

Jacob AL



Как Хакнуть СОН ?

Jacob AL

Как Хакнуть СОН ?

«Автор»

2026

AL J. A.

Как Хакнуть СОН ? / J. A. AL — «Автор», 2026

Думаешь в сутках 24 часа ? В моих сутках 25 часов и это не аллегория это NON24 . Страшная болезнь которая не позволит тебе жить как все люди . Как я ХАКНУЛ её и починил свой сон . Как и тебе вылечить проблемы со сном ? ЁМККИЙ реквием по сну . Через неделю ты станешь высыпаться как в детстве.

© AL J. A., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Как Хакнуть СОН ?

Глава

Глава 1. Марсианин на Земле

Ночь. Большая часть города уже засыпает, а малая — догуливает на вечеринках. А я только что проснулся. В этот момент в груди всегда щемит: отчаянно хочется успеть сделать хоть что-то, зацепиться за частичку тех людей, которые еще не уснули. Ведь они прожили целый день, наполненный событиями. А я? Я не пережил ничего. Меня будто бы вообще не существовало.

Non24-Синдром несовпадения 24-часового цикла сна и бодрствования — это хроническое расстройство циркадных ритмов, при котором внутренние биологические часы человека не синхронизируются с сутками. Время сна и бодрствования ежедневно сдвигается на более поздний срок, заставляя «жить» по собственному ритму.

Основные симптомы: Постоянный сдвиг времени засыпания и пробуждения (обычно на 1–2 часа каждый день). Бессонница ночью и сильная дневная сонливость. Это социальная изоляция. О какой работе с 9 до 18 может идти речь, если через неделю твой организм решит просыпаться не в 6 утра, а в 15 вечера? Ты физически не контролируешь свои внутренние часы. И самое страшное здесь — социальное давление. Ты заложник жесткого сбоя в биохимии, но для всех вокруг ты автоматически становишься отбросом и лентяем.

«Просто ляг пораньше», «Убери телефон», «Просто закрой глаза» — эти дебилские советы я слышал тысячи раз. Мой личный рекорд — 8 часов. Восемь часов подряд я лежал в идеальной тишине с закрытыми глазами. Мои мысли были спокойны, я перевернулся с боку на бок примерно 250 раз. Но мозг упрямо твердил: «Нет, дружище, у тебя сейчас разгар дня. Мы не будем спать».

Вот что такое Non-24 на самом деле. И эта книга — о том, как я взломал эту систему и вернул себе нормальную жизнь.

Знаю, что каждый из вас либо сам столкнулся с этим адом, либо просто хотел бы улучшить свой сон. Эта книга — первый из 7 столпов здоровья. В следующих книгах я опишу, как прокачать всё тело на уровне физиологии, чтобы прийти к максимальной форме природной адаптации. Но сон — это первый и главный постулат. Он занимает треть нашей жизни. Буквально 25 лет и более мы проводим в постели.

При этом я никогда не отличался излишней краткостью — впрочем, как и все остальные в наше время. Будь то блогер, «врач» с Ютуба или даже дипломированный сомнолог. Ни те, ни другие не могут ответить на простой вопрос: *«Что конкретно мне нужно сделать, чтобы получить результат?»*.

Я перерыл всё, что связано со сном в рунете, и изучил тонны материалов за рубежом. И я не нашел ни одного человека, который бы честно сказал: *«У меня были тяжёлые проблемы со сном, и вот как конкретно я их вылечил»*. Вместо этого один сомнолог советует помякать лицо, если не можешь уснуть, а другой уверяет, что апноэ — болезнь номер один. Третий учит лечить ДСПД (на минуточку, второе по сложности заболевание сна) и в конце ролика невзначай добавляет, что записывает это видео в 3 часа ночи. Смешно.

В русскоязычном пространстве просто нет людей, которые бы реально столкнулись с худшей болезнью сна, шанс подхватить которую равен 1 на 100 000 населения (а по официальной статистике — 1 на 10 миллионов). Да-да, ошибки нет. Официально она числится ультра-редкой, но я убежден, что врачи из-за своего неразумения путают Non-24 с обычной инсомнией, ДСПД или СДВГ.

Теперь, когда вы прошли этот краткий ликбез, я перейду к чистой доказательной медицине на собственном примере.

У меня официально худшее и редчайшее заболевание сна — Non-24 в его классической форме. Разумеется, я не беру в расчет такие крайности, как нарколепсия (когда человек внезапно отключается в любой момент времени) или ФСБ (Фатальная семейная бессонница, от которой просто умирают). Так что, можно сказать, мне еще повезло.

Идем далее. Я на своей шкуре проживал жизнь по графику в 24 часа и 40 минут. Прямо как марсианский сол (сутки). Марсианин ли я? Не знаю. Но факт остается фактом. Как вы все знаете, на Земле солнечные сутки длятся 24 часа. С синдромом Non-24 вы каждый день уезжаете вперед на определенное время (в зависимости от тяжести заболевания) и физически живете дольше.

В моем случае сдвиг составлял в среднем 40 минут каждые сутки. Если вчера я встал в 5:00 утра, а уснул в 20:30, то сегодня я снова встану в 5:00 (пока есть силы и не накрыло аденозиновое давление), но усну уже строго в 21:10, как ни крути. Через неделю я физически не смог бы, уснув в 4:00 утра, встать в пять. И мне приходилось спать до обеда, улетая в тотальную социальную изоляцию.

На этом экскурс окончен, суть болезни ясна. К справке: инсомния, ДСПД, синдром беспокойных ног и апноэ при правильном подходе корректируются за месяц. Non-24 в классическом понимании не лечится вообще. Это тяжелая правда. Слово «не лечится» в данном случае означает, что ваше супрахиазматическое ядро никогда не начнет спать нормально без внешней поддержки.

Я делал две серьезные попытки полностью слезть с мелатонина, который дает мозгу искусственный сигнал ко сну и заставляет его игнорировать марсианские ритмы. Но даже когда я опускал дозировку до микроскопических 0.05 мг (что в разы ниже официальной нормы), это не сработало. Мой родной мелатонин в СХЯ плевать хотел на таблетки и продолжал вырабатываться по своему природному 24-часовому и 40-минутному плану.

Описание закончено. Теперь переходим к тому, что все любят больше всего — к краткому и четкому тугорилу по восстановлению любого расстройства «базового вида» сна.

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.