

Дайан Маседо



Я
умею
ПАТЬ

Практическое
руководство
для тех, кто устал
не высыпаться



18+

Звезда соцсети. Подарочное издание

Дайан Маседо

**Я умею спать. Практическое
руководство для тех, кто
устал не высыпаться**

«Издательство АСТ»

2021

УДК 159.963
ББК 86.6

Маседо Д.

Я умею спать. Практическое руководство для тех, кто устал не высыпаться / Д. Маседо — «Издательство АСТ», 2021 — (Звезда соцсети. Подарочное издание)

ISBN 978-5-17-148541-2

Журналистка Дайан Маседо — ведущая новостей ABC и CBS — много лет страдала от бессонницы и зависимости от снотворного. Когда лекарства перестали помогать, она решила подойти к проблеме профессионально: с журналистской настойчивостью, научным интересом и здравым смыслом. В этой книге она собрала самые эффективные, неожиданные и работающие методы восстановления сна, основанные на данных сомнологии, психологической практики и собственных экспериментах. Здесь вы найдете: проверенные способы борьбы с бессонницей и храпом; практики для восстановления циркадного ритма; тактики сна при работе в ночную смену; роль питания, света, температуры и привычек в засыпании; советы сомнологов, неврологов, терапевтов и военных летчиков. Книга не только помогает спать лучше, но и дает инструменты для адаптации сна под реальную жизнь, где есть дети, стресс, сменный график, кофеин, дедлайны и гаджеты. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.963

ББК 86.6

ISBN 978-5-17-148541-2

© Маседо Д., 2021

© Издательство АСТ, 2021

Содержание

От автора	7
Введение	8
Как пользоваться этой книгой	11
Часть 1	12
Глава 1	15
Бессонница	15
Расстройства циркадного ритма	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Дайан Маседо
Я умею спать. Практическое руководство
для тех, кто устал не высыпаться

*Эта книга посвящается моему кузену Виктору.
Я все еще скучаю по тебе каждый день.*

Серия «Звезда соцсети. Подарочное издание»

Оригинальное издание: THE SLEEP FIX
Practical, Proven, and Surprising Solutions for Insomnia, Snoring, Shift Work, and More
Diane Macedo

*Печатается с разрешения литературных агентств William Morris Endeavor
Entertainment, LLC и Andrew Nurnberg*

Перевод с английского *О. Ю. Лановенко*

© 2021 by Diane Macedo

© Оформление ООО «Издательство АСТ», 2026

В оформлении издания использованы изображения, предоставленные Shutterstock/
Fotodom

От автора

Эта книга не заменит консультации специалиста. Если вы уже наблюдаетесь у врача и пытаетесь решить проблемы со сном, пожалуйста, продолжайте посещать доктора, а эта книга пусть будет подспорьем в лечении: помимо прочего, содержащаяся в ней информация поможет вам задать врачу важные вопросы и познакомит с такими фактами, о которых вам не рассказывали. Если вы испытываете проблемы со сном, но за профессиональной помощью пока не обращались, я надеюсь, что все изложенное в этой книге сподвигнет вас наконец посетить специалиста. В любом случае прежде чем прибегнуть к любой из описанных в этой книге практик, важно проконсультироваться с врачом.

Введение

Сколько себя помню, отношения со сном всегда были сложные. Кажется, все началось еще до того, как у меня появились первые воспоминания. Мама говорит, что даже младенцем я всегда «плохо спала». Когда у меня прорезывались зубы, каждую ночь я просыпалась от приступа кашля и часа два не могла снова заснуть.

Казалось бы, из-за недостатка ночного сна я должна была спать днем, но не тут-то было. Мама вспоминает: «Ты почти никогда не спала днем, а если и спала, то очень недолго. И при этом была жизнерадостным ребенком!» – в отличие от старшей сестры и младшего брата, которые всегда «хорошо спали». При этом мама утверждает, что мой сон ее не беспокоил: я всегда была в хорошем настроении, проблем со здоровьем не было, и она считала, что мне просто не нужно спать столько, сколько брату и сестре.

К тому моменту, как я пошла в детский сад, ничего не изменилось. Во время дневного сна я не спала, размышляя о том, сколько еще мне лежать. Еще мама заметила, что если у меня был выбор, то вечером я отправлялась спать позже брата с сестрой.

Во время учебы в школе и колледже я поняла, что моя способность подолгу не спать – это ценный актив. Вместо того чтобы спать, я готовилась к контрольным, засиживалась за конспектами далеко за полночь и без усталости работала в вечерние смены официанткой, барменом и певицей. «А разве я не жаловалась на усталость в то время?» – спросила я недавно Эйми, с которой делила комнату в колледже. «Ни разу! Пахала как робот», – ответила она. Но стоило мне начать работать в редакции утренней новостной программы, робот захромал.

Рабочий день в редакции канала *Fox Business Network* начинался в три часа утра, и для меня – с кислотной отрыжки. Когда я перешла в *CBS New York*, вставать пришлось и того раньше – в половине второго, и моя жизнь превратилась в кошмар. Дело в том, что я не могла заснуть раньше десяти или одиннадцати вечера, во сколько бы ни легла, и, проспав всего три-четыре часа, ужасно чувствовала себя весь день. Мне хотелось только одного – спать, но когда часа в четыре я возвращалась домой, то не могла заснуть. Со временем мне стало трудно заснуть даже в «нормальное» время. Бывало, что я не спала по несколько дней, включая выходные.

В конце концов я обратилась к врачу. Она выписала мне *Ambien*¹ и посоветовала принимать его хотя бы после нескольких бессонных ночей. Принимать снотворное мне не хотелось, но делать было нечего – решила попробовать. Так начались новые сложные отношения.

Для меня *Ambien* стал чудодейственным средством. Я принимала половинку крошечной таблетки и через полчаса засыпала, как по мановению волшебной палочки. Еще светит солнце? А я сплю. В соседней комнате отмечают победу любимой команды на суперкубке? А я сплю. Мне досталось самое неудобное кресло в самолете? А я сплю! Правда, когда я начала работать в ночную смену в *ABC News*, то стала принимать все больше и больше снотворного.

Работа ведущей в программах *World News Now* и *America This Morning*, пожалуй, нравилась мне больше всего, но именно тогда я, можно сказать, сломалась, и совсем не по тем причинам, о которых можно подумать. Работать с 22:00 до 06:00 мне было на удивление легко. Казалось, я просто сильно задерживаюсь на работе, – а с этим, как мы знаем, я справляюсь отлично.

Но когда меня начали регулярно ставить в эфир, задерживаться приходилось не до шести, а до девяти утра, и «задерживаюсь на работе» превратилось в полноценный «детсадовский дневной сон», с которым я и ребенком-то не справлялась, что уж говорить про меня взрослую.

¹ Одно из торговых названий средства «золпидем». Находится в списке психотропных веществ, оборот которых ограничен в РФ. – Прим. пер.

Дома мне было невыносимо трудно заснуть, а если график сна нарушали – например, нужно было сниматься днем, – я вообще не могла заснуть. Вместо привычных пяти часов сна, которых, конечно, было недостаточно, удавалось заснуть всего на час-два, хотя иногда я проводила в постели часов двенадцать. После таких встрясок на возвращение к привычным пяти часам сна уходили недели.

Мне было трудно не только заснуть, но и не просыпаться. День считался хорошим, если во время сна я просыпалась лишь несколько раз, плохим – если я просыпалась всего раз, но больше не засыпала.

Вряд ли можно считать совпадением, что происходило это в то время, когда отношение ко сну в обществе стало меняться. У Арианны Хаффингтон вышла монография «Революция сна», и об этом процессе заговорили по-другому. Его перестали считать неудобством, он больше не был проявлением лени – теперь им дорожили, его берегли и даже почитали. Потом вышла книга Мэттью Уолкера «Зачем мы спим», закрепив постулат «Если вы спите меньше “рекомендованных восьми часов” в сутки, вы обречены».

Чем больше об этом говорили, тем сильнее я волновалась, ведь никогда в жизни не спала по восемь часов! Перепуганная мыслями о том, что издеваюсь над собственным организмом, я стала принимать *Ambien* не от случая к случаю, а регулярно, дважды в неделю.

Мне было плохо почти каждый день. Перед камерой мне еще как-то удавалось держаться, но как только я выходила из студии, глаза начинали сохнуть и чесаться, изжога не проходила, а, казалось, разливалась по всему телу. Сознание было затуманенным, я медленно соображала и не могла сосредоточиться, при этом у меня случались приступы возбуждения, мысли сбивались, сердце колотилось. В дни приема *Ambien* я спала чуть больше, и физическое состояние менялось с ужасного на терпимое. Я с нетерпением ждала следующей возможности принять снотворное.

И вот наступил день, когда волшебство закончилось. Я, как обычно, выпила половинку *Ambien*, легла в постель и... ничего не произошло. Я так и не уснула. Я подождала неделю или две, прежде чем вновь принять снотворное, но оно опять не подействовало. Поскольку я принимала половину минимальной дозы, врач посоветовала мне перейти на целую таблетку, но мысль о том, что у меня сформировалось привыкание к снотворному – и, может быть, даже зависимость от него, – стала тревожным звоночком. Я поняла, что долго на снотворном не протяну и нужно искать решение получше.

Я стала много читать про сон, пробовать разные средства: пила чай, мазалась маслами, применяла правила гигиены сна и «идеальный» способ, предполагавший полный отказ от гаджетов перед засыпанием, – но становилось только хуже.

Кроме того, я обнаружила, что мне, наверное, вообще не суждено выспаться, потому что для хорошего сна, помимо прочего, необходимо:

- отказаться от вредной еды;
- отказаться от алкоголя;
- отказаться от кофеина;
- подчиняться циркадным ритмам, то есть бросить работу;
- не брать в спальню телефон, то есть найти другую профессию, потому что ведущая новостной программы должна быть на связи всегда.

Но я люблю свою работу, люблю вкусно поесть и выпить (в умеренном количестве). Мне что, отказаться от всего этого, чтобы выспаться? А если нет, я так и буду страдать от недосыпа? Смириться с таким положением дел я не могла.

Я журналист, искать ответы на сложные вопросы – моя работа. А еще я неисправимый мастер на все руки, люблю все в жизни оптимизировать, анализировать проблемы и находить практичные неочевидные решения. С этими навыками и под руководством специалистов-сомнологов мне удалось практически невозможное – несмотря на мою повышенную чув-

ствительность к свету, звукам и температуре в помещении, я, «сова», человек, который всегда спал очень чутко и страдал от двух, если не больше, видов бессонницы одновременно, начала полноценно выспаться в дневное время.

После того как я рассказала об этом в программах *World News Now* и *Good Morning America*, меня завалили вопросами телезрители, друзья и коллеги, страдавшие от проблем со сном. Теперь-то я знаю, что проблемы со сном могут быть у любого – независимо от того, в какую смену человек работает, насколько богат и знаменит или насколько ухоженно и безупречно выглядит. Конечно, далеко не каждый считает эти проблемы настолько серьезными, чтобы обращаться к врачу, но даже сегодня, в домашних условиях вы уже многое можете сделать, чтобы помочь себе выспаться.

Многое изменилось с тех пор, как я отправилась в это путешествие: у меня сменился график работы, я родила ребенка, мир стал другим из-за пандемии *COVID-19*. Не изменилось одно: я по-прежнему довольна тем, что высыпаюсь. Я не говорю, что прекрасно сплю каждую ночь, но если я сейчас не высыпаюсь, то только потому, что решила потратить ночные часы на что-то другое, а не потому, что не могу заснуть. И если не выспалась, то точно знаю, как вернуться к нормальному распорядку.

Я пишу эту книгу в надежде на то, что смогу поделиться с вами не только инструментами, способными помочь прямо сейчас, но и пониманием того, почему они так эффективны. Именно это понимание позволяет осознанно приспособливать инструменты управления сном к такой неидеальной повседневной жизни.

Я просто лучше сплю в подходящих мне условиях. Надеюсь, благодаря этой книге и вы сможете спать лучше в условиях, подходящих вам.

Как пользоваться этой книгой

Книгу «Я умею спать» лучше читать в хронологическом порядке, но, если решите пропустить какие-то главы, пожалуйста, сначала все-таки прочитайте первую и руководствуйтесь содержащейся в ней информацией, чтобы двигаться дальше. Это важно, и на то есть две причины.

1. Разные проблемы со сном легко перепутать, но они требуют разных подходов. Для решения любой проблемы важно использовать инструмент, подходящий именно в данном случае.

2. Некоторые из описанных в этой книге инструментов, особенно те, о которых идет речь ближе к концу, подходят для того, чтобы лучше выспаться, но против расстройств сна они неэффективны. Если вы будете использовать их, не выяснив, почему не можете заснуть, результат вас, скорее всего, разочарует, что, как ни парадоксально, может вызвать бессонницу или усугубить ее. Поверьте, я знаю, о чем говорю.

Если после прочтения главы 1 вы посчитаете, что страдаете от бессонницы, ознакомьтесь с главой 3, в которой рассказывается о малоизвестных причинах этой напасти – таких, как обусловленное возбуждение.

В случае если обнаружите у себя признаки обусловленного возбуждения, сначала прочитайте всю вторую часть книги и только потом переходите к другим. Эти главы помогут разобраться с обусловленным возбуждением, что особенно важно, если вы хотите победить бессонницу; содержащаяся в них информация также позволит повысить ваши шансы на плодотворное использование других инструментов, описанных в этой книге.

Если описание обусловленного возбуждения не имеет ничего общего с вашим состоянием, значит, бессонница у вас, возможно, только начинается либо же причина ваших проблем со сном кроется в другом. Информация, содержащаяся в других главах этой книги, призвана пролить свет на возможные причины этих проблем и способы их решения.

Также следует отметить, что в этой книге освещается широкий круг вопросов, она включает в себя мнения специалистов, изучающих сон с самых разных ракурсов. Я старалась расставить приоритеты, исходя из полезности информации для читателя – так, чтобы вы самостоятельно могли решить, с чего начать. Помните: вам не обязательно пробовать все описанные здесь способы, делать все сразу идеально и пользоваться ими всю оставшуюся жизнь.

Какой ненаучный совет я могу дать? Если не вступать в противоречие со всем вышесказанным, я бы посоветовала выбрать самый простой и (или) самый действенный метод, использовать его и посмотреть, что будет. Я, например, люблю поесть и не могу заснуть на голодный желудок, поэтому понимала, что мне не стоит начинать с методики, предполагающей ограничения в питании. А вот простые способы изменить освещение в спальне я считала подходящими, особенно учитывая, что я работаю по ночам. И оказалась права.

Очень важно понимать это. Если говорить о проблемах со сном, больше всего пугает то, что они подпитывают друг друга, и со временем их становится все больше и больше. Кажется, что проваливаешься в черную дыру бессонницы и выхода нет. Но если одни проблемы со сном тянут за собой другие, значит, этот процесс может развиваться и в обратную сторону. Бывает, что, нащупав ту самую отправную точку, единственную ниточку, за которую нужно потянуть, мы можем направить процесс в противоположную сторону, и качество сна будет постоянно улучшаться.

Что ж, давайте начнем.

Часть 1 Основы

ЧАСТЬ 1



ОСНОВЫ

Ежедневно нашим засыпанием и пробуждением управляют две системы: потребность в сне и циркадный ритм.

- Потребность в сне похожа на голод. Чем больше времени мы проводим без еды, тем голод сильнее. То же самое и со сном: чем дольше вы не спите, тем выше сонливость и тем сильнее вы хотите спать. И так же, как прием пищи избавляет вас от голода, сон убирает сонливость. С пробуждением этот процесс запускается заново.



- Циркадный ритм, с другой стороны, напоминает внутренние часы, которые в определенное время дня посылают вашему организму сигналы к пробуждению – неважно, выспались вы или нет.



Если у вас проблемы со сном, значит, что-то мешает правильной работе одной из этих систем или сразу обеих.

Первый шаг на пути к решению этих проблем – поиск причины такого сбоя в работе.

Глава 1

Определяем проблему

Нет смысла пробовать разные способы решения проблемы со сном, которой у вас нет. Вы удивитесь, узнав, как часто людей лечат вовсе не от того, чем они на самом деле страдают, или не лечат совсем.

Одной из причин, объясняющих, почему так происходит, является то, что расстройства сна не всегда проявляются хорошо известными симптомами и не выбрасывают красные флажки. Если за дело не берется специалист-сомнолог, многие пациенты – а иногда и их врачи – полагают, что страдают совсем другим расстройством сна, что у них абсолютно другая проблема или вообще никакой нет.

Также люди склонны думать, что если они не высыпаются, значит, у них бессонница, а исследования показывают, что большинство страдающих бессонницей не обращаются за помощью к специалистам¹. Это означает, что огромное число людей так никогда и не узнает, что их бессонница излечима или что их проблемы – это вообще никакая не бессонница.

Вполне возможно, что у них не одна проблема со сном, а несколько. Если избавиться только от одной, остальные никуда не денутся.

Конечно, лучший способ понять, почему вы не можете заснуть, – это сходить на прием к сомнологу, но даже в домашних условиях можно попытаться сузить круг причин, вызывающих эту проблему. В данной главе вкратце описаны самые распространенные проблемы со сном. С помощью специальных инструментов вы сможете определить, какие проблемы есть у вас и есть ли они вообще.

Бессонница

Бессонница – самое распространенное расстройство сна в мире, и, возможно, самое непонятое. Даже специалисты-сомнологи не могут прийти к одному-единственному определению того, что же такое бессонница. Иногда ее называют симптомом, иногда – расстройством. Возьмите три разные книги, и у вас будет три разных ответа.

В этой книге я буду называть бессонницей необъяснимую неспособность легко засыпать или не просыпаться (при условии наличия такой возможности), приводящую к ухудшению общего состояния.

Вспомните, как ужасно вы чувствовали себя весь день, если накануне долго не могли заснуть или все время просыпались без очевидной причины. Просто не могли перестать... думать? Теперь вы знаете, что такое бессонница.

Следующий вопрос: как долго это длится? Если такое случается редко, это нормально и никаких вмешательств не требуется. Но если от бессонницы вы страдаете постоянно, вот несколько шагов на пути к решению этой проблемы.

Бессонница – зверь непростой, поэтому мы проведем много времени, обсуждая на страницах этой книги, почему она возникает и как от нее избавиться. Тем не менее, если вы по-прежнему уверены в том, что у вас бессонница, пожалуйста, дочитайте эту главу до конца. Бессонницу очень легко перепутать с другими проблемами со сном, а иногда она их сопровождает. Давайте удостоверимся в том, что вы правильно определили проблему и видите ее целиком.

Расстройства циркадного ритма

Расстройства циркадного ритма² – это сбои во внутренних часах, такое случается, если мы регулярно пытаемся заснуть в то время, когда наш организм должен бодрствовать. Отличить расстройства циркадного ритма от бессонницы бывает непросто, потому что проявляются они одинаково: вам трудно заснуть и не просыпаться, но других симптомов проблемы нет.

На самом деле эти два понятия путают даже врачи. В 2017 году доктор Стивен Локли из Медицинской школы Гарварда провел исследование, в результате которого выяснилось, что от 10 до 22 % людей с диагнозом «бессонница» в действительности страдали нарушениями циркадного ритма.

Это еще одна область, где понятие «бессонница» неясно. Некоторые специалисты считают нарушение циркадного ритма разновидностью бессонницы, другие же считают его самостоятельной проблемой. Для ясности и простоты я буду придерживаться позиции последних, потому что у этих двух проблем разные причины и разные решения.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.