ИНСТРУКЦИЯ ПО СНУ

АВТОР: МАРК МЕЛЬНИКОВ
ПСИХОЛОГ, НЕВРОЛОГ

Марк Мельников

Инструкция по сну

«Автор»

2026

Мельников М.

Инструкция по сну / М. Мельников — «Автор», 2026

Примерно треть жизни мы проводим во сне. И мозг во сне работает не меньше, чем днём. Когда со сном проблемы - всё идёт наперекосяк: через пару недель хронического недосыпа вы начинаете путать ключи от дома с пультом от телевизора.Я написал эту инструкцию, потому что практически каждый день в своей практике вижу людей, которые мучаются в кровати часами, встают разбитыми и считают, что «плохо спать» - их пожизненный приговор. Мы разберём:- что такое бессонница и почему она возникает- как устроен сон с точки зрения нейробиологии- фазы сна - зачем они нужны и что происходит в каждой- циркадные ритмы и кто такие «совы» и «жаворонки» на самом деле- как тревога и депрессия мешают спать- главные инструменты золотого стандарта лечения бессонницы- 5 простых правил, с которых можно начать уже сегодня- когда нужны таблетки и что доступно в РФ- что делать, если ничего не помогает- ответы на самые частые вопросыПриятного чтения.

© Мельников М., 2026
© Автор, 2026

Марк Мельников
Инструкция по сну

Введение

Примерно треть жизни мы проводим во сне. И мозг во сне работает не меньше, чем днём: сортирует воспоминания, чистит организм, перезаряжает нервную систему. Когда со сном проблемы - всё идёт наперекосяк. Память хуже, иммунитет падает, тревога растёт. Через пару недель хронического недосыпа вы начинаете путать ключи от дома с пультом от телевизора.

Я написал эту инструкцию, потому что практически каждый день в своей практике вижу людей, которые мучаются в кровати часами, встают разбитыми и считают, что «плохо спать» - их пожизненный приговор. Но это не так. Бессонница лечится. И чаще всего - без таблеток. Просто мало кто знает правду.

Здесь не будет воды, обещаний и советов вроде «выпей тёплого молока и всё пройдет». Только самое важное.

Мы разберём:
что такое бессонница и почему она возникает
как устроен сон с точки зрения нейробиологии
фазы сна - зачем они нужны и что происходит в каждой
циркадные ритмы и кто такие «совы» и «жаворонки» на самом деле
как тревога и депрессия мешают спать
главные инструменты золотого стандарта лечения бессонницы
5 простых правил, с которых можно начать уже сегодня
когда нужны таблетки и что доступно в РФ
что делать, если ничего не помогает
ответы на самые частые вопросы

Приятного чтения.
ГЛАВА 1.
Что такое бессонница (и что ею не является)

1. Инсомния - не просто «плохо спал»
В медицине это называется инсомния (не пугайтесь, просто латинское название). По современным стандартам диагноз требует, чтобы проблемы со сном длились не менее трёх месяцев не реже трёх раз в неделю и влияли на вашу дневную жизнь.

Три типа проблем:
Пресомнические - не можете заснуть. Лежите, смотрите в потолок, считаете овец и ненавидите всех, кто уже спит. Время засыпания больше 30 минут.
Интрасомнические - заснули, но постоянно просыпаетесь.
Постсомнические - просыпаетесь в 4 утра и всё. Спать хочется, но не можете. Ранние утренние пробуждения с невозможностью уснуть.

Важно: если вы спите мало, но чувствуете себя бодро и отдохнувшим - это не бессонница, а ваша индивидуальная норма. Есть люди, которым хватает 5 часов. Им повезло. Остальным - нет.

2. Когда кровать становится врагом

Когда бессонница затягивается, происходит страшное: кровать перестаёт ассоциироваться со сном. Вы ложитесь и мозг автоматически включает режим «ну всё, сейчас опять начнём мучиться». В спальне вы напряжены, а на диване в гостиной могли бы уснуть за минуту.

Это как если бы вы каждый раз, садясь за руль, попадали в аварию. Через месяц одна только мысль о машине вызывала бы у вас ужас.

Здесь то же самое. Кровать становится местом страдания, а не отдыха. Это называется психофизиологическая инсомния - когда тревога по поводу бессонницы сама и поддерживает бессонницу.

Порочный круг:

Не сплю → боюсь, что опять не усну → напряжение → действительно не сплю → страх усиливается.

Разрывать этот круг придётся поведенческими методами. Об этом дальше.

ГЛАВА 2.

Нейробиология сна: как это работает

1. Две главные системы

Сном управляют две системы, как газ и тормоз в машине.

Система 1. Гомеостат сна («давление сна»)

Чем дольше вы бодрствуете, тем сильнее хочется уснуть. В мозге накапливается аденозин - вещество, которое сообщает, что «пора спать». Кофеин, например, блокирует аденозин - поэтому кофе бодрит. Чем активнее вы были днём, тем выше давление сна к вечеру.

Эволюционно это устроено так: если вы весь день бегали по саванне, добывали еду, спасались от хищников - к вечеру ваше тело само упадёт без задних ног. Проблема в том, что сейчас мы «бегаем по саванне» пальцами по клавиатуре, сидя в кресле. Давление сна копится медленнее.

Система 2. Циркадные ритмы («внутренние часы»)

Они говорят, когда пора спать, а когда - бодрствовать. Главный синхронизатор - свет.

Свет попадает на сетчатку → сигнал идёт в супрахиазматическое ядро (главные часы в головном мозге) → подавляется выработка мелатонина → вы не спите.

В идеальном мире эти две системы работают синхронно: к вечеру давление сна высокое, а внутренние часы говорят «пора спать».

Бессонница случается, когда:

давление сна недостаточное (мало активности днём)

внутренние часы сбиты (поздно ложитесь, поздно встаёте, мало света утром)

система торможения перегружена тревогой

2. Что происходит в мозге, когда вы не спите

При хронической бессоннице мозг находится в состоянии гипервозбуждения. У вас повышен уровень кортизола, учащён пульс, активна симпатическая нервная система - как будто вы постоянно ждёте опасность.

Наши предки, которые спали чутко и просыпались от каждого шороха, имели больше шансов выжить. Их мозг не выключался полностью, всегда сканировал угрозу. Вы - потомок этих настороженных предков. Ваш мозг просто делает свою работу. Слишком хорошо.

Вы не можете «просто расслабиться», потому что ваш организм забыл, как это делается. Миндалина (парная структура, та самая, из моей методички про тревогу) работает на полную катушку и не даёт выключиться.

ГЛАВА 3.

Фазы сна: как устроена ваша ночь

1. Две фазы, которые сменяют друг друга

Сон неоднороден. Он состоит из циклов, каждый из которых длится примерно 90 минут. За ночь проходит 4-6 таких циклов.

В каждом цикле есть две фазы:

Медленный сон (NREM-сон) - занимает около 75-80% времени.

Быстрый сон (REM-сон) - оставшиеся 20-25%.

Они работают как сообщающиеся сосуды. В первой половине ночи больше глубокого сна, под утро - быстрого.

2. Медленный сон: восстановление тела

Медленный сон делится на три стадии.

Стадия 1. Дремота (1-5 минут)

Переход от бодрствования ко сну. Мышцы расслабляются, пульс и дыхание замедляются. Вы ещё слышите, что происходит вокруг, и можете легко проснуться.

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.