привыкает ко времени подъема — в итоге человек может легко вставать по будильнику или даже самостоятельно просыпаться за 1-5 минут до него. Ну что, попробуем наладить постоянный режим? Подумайте, во сколько вы будете ложиться и вставать и запланируйте режим (не забудьте учесть потребность во сне). Важно, чтобы вы могли соблюдать этот режим постоянно.

А что насчет выходных? Многие люди, которые экономят на сне в течение рабочей недели, склонны отсыпаться в выходные дни. Сон — не только лишь физиологическая потребность, но и удовольствие! Но сонное удовольствие выходных дней может смениться заметным дискомфортом в начале рабочей недели... Виной тому — социальный джетлаг (или бессонница выходного дня, или синдром понедельника).

Представим себе завершение рабочей недели — пятницу. Вечером хочется провести время за фильмом, куда-нибудь сходить и немного задержать время отхода ко сну. Можем себе позволить, ведь завтра никуда не идти! Соответственно, в субботу пробуждение наступает позже обычного. В воскресенье — еще позже... Мы отсыпаемся до предела и лежим в кровати, пока не надоест. Прекрасно высыпаясь и изумительно чувствуем себя! Но вот в ночь на понедельник не можем уснуть — ведь мы

с запасом отоспались накануне.

За время нашего безмятежного отдыха внутренние часы сдвинулись, и теперь их нужно восстановить, настроить «на рабочий лад», только вот мгновенно этого не сделать. Итог — мы начинаем рабочую неделю с недосыпания. Если в будни человек встает в 6 часов утра, а в выходные в 11 часов (вроде ничего особенного, да?), то это целых 5 часов сдвига во времени! Двигать свои внутренние часы вперед, «на попозже» — легко. Но вот на более ранние часы — труднее. Адаптация к сдвигу сна на 1 час раньше занимает сутки. В итоге процесс восстановления занимает большую часть рабочей недели, а за ней вновь следуют выходные.

### **Задание**

- В будни соблюдайте постоянный режим отхода ко сну и подъема
- В выходные вставайте не позже, чем на 2 часа по сравнению с рабочими днями
- Если решили в выходной поспать днем, пусть сон занимает не более 15-20 минут
- Если вы критически недоспали на неделе, и по ощущениям вам нужно отоспаться как следует, то в выходные ложитесь раньше обычного времени

## **День 3. Ограничьте кофеин**

За что мы любим кофе и чай? За приятный ритуал их приготовления. За вкус и аромат. А еще — за бодрость и прилив сил, которые дарит нам каждая чашка. Но на самом деле кофеин — вовсе не эликсир, несущий бодрость. То приятное улучшение, которое мы после него испытываем — лишь видимость.

В нашем в мозге нет рецепторов к кофеину! Как же он стимулирует наш организм? Когда молекулы кофеина оказываются в организме, они «сажаются» на чужие места. Пользуясь химическим сходством с аденозином, кофеин занимает его рецепторы.

Рецепторы к аденозину в большом количестве располагаются на нервных клетках, и не случайно. Дело в том, что в норме с увеличением длительности бодрствования и по мере утомления аденозин накапливается в нашей внутренней среде и присоединяется к своим рецепторам. Чем больше аденозина оказывается на нейронах — тем сильнее мы ощущаем сигнал: «Устали! Пора отдохнуть!»

Но пока в организме присутствует кофеин, аденозин не может занять свои рецепторы и дать нервной системе сигнал об усталости. Мы можем быть очень уставшими и сонными — но мозг об этом просто не знает, потому что кофеин мешает передаче сигнала. Так что вся эта кофеиновая бодрость — фальшивая. В принципе, кофеин не ядовит, так что сложно предъявлять ему претензии, да и какая-никакая бодрость — это неплохо. Но бодрость уместна днем, а ночью нужно спать. Так что стандартной рекомендацией по гигиене сна является следующая: людям с хорошим сном рекомендуется отказаться от употребления кофеина за 8 часов до отхода ко сну, а при бессоннице его вообще следует исключить до восстановления сна.

Некоторые люди говорят, что на их сон кофеин не действует. Почему так?

Действительно, не все теряют сон от чая или крепкого кофе — некоторые спокойно засыпают. Дело в том, что у разных людей аденозиновые рецепторы (те, с которыми соединяется кофеин) по-разному группируются в тканях. У большинства людей они сосредоточены на нервных клетках. Эти люди обречены на потерю сна после вечерней чашки кофе... Но есть и те, у кого они в большей степени сгруппированы на сосудах, клетках сердца, в мочевом пузыре, кишечнике или других органах. Поэтому мы можем очень по-разному ощущать эффект кофеина: кто-то становится энергичным и бодрым, у кого-то начинает колотиться сердце или повышается давление, а у некоторых возникает потребность посетить туалет.

Будем надеяться, что большинство наших читателей — это люди без критичных проблем со сном, которым кофеин разрешен.

У таких людей часто возникает вопрос о том, как бы совместить приятное с полезным — минимально отказывать себе в любимом энергетике и при этом быть спокойным за сон?

Представляем вашему вниманию рекомендации — как пить чай и кофе без ущерба для сна.

## Задание

Сократите употребление кофеина, используя следующие рекомендации:

- Чай, кофе, шоколад и другие продукты и напитки, содержащие кофеин, не показаны за 8 часов до сна или позже. Но что делать, если вы ложитесь в разное время? В этом случае легче всего определить и запомнить фиксированное время, после которого в вашей жизни нет кофеина. Например, после 14 или 15 часов
- В сутки можно без последствий употреблять до 400 мг кофеина. Чтобы не высчитывать миллиграммы (сделать это с точностью все равно не получится), запомните, что примерно такая доза содержится в чашке кофе плюс чашке чая. Если хочется большего — то следующие пункты списка могут быть вам полезны
- Чем слабее заварен кофе или чай, тем меньше в них стимулирующего вещества
- В арабике кофеина меньше, чем в робусте
- В средне- и слабообжаренном кофе кофеина меньше, чем в зернах сильной обжарки
- Кофе и чай декаф — отличная вещь, но помните, что они не полностью лишены кофеина, хотя там его на 60-90% меньше
- В черном чае меньше кофеина, чем в зеленом
- В премиальных сортах кофе и чая, как правило, меньше кофеина, чем в растворимом кофе и пакетиках чая из масс-маркета
- Человек выпивает больше кофе и чая, если пьет их с сахаром: сладкое усиливает жажду

## День 4. Будьте физически активны

Вы помните о том, что при стрессе необходима нагрузка? Физическая активность помогает разрушить гормоны стресса, а также улучшить сон. Приступайте!

### Задание

Переходите к регулярной физической активности, руководствуясь следующими рекомендациями:

- Лучше всего на постоянной основе заниматься спортом 4-5 раз в неделю по 30-60 минут (в зависимости от уровня вашей подготовленности)
- Прогулка — это не физическая нагрузка. Во время тренировки вы должны ощущать, что вам приходится прикладывать больше усилий, чем вы прикладываете обычно в повседневной жизни
- Лучшее оружие от стресса и бессонницы — аэробная нагрузка: плавание, лыжи, бег, кардиотренажеры
- «Взрывные» и супер-интенсивные нагрузки должны проводиться только под контролем тренера, иначе они могут сами по себе быть стрессором
- В день, когда случился стресс, важно позаниматься спортом
- Тренироваться лучше не в первые часы пробуждения и не в последние 2 часа перед сном

## День 5. Практикуйте информационный детокс

Информационный детокс — это ограничение перегрузки информацией и уменьшение новостного стресса. В течение дня мы привыкли пользоваться гаджетами и потреблять разнородный контент слишком интенсивно. И это плохо! Взять новости: неужели нам в каждом выпуске рассказывают про благоденствие пенсионеров, успехи производства, строительство школ? Нет, новостные ленты забиты негативом и кричащими заголовками, которые



вызывают не лучшие эмоции. Учитывая, что для мозга не бывает «понарошку», это еще один источник стресса и бессонницы.

В XVI веке английский крестьянин за всю жизнь узнавал меньше информации о землях за пределами своего поселения, чем изложено в приложении к воскресному выпуску журнала «Таймс». Он вел свою размеренную жизнь, решал практические вопросы — и не переживал ни о чем. Дело в том, что он просто не знал о войнах, эпидемиях, маньяках и прочих ужасах, происходящих вокруг...

Даже если вы смотрите что-то приятное — это перегружает нервную систему, когда длится часами. А оно действительно длится часами — среднее экранное время россиян близко к 8 часам... Кстати, было проведено исследование, которое показало, что человек, который во время перерывов пользуется смартфоном, не отдыхает, а продолжает получать нагрузку.

Кроме того, бело-голубой свет экранов в вечернее время мешает уснуть, так как подавляет выработку гормона сна.

## **Задание**

Уменьшите информационную нагрузку посредством следующих действий:

- Ограничьте использование гаджетов с нерабочей целью максимум до 2 часов в день
- Смотрите новости в первой половине дня не более 30 минут
- Выберите один, максимум два источника новостей, которым вы доверяете, и откуда будете получать всю интересующую информацию
- Прекращайте использование гаджетов за 1 час до сна
- Установите на смартфон любое приложение, которое контролирует экранное время

## День 6. Выполняйте релаксационные техники

Мы с вами обсуждали, как важно возвращать себя к состоянию спокойствия и размеренности в периоды стресса и бессонницы. Для этого могут быть применены различные релаксационные техники. Сегодня познакомимся с двумя из них и начнем применять их на постоянной основе.

### Расслабляющее дыхание

Дыхательное упражнение проводится в положении сидя, откинувшись на спинку стула или кресла. Упражнение заключается в дыхании с удлиненным выдохом. Оно активизирует парасимпатическую нервную систему, отвечающую за успокоение и отдых. Техника выполнения:

Вдох — на 4 счета

Задержка на вдохе — на 7 счетов

Выдох — на 8 счетов

Продолжайте так дышать около 5 минут. Важно повторять эту технику каждый день, чтобы правильно освоить ее, и чтобы она начала действовать. Этот навык приходит не сразу!

Возможно применение приложений, которые позволяют контролировать дыхание с помощью звукового таймера и визуальных эффектов.

### Техника «Время беспокойства»

В течение дня вы не раз испытываете беспокойство или другие негативные эмоции. Их причиной могут быть события, воспоминания, плохие новости или ваши собственные мысли, которые запускают стресс. Техника «Время беспокойства» помогает с ними бороться.

- Прежде всего установите себе фиксированное время каждый день (в идеале одно и то же), когда вы будете думать о своих поводах для беспокойства. Не планируйте его перед сном (не позднее, чем 2 часа до сна)

- Наметьте продолжительность этого периода, не делайте его дольше 20 минут
- Если замечаете, что беспокоитесь и фокусируетесь на негативных мыслях вне этого времени (в течение дня), запишите их в блокнот (телефон). Записывайте коротко, в нескольких словах
- Записали? Примите решение подумать о своих переживаниях в установленное ранее «время беспокойства»
- Когда время приходит, можете свободно эмоционировать по их поводу. Делайте это, только если записанный повод вас ещё беспокоит. Если он больше не кажется важным, думать о нем не надо
- Если вы не успели подумать обо всем за отведённый период, запишите в блокнот оставшиеся проблемы и отложите мысли о них на следующий день до очередного «времени беспокойства»

### **Задание**

- Начните выполнять дыхательную технику 4-5 раз в день по 5 минут
- Практикуйте «Время беспокойства»

## **День 7. Позаботьтесь о комфортной спальне**

Сложно претендовать на хороший сон, когда вам неудобно спать: жестко, тесно, душно, шумно... Поэтому важно создать себе уютную обстановку в спальне, предрасполагающую ко сну! Основные правила хорошей спальни:

- Комфортное спальное место, в идеале кровать с ортопедическим матрасом
- Хорошая качественная подушка, на которой удобно спать
- Темнота. Если мешает свет из окна, целесообразно использовать шторы блэкаут или маску
- Тишина. В случае шума возможно применять беруши

- Свежий воздух. За 15 минут до сна спальню необходимо проветривать
- Чистота. В этом помогут регулярная влажная уборка, минимализм обстановки и отсутствие «пылесборников»: растений, книг, статуэток, декоративных подушек, ковра

### **Задание**

Подумайте, что может мешать вам в спальне, и сделайте ее оптимальной: темной, тихой и комфортной.

## **День 8. Создайте себе ритуал сна**

Ритуал сна — это постоянные повторяющиеся вечерние действия, которые предшествуют сну. Например, вечером, приходя домой, вы ужинаете с семьей, потом гуляете, читаете книгу, принимаете душ и отправляетесь в постель. Такое предсказуемое течение вечера — полезная привычка. Его многократное повторение приводит к тому, что уже в начале ритуала сна появляется ассоциация со скорым отдыхом, нервная система охотнее расслабляется, и сон наступает быстрее.

### **Задание**

Введите в свой распорядок ритуал сна.

## **День 9. Медитируйте**

Медитация — уже давно не эзотерическое развлечение, а методика, эффективность которой научно подтверждена. Она эффективно помогает бороться со стрессом, беспокойными мыслями и проблемным засыпанием. Самый простой вариант этой техники — медитация осознанности. Медитация осознанности, или майндфулнесс — это безоценочная концентрация внимания на текущем моменте.

Удобно сядьте. Последовательно сосредоточьте свое внимание на 5-ти любых предметах, которые вас окружают: на каждом

фиксируйте взгляд по 30 секунд-1 минуте. Постарайтесь направить на них все свое внимание, разглядеть их в деталях, не думая ни о чем постороннем. После этого последовательно прислушайтесь к 5-ти источникам звука, которые есть вокруг вас. Далее так же просканируйте 5 осязательных ощущений: поверхность стола под пальцами, пол под ногами, волосы, касающиеся шеи... При желании можно проводить майндфулнесс во время приема пищи или прогулки, максимально концентрируя внимание на своих ощущениях.

## **Задание**

Начинайте каждый день практиковать медитацию осознанности по 5 минут.

## **День 10. Ограничьте алкоголь**

Статистика указывает, что 8% американцев употребляют спиртное в том числе потому, что оно помогает уснуть. Значит, алкоголь может стать хорошим снотворным без рецепта?

Увы, нет. Прежде всего, не будем забывать о потенциале алкогольной зависимости. Кто-то из читателей тут же скажет, что от небольших доз ничего не будет, и вообще, он же себя знает, он не расположен к алкоголизму. Но здесь стоит сказать, что в формировании зависимости ведущее значение имеет именно частота приема, а не доза спиртного. А что касается «не расположен»... Наверняка когда-то так думали все на свете алкоголики.

Алкоголь помогает уснуть, но может делать сон более поверхностным и фрагментированным. Продукты распада алкоголя – ацетальдегиды – обладают раздражающим действием на нервную систему.

В общем, как вы догадались, алкоголь во благо сна лучше ограничить. Опять же, здоровому человеку с хорошим сном не обязательно его исключать. Но важно учитывать рекомендации ниже.

## Задание

Ограничьте алкоголь с учетом следующего:

- Для большинства людей относительно безопасная доза соответствует 1-2 дринкам. Дринк — это количество алкогольного напитка, которое содержит 10 мл чистого спирта. Например, 360 мл 5% пива, 150 мл вина (12%) или 30 мл коньяка (40%)
- Лучше не употреблять алкоголь позднее, чем за 2 часа до сна, и не чаще 2-3 раз в месяц
- Как только у вас появилась мысль о том, что нужно выпить, чтобы уснуть — прекращайте употребление спиртного вечером вообще

## День 11. Отдыхайте качественно

Ранее мы с вами уже пришли к пониманию: для эффективной борьбы со стрессом необходимо отдыхать. Отпуск раз в год — не считается, этого недостаточно! Важно организовать правильный регулярный отдых.

- Перерывы в работе каждые 1-2 часа. Притом не в соцсетях или новостных лентах! Исследования показывают, что, когда человек проводит перерывы в гаджетах, отдыха не происходит. Лучше отложить смартфон и пройтись либо сделать несколько физических упражнений
- Время для себя каждый день. Например, утром, когда вы встали раньше других, или вечером, когда пришли с работы и отключили телефон, чтобы позаниматься тем, что нравится. Пообщаться с родными, почитать книгу, помедитировать
- Выходной. Нужен хотя бы один день в неделю, когда вы вообще не коснетесь работы и всего неприятного, а вместо этого проведете время по своему усмотрению — лучше всего в активном отдыхе
- Отпуск. Лучше всего, если ежеквартально по неделе, потому что год — слишком долгий срок, за который можно выгореть несколько раз

## Задание

- Начните выделять себе свободное время для отдыха в течение рабочих часов и после работы.
- Сделайте хотя бы один день в неделю полностью выходным.
- Запланируйте ближайший отпуск.

## День 12. Начните правильно питаться

Не существует продуктов, которые бы действовали как снотворные! Чтобы сохранить здоровый сон, нужно организовать здоровое разнообразное питание, в котором присутствуют все необходимые вещества.

| Вещество                                 | Роль                                                                                                | Где содержится                                                                   |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Триптофан                                | Является предшественником гормона сна мелатонина                                                    | Сыр, молоко, овсяные хлопья, бананы, орехи, семена, соя                          |
| Витамин D                                | Играет роль более чем в 30 процессах, происходящих в нервной системе                                | Жирная рыба, желток, растительные масла, сливочное масло, сыр                    |
| Витамины группы B (особенно B6, B9, B12) | Нормализуют нервную проводимость, способствуют синтезу и транспорту «успокаивающих» нейромедиаторов | Злаки, зеленые овощи, печень, желтки, индейка, говядина, свинина, баранина, хлеб |
| Кальций                                  | Помогает в координации процессов возбуждения и торможения в мозге                                   | Молоко, сыр, творог, мясные продукты, рыба, морепродукты, бобовые                |



| Вещество | Роль                                                         | Где содержится                                                        |
|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Железо   | Принимает участие в реализации действия мелатонина           | Красное мясо, печень, яблоки, гранаты, бобовые, тофу, горький шоколад |
| Магний   | Способствует снижению тревоги, улучшает нервную проводимость | Листовые овощи, киви, авокадо, ягоды, ростки пшеницы, курага, яблоки  |

Кроме того, не стоит:

1. Переедать на ночь (оптимальное время ужина за 3-4 часа до сна)
2. Употреблять соленое и жидкость вечером
3. Употреблять жирную, тяжелую, со специями пищу на ужин
4. Ложиться голодным
5. Ограничивать себя в питании (определенные продукты или калорийность)

### Задание

Придерживайтесь правил здорового питания, чтобы хорошо спать.

Соблюдая все рекомендации этого курса на постоянной основе, вы сможете улучшить состояние нервной системы и сон при небольшом уровне стресса и легкой бессоннице. Через 2-4 недели вы заметите качественные улучшения!

# Заключение

**Что такое хороший стресс-менеджмент? Это когда вы:**

- Реагируете на поводы для беспокойства соответственно их силе
- Быстро и конструктивно справляетесь с избыточной тревогой
- В целом сохраняете позитивный настрой и спокойствие

**Что такое здоровый сон? Это когда вы:**

- Засыпаете в течение 15 минут
- Спите без пробуждений или просыпаетесь не более 2 раз за ночь, притом общая длительность бодрствования среди ночи не более 15 минут
- В течение 15 минут после пробуждения вовлекаетесь в активное функционирование
- На протяжении дня сохраняете бодрость и работоспособность

Будем надеяться, что это пособие помогло вам приблизиться к более спокойному состоянию и здоровому сну — или хотя бы указало вектор движения к ним.

Более подробную  
информацию о методах  
борьбы со стрессом  
и бессонницей вы можете  
найти на сайте

[www.sonzdrav.ru](http://www.sonzdrav.ru)

Если вам нужна экспертная  
консультация сомнолога,  
обращайтесь в Центр  
медицины сна на базе  
Клиники реабилитации  
в Хамовниках

[www.sleepnet.ru](http://www.sleepnet.ru)

## Хорошего вам сна!

А теперь пора спать

**СонНорм Дуо** 

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# ДНЕВНИК СНА

## **Внимательно прочитайте инструкцию по заполнению дневника сна!**

- Дневник сна необходимо заполнять каждый день утром в течение часа после подъема
- Если вы забыли заполнить дневник, оставьте данный день пустым
- Время, когда вы легли в постель вечером и когда встали окончательно утром, нужно указать точно. При этом во время пребывания в постели ночью не смотрите на часы. Нет необходимости указывать точное время. Ориентируйтесь только на свои ощущения
- Если вы используете фитнес-трекер, не смотрите его данные до того, как заполните дневник сна. Информация трекера может не совпадать с вашими ощущениями, но важно отразить именно ваши впечатления о сне
- Заполняйте дневник накопленным итогом (новая неделя — новый недельный дневник в данном файле)

| <b>Поле дневника</b>                                                      | <b>Комментарий</b>                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Дата                                                                      | Укажите дату того дня, когда вы утром заполняли дневник.                                                                                  |
| День недели                                                               | Укажите день недели, когда вы утром заполняли дневник.                                                                                    |
| 1. Спали ли вы вчера днем? Если да, то укажите длительность сна в минутах | Укажите, сколько раз спали и какая была длительность сна. Например, 2 раза, 1 час и 15 минут.                                             |
| 2. Занимались ли вы вчера спортом/физическими упражнениями?               | Если занимались спортом, укажите, каким и сколько времени. Например, плавание в бассейне, 30 мин. Если ходили, то укажите: ходьба, 1 час. |
| 3. Сколько выкурили вчера сигарет?                                        | Укажите количество выкуренных сигарет в течение предыдущего дня.                                                                          |
| 4. Принимали ли вы вчера алкоголь (что, доза)?                            | Укажите тип алкогольного напитка и дозу. Например, пиво 500 мл, виски 50 мл.                                                              |
| 5. Принимали ли вы перед сном снотворное (название, доза)?                | Укажите название препарата и дозу, например, имован 7.5 мг.                                                                               |
| 6. В котором часу вы легли в кровать вчера вечером?                       | Укажите время, когда вы легли в постель (чч:мм). Обратите внимание, что это не время, когда вы уже начали пытаться заснуть.               |

| Поле дневника                                                                             | Комментарий                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7. В котором часу вы погасили свет и решили заснуть?                                      | Укажите время (чч:мм), когда вы начали пытаться заснуть.                                                                                                                                                                                       |
| 8. Сколько времени вам потребовалось, чтобы заснуть (в минутах)?                          | Укажите время (мин), которое ушло на засыпание. Это разница между временем, когда вы решили заснуть и по вашим ощущениям заснули.                                                                                                              |
| 9. Сколько раз вы просыпались в течение ночи, не считая последнего утреннего пробуждения? | Сколько раз вы просыпались между временем, когда вы первый раз заснули, и временем, когда вы встали с постели утром.                                                                                                                           |
| 10. Сколько времени суммарно длились эти пробуждения (в минутах)?                         | Сколько суммарно длились пробуждения между временем, когда вы первый раз заснули, и временем, когда вы окончательно проснулись сегодня утром. Например, если вы просыпались 3 раза по 20, 35 и 15 мин, сложите эти цифры: $20+35+15 = 70$ мин. |
| 11. В котором часу вы окончательно проснулись сегодня утром?                              | Укажите время, когда вы проснулись сегодня утром и больше уже не заснули до подъема из постели.                                                                                                                                                |

| Поле дневника                                                               | Комментарий                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 12. В котором часу вы встали сегодня утром с постели?                       | Укажите время, когда вы встали с постели и больше уже не ложились и не пытались заснуть. Например, вы проснулись в 6:15, а встали только в 7:20.                                             |
| 13. Сколько времени по ощущениям вы спали сегодня ночью (чч:мм)?            | Укажите, ориентируясь на ваши ощущения, сколько времени вы спали (за вычетом времени засыпания и времени пробуждений среди ночи).                                                            |
| 14. Оцените качество своего сна сегодня ночью (выберите один из 5 пунктов*) | Качество сна оценивается по вашим внутренним субъективным ощущениям.                                                                                                                         |
| 15. Комментарий                                                             | Если у вас произошло какое-то событие, которое по вашему мнению повлияло на ваш сон или дневное функционирование, вы можете отметить это в поле «Комментарий». Например, стресс или болезнь. |





ДНЕВНИК СНА

## 2 неделя

[illegible]

Вы можете получить бесплатный доступ к пробной версии (7 дней) по ссылке <https://patient.buzunov.ru>

<https://patient.buzunov.ru>

# А ТЕПЕРЬ ПОРА СПАТЬ

**МЕЛАТОНИН 3 МГ +  
УСПОКАИВАЮЩИЙ КОМПЛЕКС  
(ПУСТЫРНИК + МЯТА)**



Узнать  
больше

Для заметок

# СонНорм Дуо

## «УМНАЯ» ТАБЛЕТКА: ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОЕ ВЫСВОБОЖДЕНИЕ КОМПОНЕНТОВ – УСИЛЕННОЕ ДЕЙСТВИЕ



## СХЕМА ПРИМЕНЕНИЯ\*

ТРУДНОСТЬ ЗАСЫПАНИЯ, БЕССОННИЦА  
ИЗ-ЗА НАРУШЕННОГО РЕЖИМА ДНЯ

**1** таблетка  
за 30–40 минут до сна

**28** дней рекомендуемый  
курс лечения

БЕССОННИЦА ПОЖИЛЫХ  
(ПАЦИЕНТЫ СТАРШЕ 65 ЛЕТ)

**1** таблетка  
за 60–90 минут до сна

**28** дней рекомендуемый  
курс лечения

НАРУШЕНИЯ СНА ИЗ-ЗА СМЕНЫ  
ЧАСОВЫХ ПОЯСОВ (ДЖЕТЛАГ)

**1** таблетка  
30–40 минут до сна

в течение **3–5** дней  
после перелёта

\* ИМП препарата СонНорм Дуо

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

# СонНорм Дуо

БОЛЬШЕ, ЧЕМ ПРОСТО МЕЛАТОНИН  
МЕЛАТОНИН 3 МГ + УСПОКАИВАЮЩИЙ  
КОМПЛЕКС (ПУСТЫРНИК + МЯТА)



1 **УСКОРЯЕТ  
ЗАСЫПАНИЕ<sup>1</sup>,  
ПОДДЕРЖИВАЕТ  
ГЛУБИНУ СНА<sup>2</sup>**

2 **НЕ ВЫЗЫВАЕТ  
ПРИБЫКАНИЯ<sup>3</sup>  
И ДНЕВНОЙ  
СОНЛИВОСТИ\***

3 **ПРЕВОСХОДИТ  
В ЭФФЕКТИВНОСТИ  
МОНОПРЕПАРАТ  
МЕЛАТОНИНА<sup>4</sup>**

## А ТЕПЕРЬ ПОРА СПАТЬ



**ЛЕКАРСТВЕННОЕ  
СРЕДСТВО**

**УЗНАТЬ  
БОЛЬШЕ**



\* Частота менее 1% согласно ИМП СонНорм Дуо.

1. ИМП препарата СонНорм Дуо.

2. Assessment report on Leonurus cardiaca Li, herba, 2010.

3. Hardeband R., Poeggeler B., Srinivasan V., Thakht I., Pandi-Perumal S., Cardinali D. Melatonergic Drugs in Clinical Practice. Drug Research. 2008; 58(1): 1-10

4. Котова О.В., Акарачкова Е.С., Беляев А.А., Бородулина И.В., Павлова С.В. Эффективность и безопасность комбинированного препарата СонНорм Дуо у пациентов с инсомнией: результаты открытого рандомизированного сравнительного клинического исследования. Эффективная фармакотерапия. 2022; 18 (36): 78-83. DOI 10.33978/2307-3586-2022-18-36-78-83

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО  
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ