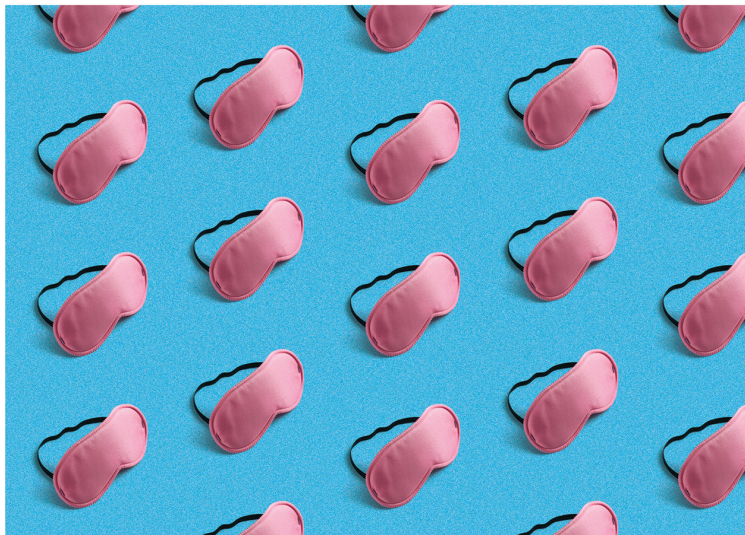


Высыпаться ВОЗМОЖНО

главная книга о том, как перестать
бороться с нарушениями сна
и вернуть себе силы и энергию



**ХИЗЕР
ДАРВАЛЛ-СМИТ**

психотерапевт,
специалист
по проблемам со сном



Хизер Дарвалл-Смит
Высыпаться возможно.
Главная книга о том, как
перестать бороться с
нарушениями сна и вернуть
себе силы и энергию
Серия «Прощайтесь с
бессонницей. Книги о том, как спать
крепко и оставаться здоровым»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74051117

*Высыпаться возможно : главная книга о том, как перестать бороться
с нарушениями сна и вернуть себе силы и энергию:
ISBN 978-5-04-248248-9*

Аннотация

Сон – это не просто заключительная глава нашего дня. Мы привыкли думать, что подготовка к крепкому сну начинается за час до того, как мы ложимся в постель. Теплая ванна, никаких экранов, идеальная темнота. Но правда в том, что наши ночи – зеркало наших дней.

В этой книге психотерапевт, специалист по сну Хизер Дарвалл-Смит предлагает иной подход: перестать воевать со сном и сосредоточиться на том, как вы живете днем.

- Стресс.
- Невысказанный гнев.
- Сенсорная перегрузка.
- Сбитый режим...

...Все это не исчезает, когда вы ложитесь в постель!

Опираясь на биопсихосоциальный подход, нейробиологию и многолетнюю клиническую практику, автор помогает увидеть полную картину. Вы узнаете, как нервная система реагирует на современный ритм жизни, почему привычные советы по гигиене сна часто не работают и, главное, как выстроить день так, чтобы ночь была спокойной.

Содержание

Введение	8
В погоне за сном: почему большие усилия не дают вам заснуть	9
Перевернем сценарий: ваши ночи следуют за вашими днями	11
Математика современной жизни: куда идет время?	14
Ваше тело знает, как спать	17
Сделайте эту книгу полезной для себя	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Хизер Дарвалл-Смит

Высыпаться возможно:

главная книга о том, как

перестать бороться с

нарушениями сна и вернуть

себе силы и энергию

HOW TO BE AWAKE

(So You Can Sleep Through the Night)

Heather Darwall-Smith Copyright © Heather Darwall-Smith

2025

© Heather Darwall-Smith 2025

© Котельникова А.В., перевод на русский язык, 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

* * *

**Высыпаться
возможно**

ХИЗЕР
ДАРВАЛЛ-СМИТ

Высыпаться ВОЗМОЖНО

главная книга о том, как перестать
бороться с нарушениями сна
и вернуть себе силы и энергию



Введение

Давайте начнем с идеи, которая бросит вызов вашим представлениям о сне: неидеальный сон – это не катастрофа. Люди веками жили и живут с неравномерным режимом сна, часами бодрствования и беспокойными ночами.

Наше тело очень выносливо, оно само знает, как восстановиться, нужно только отвлечься от своих мыслей. Но со временем информация о важности сна стала искажаться. Нас убедили, что мы потерпим неудачу без восьми часов безупречного сна. Мы рискуем стать нездоровыми, непродуктивными и несчастными, если мы не оптимизируем каждый день своего существования.

В современном мире, который никогда не спит, многие из нас практически забыли, как отдыхать, что уж говорить о здоровом сне. Кровать стала источником страха.

В погоне за сном: почему большие усилия не дают вам заснуть

Чем больше мы зацикливаемся на «совершенствовании» каждой детали сна – стараемся довести его до идеала, измерить, исправить, – тем более беспокойными и бодрствующими мы становимся. Возможно, это чувство вам знакомо очень хорошо. Вы уже перепробовали всевозможные методы, приложения и даже добавки в надежде наконец-то покорить сон. Но если вы читаете эту книгу, то, скорее всего поняли, что сон не поддается контролю. Парадокс: чем сильнее вы стремитесь ко сну, тем дальше он от вас ускользает.

Многие люди решают свои проблемы со сном, уделяя пристальное внимание тому, что происходит перед тем, как они ложатся в постель. Это абсолютно понятно, но не всегда эффективно.

В этой книге мы обратим внимание на весь ваш 24-часовой ритм. Разберемся, как бодрствующая жизнь влияет на ваши ночи. Рассмотрим точку зрения, которую часто упускают из виду. Благодаря ей вы освободитесь от бремени жестких ожиданий в отношении сна, ощутите принятие и сострадание к себе.

В то время как другие книги предлагают универсальные решения, эта книга делает ставку на гибкость. Она предлага-

ет вам инструменты и идеи для экспериментов, дает возможность найти то, что действительно работает индивидуально для вас. Здесь нет давления со стороны подхода «один для всех».

Перевернем сценарий: ваши ночи следуют за вашими днями

Если вы страдаете от хронических проблем со сном, важно углубиться в ситуацию и выяснить изначальную причину. Зачастую необходимо понимание того, что на самом деле с вами происходит. Необходим контроль стресса и возвращения к простым удовольствиям, которые помогают вам восстановить связь с самим собой. Есть и медицинские проблемы, к которым я еще вернусь. Но надо понимать: настоящий отдых приходит, когда вы живете так, что сон наступает естественно и без усилий, без принуждения и борьбы.

Возможно, вам знакома ситуация: 3 часа ночи, а вы лежите без сна, уставившись в потолок. С каждой минутой тревога нарастает. Вы уже все перепробовали – выключили экраны, делали дыхательные упражнения, пили чай с валерианой, но сон по-прежнему не приходит. К утру вы с трудом вытаскиваете себя из постели, уже предвкушая очередную бессонную ночь. Процесс продолжается, а вы просто не знаете, что делать.

Я не могу дать вам формулу «идеального» сна. Нет ни быстрого решения, ни магического ритуала. Более того, иногда возникают определенные проблемы, такие как отсутствие звукоизоляции в вашем доме или сменный график работы, который постоянно меняется. Но не стоит отчаивать-

ся. В этой книге мы изменим подход и сосредоточимся на том, как жить днем, чтобы хорошо спать ночью.

Как аккредитованный психотерапевт УКСР¹, специализирующийся на проблемах сна, я работаю с людьми, измученными бессонными ночами, тревожными мыслями и беспокойным умом. В силу своей профессии я обязана соблюдать конфиденциальность. Люди и ситуации, с которыми вы столкнетесь в этой книге, вымышленные. Сотни людей, которые работали со мной – как в частной практике, так и в клиниках сна, – могут быть спокойны, их истории в полной безопасности. Но большинство трудностей, связанных со сном, имеют общую природу. И возможно, вы узнаете здесь некоторые моменты из собственного опыта.

Сон восхищает меня. Мы все биологически запрограммированы на сон. Но, к сожалению, для многих сон становится полем битвы. Это неудивительно. Мы живем в мире, который постоянно выбивает нас из ритма. Здесь мы освещаем ночь, преодолеваем свой организм и редко замедляемся. Пандемия подорвала нашу жизнь, распорядок и чувство безопасности. Она оставила многим постоянное состояние тревоги. А некоторые до сих пор не могут почувствовать себя в безопасности, чтобы отдохнуть.

Наш организм глубоко ритмичен и функционирует по внутренним часам, известным как **циркадный ритм**. Эти часы чутко реагируют на сигналы окружающей среды, такие

¹ Совет по психотерапии Соединенного Королевства. – *Прим. пер.*

как свет и темнота. Они также предвосхищают и регулируют практически все функции нашего организма, в первую очередь цикл сна и бодрствования. Но стресс, нерегулярный режим дня и постоянное пребывание перед экраном могут вывести внутренние часы из равновесия, лишив нас возможности синхронизироваться. Когда в мозге такие гормоны, как **серотонин и мелатонин**, выходят из равновесия, а **кортизол** – гормон стресса – берет верх, наш организм не может найти покоя. Мы остаемся в постоянном волнении, неспособные выключиться.

Современное общество часто приносит сон в жертву продуктивности. В своей книге *The Secret Pulse of Time: Making Sense of Life's Scarcest Commodity* [1] журналист Стефан Кляйн отмечает, что «время – это самый дефицитный товар жизни». И он прав – нам постоянно твердят, что нужно использовать каждую минуту с максимальной эффективностью. Но без сна мы не сможем ни быть продуктивными, ни чувствовать себя по-настоящему хорошо.

Сон – это не то, что мы можем полностью контролировать или совершенствовать; он индивидуальный, изменчивый и у всех разный.

Эта книга не предписывает вам жесткие режимы, а предлагает подойти ко сну с любопытством исследователя. Речь идет о том, чтобы найти то, что действительно работает для вас, а не гоняться за последними трендами или советами «для всех».

Математика современной жизни: куда идет время?

Когда вы разбиваете свои ежедневные потребности на составляющие, причины, объясняющие, почему сон нарушается, становятся более очевидными. Если вы не будете активно защищать свое время для сна и отдыха, оно уйдет первым. Вирусный пост в социальных сетях от недавних выпускников колледжа прекрасно иллюстрирует этот момент [2]. Они описывали изнурительную рутину работы с 9 до 17, финансовые трудности жизни в городе, долгие поездки на работу. В итоге сокрушительное осознание того, что их вечера не оставляют места для хобби, общественной жизни и даже для отдыха. Их вопрос отражал то, что чувствуют многие: «Как у вас хватает времени на жизнь?»

Взглянем на цифры: в сутках 24 часа. Вычитаем 7–9 часов на сон (мы рассмотрим миф о 8 часах в главе 2), 8 часов на работу, 2 часа на прием пищи, 2 часа на уход за собой и 1–2 часа на дорогу. Математика проста: $8 \text{ (сон)} + 8 \text{ (работа)} + 2 \text{ (прием пищи)} + 2 \text{ (уход за собой)} + 2 \text{ (дорога)} = 22$. И остается всего два часа на все остальное.

И это еще до того, как вы учтете домашние дела, физические упражнения, детей, время для семьи или личные интересы. Где же место для радости, творчества или хотя бы ску-

ки? Что надо ужать?

Это отражает более глубокую проблему: наше коллективное недооценивание сна и отдыха. Для многих сон – первое, чем приходится жертвовать в погоне за продуктивностью, часто по не зависящим от нас причинам, будь то требовательная работа, домашние обязанности или экономическое давление. Рассматривая сон как роскошь, а не как необходимость, мы рискуем подвергнуть опасности наше здоровье, благополучие и душевное равновесие.

Этот образ мышления имеет глубокие исторические корни. Промышленная эпоха принесла с собой акцент на эффективность, производительность и максимизацию объемов производства. Время стало чем-то, что нужно измерять и оптимизировать. Появилось убеждение, что «время – деньги». Сон, который не дает мгновенных результатов, был отброшен в сторону. Но такой подход не соответствует нашим естественным ритмам, и последствия этого все труднее игнорировать.

Чтобы хорошо спать, нам нужно изменить свое представление о времени – думать о нем не как о товаре, который нужно копить и тратить. Необходимо выделять время на отдых и ставить его в приоритет. Это включает в себя понимание важности сна, перерывов в течение дня и времени для восстановления после физических нагрузок. Только тогда наша жизнь действительно будет способствовать нашему благополучию. Однако это не только проблема личного ха-

рактера. Мы должны думать об этом как частные лица, работодатели, политики и законодатели.

Представьте решение проблем со сном как кубик Рубика. Каждая сторона представляет собой отдельный фактор: психическое здоровье, привычки, образ жизни, физическое состояние, влияние окружающей среды и, что, пожалуй, самое важное, чувство безопасности. Работа над одной стороной влияет на другие, создавая эффект домино. Корректировка повседневного распорядка и управление стрессом могут привести к изменениям, способствующим улучшению сна и общего самочувствия.

Эта книга приглашает вас подойти ко сну с любопытством, состраданием и готовностью принять беспорядочную, непредсказуемую природу отдыха. Потому что в большинстве случаев ключ к хорошему сну заключается не в том, чтобы стараться сильнее, а в том, чтобы расслабиться.

Ваше тело знает, как спать

Многие люди полагаются на лекарства, и этого не нужно стыдиться. На самом деле бывают ситуации, когда лекарства, грамотно назначенные специалистом, не просто полезны, но и абсолютно необходимы. Однако для нормализации сна они нередко создают проблемы. Отказ от лекарств может вызывать страх; вы не верите, что сумеете заснуть без них. Ваши опасения могут быть обоснованы, и действовать постепенно – это нормально. После прочтения этой книги у вас будет набор стратегий, которые помогут вам найти путь к спокойному сну. Если один инструмент не работает, попробуйте другой; гибкость – это ключ к успеху.

Сон невозможно контролировать с помощью одной только силы воли. Иронично, но чем больше вы стараетесь, тем больше он ускользает. Стремление к контролю часто происходит из-за желания обеспечить безопасность, но может привести к стрессу и бессоннице. Цель состоит не в том, чтобы устранить стресс, – нужно научиться сосуществовать с ним в здоровом режиме. Иногда невозможно в полной мере оценить радость, не испытав разочарования, так и сон часто улучшается, когда вы признаете и принимаете стресс, а не пытаетесь избавиться от него. Я не думаю, что стресс как реакция «бей или беги» – это что-то плохое по своей сути. Стресс – это жизненная сила; он движет нами, заостряет на-

ши чувства и даже защищает нас. Но когда стресс начинает управлять всем и становится хроническим, у нас возникают проблемы.

В стрессовой ситуации ум ускоряется – его внутренняя обезьянка переходит в режим решения проблем. Мы ускоряемся и беспокоимся о том, что следовало сделать, что я сделал бы, что я мог бы сделать. Колеблясь между неизвестным будущим и прошлым, которое уже ушло, мы упускаем настоящее, а ведь настоящее – это все, что у нас есть. Иронично. В стремлении контролировать ситуацию вы лишаете себя беззаботных моментов, которые приносят истинное счастье и расслабление.

Подумайте о разработке внутреннего регулятора яркости, а не кнопки включения/выключения. Жизнь – это не переход от спокойствия к хаосу, это умение регулировать и находить правильную интенсивность для каждого момента. Когда вы овладеете этим навыком, стресс станет вашим союзником, а не врагом.

Настоящая задача заключается не в устранении стресса, а в том, чтобы научиться регулировать его уровень и не находиться в состоянии повышенной готовности постоянно.

Осознайте, что вы можете контролировать, а что нет. Я не могу изменить то, что на улице идет дождь, но я могу взять с собой зонтик и быть готовым к непогоде. Иногда даже у меня бывают бессонные ночи, но я знаю, как распределить

свои силы на следующий день. Жизнь полна взлетов и падений, и мы постоянно сталкиваемся с неопределенностью, быстрыми изменениями и неожиданными поворотами. Действительно, есть моменты, когда потеря контроля вызывает стресс и даже страх и вам будет трудно с этим справиться, – и это норма.

Вы не можете управлять глобальными событиями, такими как экономические кризисы, войны или стихийные бедствия (и бесконечное пролистывание социальных сетей не поможет). Ваша нервная система не приспособлена к борьбе с постоянными глобальными кризисами – она предназначена для управления тем, что находится рядом. Чтобы научиться мягко возвращать свой беспокойный, тревожный ум под контроль, представьте себе, что вы выманиваете испуганное животное из темного угла.

Со всеми бесчисленными приложениями и устройствами, обещающими идеальный ночной отдых, сон может начать восприниматься как нечто, что мы должны «выполнить». Это давление часто не дает уснуть, заставляя переживать, что мы не соответствуем требованиям. Но сон предназначен для того, чтобы поддерживать нас в течение дня, а не становиться еще одним показателем продуктивности или предметом соревнования. Ваш сон уникален и не может быть сравним со сном других людей. На него сильно влияют генетика, пол, психология, окружающая среда, культура и многое другое. Он реагирует на то, как мы проводим наши дни, и,

в свою очередь, формирует то, как мы их проживаем. Беспокойная ночь может привести к вялому, непродуктивному дню, влияя на наше психическое здоровье и общее самочувствие.

Тут в игру вступает непрерывное давление жизни, подталкивая вас, возможно, излишне грубо, к ироничному осознанию: может быть, пора сделать передышку, проснуться и в буквальном смысле почувствовать запах кофе. Какова ирония этого предложения в книге о сне!

Когда вы в последний раз останавливались, чтобы насладиться чашкой кофе, почувствовать его тепло и посмаковать его вкус, а не быстрее его выпить? Такие небольшие перерывы напоминают нам о хороших вещах в жизни. Вложите в лучший кофе, который можете себе позволить, возьмите красивую чашку и по-настоящему насладитесь им. Это становится осознанным моментом отдыха.

Так, может быть, когда вы лежите ночью без сна, запутавшись в мыслях и тревоге, сделать паузу? Остановитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. В этот момент вы можете обрести спокойствие, которое до сих пор ускользало от вас. Спросите себя прямо здесь, прямо сейчас – я в безопасности? Что мне нужно, чтобы поддержать себя? И, кто знает, возможно, это станет секретом, который наконец-то поможет вам хорошо выспаться.

На протяжении всей книги я буду делиться своим опытом и инструментами, которые помогут вам наладить более спо-

койные отношения со сном. Для одних будет достаточно создать определенный распорядок перед сном, для других – решить более глубокие психологические проблемы. Страх бессонницы часто может быть столь же изнурительным, как и сама бессонница. Переход от беспокойства по поводу сна к его принятию может изменить все. Всегда помните – биологически ваш организм знает, как заснуть.

Сделайте эту книгу полезной для себя

Вас забрасывают советами о добавках, режимах и строгих графиках. Но то, что подходит одному человеку, может не подойти другому. В ходе нашего совместного путешествия мы исследуем разные варианты и предложим гибкие рекомендации, которые помогут подобрать то, что подходит именно вам. Смысл не в том, чтобы следовать последним тенденциям (sleepy girl mocktail²), а в том, чтобы экспериментировать с разными подходами и выбирать то, что соответствует вашим уникальным потребностям.

Еще один важный вопрос – насколько реалистичны ваши ожидания в отношении сна. Советы везде: в газетах, книгах (да-да, я заметила иронию), подкастах и т. д. Многие из этих источников продвигают замысловатые схемы процедур и дорогие добавки (часто при поддержке прибыльных партнерств) как единственный путь к идеальному сну. Холодный душ, строгий распорядок дня, периодическое голодание – все это представляется как «обязательное условие» для спокойного сна.

Но в своей работе я вижу обратную сторону этих жестких,

² Sleepy girl mocktail – популярный в TikTok напиток, который состоит из 0,5 стакана вишневого сока, 1 столовой ложки порошка магния и 0,5 стакана газировки. В TikTok утверждают, что напиток помогает лучше спать, однако научных обоснований нет. – *Прим. пер.*

ограничительных подходов. Вы не машина и не можете контролировать каждый аспект своей жизни. Ваше тело постоянно меняется, и структурированный, но гибкий подход даст более стабильный эффект.

Следование, как Евангелию, каждому совету по поводу сна может привести к жесткому стрессу. Профессор Мэттью Уолкер, автор новаторской книги «*Зачем мы спим*» [3], даже признался в подкасте Huberman Podcast [4], что, возможно, был «слишком уж пуританским». Его книга выдвинула на первый план важность сна, но я уже сбилась со счета, сколько людей сказали мне, что она вызвала у них больше беспокойства, чем успокоения.

Настоящий отдых заключается в том, чтобы работать со своим телом, а не заставлять его подстраиваться под чужую формулу.

Для Уолкера тщательное управление сном означает выбор спортзала с учетом расположения его окон, чтобы оптимизировать свой циркадный ритм. Отличный подход, если вы можете себе позволить такую роскошь. Но то, что подходит для ученого, занимающегося изучением сна, может не подойти для матери-одиночки, которая совмещает воспитание троих детей и постоянную работу, или для работника ночной смены, график которого не поддается контролю. Сон – это сугубо личное дело, и то, что подходит одному человеку, необязательно подойдет другому. Некоторые люди чувствуют себя хорошо после семи-девяти часов непрерывного отдыха, а

другим достаточно и меньшего. По ходу книги мы исследуем эти индивидуальные различия, рассмотрим идеи и инструменты, которые помогут понять, что лучше всего подходит именно вам.

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.