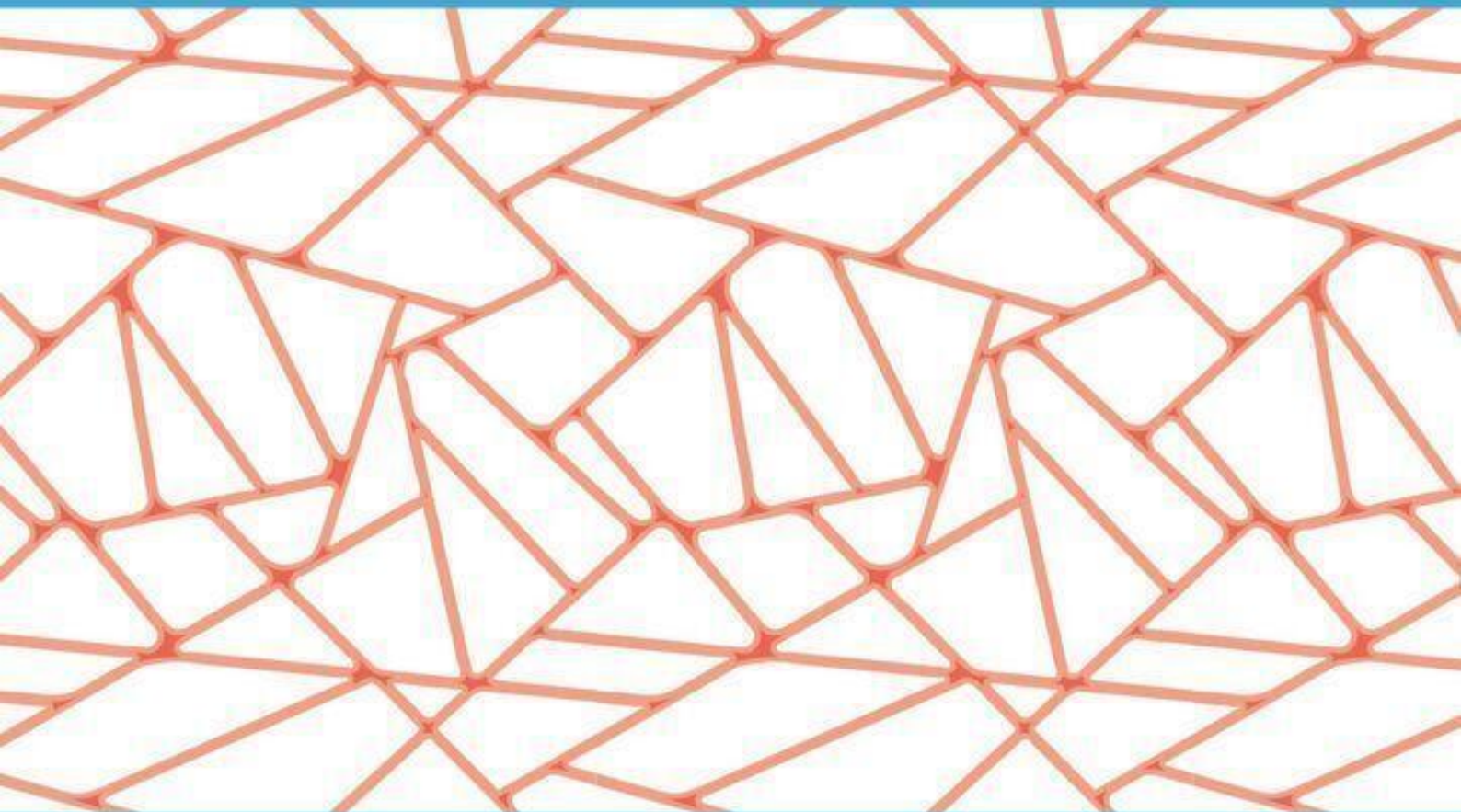


18+

Юлия Юдина



**БОЛЬШЕ НИКАКОЙ
БЕССОННИЦЫ:
РУКОВОДСТВО
К ПОЛНОЦЕННОМУ СНУ**

Юлия Юдина

**Больше никакой бессонницы:
руководство к полноценному сну**

«Издательские решения»

Юдина Ю.

Больше никакой бессонницы: руководство к полноценному сну /
Ю. Юдина — «Издательские решения»,

Устали от перевернутых ночей и разбитого утра? Эта книга — ваш билет к глубокому, восстанавливающему сну. Откройте для себя методы биохакинга, чтобы победить бессонницу, нормализовать циркадные ритмы и просыпаться отдохнувшими и полными энергии.

© Юдина Ю.

© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Глава 1: Вкратце о биохакинге	7
Глава 2: Избавьтесь от синего света	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Больше никакой бессонницы: руководство к полноценному сну

Юлия Юдина

© Юлия Юдина, 2026

ISBN 978-5-0070-8065-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

«Сон — это та золотая цепь, которая связывает здоровье и наше тело». Томас Деккер

Каждый из нас хотя бы раз сталкивался с бессонницей. Она может возникать из-за стрессовых периодов на работе, личных кризисов, страха перед важным событием или переживаний по поводу финансов. В результате мы лежим без сна, не находя себе места.

Чувство вины или скорби — тоже нередко становится причиной бессонницы.

Какими бы ни были причины, из-за которых вы ворочаетесь с боку на бок, вам наверняка знакомо то тяжёлое утро, когда приходится буквально заставлять себя встать с постели. Нет сил, тело кажется разбитым, в голове — туман. Появляются раздражительность и повышенная нервозность. И в итоге одна бессонная ночь способна испортить весь день.

Со временем проблемы со сном могут становиться очень изнурительными. Постоянный недосып негативно влияет на карьеру, социальную жизнь и личные отношения, а в некоторых случаях даже ставит под угрозу психическое здоровье.

Для одних людей бессонница становится хронической проблемой, у других она появляется лишь периодически. Но в любом случае она часто связана с качеством и продолжительностью сна.

Это может привести к серьёзным последствиям, таким как депрессия, повышенное артериальное давление и нарушения в работе гормональной системы. Кроме того, это увеличивает риск развития хронических заболеваний и может ускорять процессы старения.

Если вы читаете эту книгу, скорее всего, у вас есть проблемы со сном, и вы хотите с ними справиться. Возможно, вы уже испробовали множество способов — от стакана тёплого молока перед сном до подсчёта овец. Возможно, вы даже обращались к рецептурным препаратам, лишь усугубляя ситуацию риском зависимости.

И всё же кажется, что ничего не помогает. Означает ли это, что вам придётся жить с нарушением сна всю оставшуюся жизнь?

Совершенно нет.

В этой книге вы познакомитесь с биохакингом. Биохакинг — это как «взлом» собственного организма, чтобы жить лучше. Если у вас проблемы со сном, биохакинг может помочь понять, почему вы плохо спите, и найти простые способы это исправить.

Эти методы несложные, и если делать все правильно, они помогут вам:

— **Лучше спать:** Сон станет глубже и спокойнее.

— **Чувствовать себя лучше:** Улучшится общее самочувствие.

— **Сделать сон привычкой:** Можно будет выработать свой собственный режим, который поможет вам стабильно хорошо спать.

Глава 1: Вкратце о биохакинге

Вы едите больше жирной рыбы, чтобы поддержать здоровье мозга?

Используете эфирные масла, чтобы снизить стресс и улучшить настроение?

Возможно, вы придерживаетесь диеты, богатой антиоксидантами, или регулярно занимаетесь спортом, чтобы укрепить сердечно-сосудистую систему.

Если да, то вы уже в какой-то степени биохакер. На самом деле большинство из нас так или иначе практикуют биохакинг, даже не замечая этого.

Простыми словами:

— **Биохакинг — это самостоятельное изучение и улучшение своего организма.**

Ты сам себе исследователь.

— Например, ты можешь изменить то, что ешь, как тренируешься, когда ложишься спать. Эти, казалось бы, простые изменения призваны улучшить твоё здоровье, защитить от болезней или помочь справиться с такими проблемами, как, например, постоянный недосып.

— Это новая область: Биохакинг — это не совсем традиционная наука, хотя и основывается на биологии. Но исследования уже идут, и результаты пока очень обнадеживают. Мы видим, что эти подходы могут оказывать значительное влияние на наше физическое и психическое состояние.

— У каждого свой путь: Важно понимать, что наш организм — это сложная система, и все мы разные. У каждого свой уникальный ритм и свои «будильники». Поэтому то, что отлично работает для одного человека, может вообще не подойти другому. Биохакинг — это процесс поиска и экспериментирования, чтобы выяснить, какие именно «хаки» (методы) работают лучше всего для тебя.

— Безопасность превыше всего: Это совершенно не означает, что нужно ставить себе опасные опыты. Все инструменты и методы, которые используются в биохакинге, абсолютно безопасны. Ты можешь пробовать их, играть с ними, чтобы понять, какие из них — возможно, даже все — помогут тебе улучшить качество сна и общее самочувствие, не причиняя вреда.

На чём следует сосредоточиться?

Учёные, изучающие сон, считают, что важнее не количество часов, а качество сна, поскольку именно оно играет решающую роль для физического и психического здоровья.

Многие люди спят по 7—8 часов в сутки, но всё равно просыпаются уставшими и разбитыми. Чаще всего это связано с низким качеством сна: они не успевают погрузиться в глубокие фазы, которые помогают организму расслабиться и восстановиться.

Качественный сон — это когда вы просыпаетесь бодрым и полным сил, независимо от того, сколько именно часов спали. Именно на этом и стоит сосредоточиться: не просто заснуть, а действительно выспаться.

В следующих главах будут рассмотрены некоторые из самых популярных и успешных методов улучшения сна. Они помогут вам:

- Преодолеть бессонницу
- Быстрее засыпать
- Улучшить продолжительность сна
- Улучшить качество сна
- Получить глубокий и спокойный сон

Некоторые так называемые эксперты утверждают, что биохакинг требует различных гаджетов и сложных измерений для мониторинга мозговых волн и других реакций. Честно говоря, это совершенно излишне. Всегда помните, что никто не знает ваше тело лучше, чем вы сами. Вы поймете, что лучше всего подходит именно вам, по тому, как вы себя чувствуете. Вы сможете измерить результаты по тому, насколько улучшится ваш сон. Возможно, вам настолько

понравится биохакинг, что вы захотите углубиться в эту тему. По мере роста ваших знаний и навыков вы, возможно, захотите попробовать гаджеты и измерительные инструменты. Но пока давайте не будем усложнять.

Глава 2: Избавьтесь от синего света

Научно доказано, что **синий свет**, нарушает выработку в мозге мелатонин. Мелатонин — это гормон, который отвечает за регулирование наших циклов сна и бодрствования. Поэтому, когда мы подвергаемся воздействию синего света, особенно вечером, это может серьезно ухудшить качество нашего сна.

Источники синего света:

- Синий свет — это не только тот, что проникает **через окно**.
- Он также содержится в свете **обычных и светодиодных (LED) лампочек**.
- **Цифровые экраны:** такие как экраны компьютеров, ноутбуков, планшетов и телевизоров, являются очень значительными источниками синего света.

Простой лайфхак:

Самый быстрый и эффективный способ улучшить свой сон — это **полностью исключить любой свет из вашей спальни**.

Есть несколько способов это сделать:

— Чтобы полностью заблокировать дневной свет, используй плотные шторы (или блэкаут-шторы). Это особенно актуально, если ты ложишься спать поздно, или если ты работаешь по ночам и спишь днем.

— Если вы совершенно не можете спать в полностью темной комнате, попробуй очень тусклый ночник янтарного цвета. Такие лампочки **не испускают синий свет**. Хорошая идея — поставить такие же тусклые лампы в коридоре, чтобы освещать путь, если нужно встать ночью (например, в туалет). Так ты сможешь легче снова уснуть, вернувшись в кровать.

— Маска для сна с защитой от синего света: Это еще один вариант. Но помни: синий свет может поглощаться не только глазами, но и кожей. Поэтому, если этот способ не поможет, возможно, тебе придется вернуться к использованию плотных штор.

— Для поддержания выработки мелатонина, следует приглушать освещение в доме за пару часов до сна. Отдавайте предпочтение янтарным, красным или желтым оттенкам света. Также крайне важно отказаться от просмотра телевизора и использования компьютеров непосредственно перед сном, чтобы избежать воздействия синего света и позволить организму перейти в расслабленное состояние, готовое ко сну.

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.