

Биологические часы

Как выстроить режим дня
под свою энергию и нагрузку



и
Марк Тьюрин

Марк Тьюрин

Биологические часы: Как выстроить режим дня под свою энергию и нагрузку

<https://litres.ru/74569023>

SelfPub; 2026

Аннотация

Почему утром сил нет, к полудню внимание рассыпается, а вечером вы вдруг оживаете? Бодрость зависит не только от суточного ритма, но и от потребности во сне и обстоятельств дня. А хронотип — не ярлык и не готовое расписание, а лишь одна из подсказок.

Эта книга поможет заметить собственные закономерности без самокритики. Вы научитесь вести семидневный дневник, учитывать сон и свет, выбирать время для трудных задач, а еду, движение и паузы использовать как гибкие опоры. Разберётесь, как подстраивать режим под фиксированный или сменный график, семейные обязанности, выходные, сезонные перемены и сбои — не жертвуя необходимым сном.

Книга для взрослых, которым важно согласовать отдых, работу и повседневные дела с реальной энергией. Вы составите выполнимый план на неделю, проверите одну перемену на

практике и научитесь корректировать режим по результатам — без погони за универсальным расписанием.

Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image -
Лицензия

Содержание

Не одни часы: что управляет сном и бодростью	5
Сон — не пауза между делами	21
Хронотип без ярлыка	38
Семь дней без самокритики	47
Свет задаёт время	59
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Марк Тьюрин

Биологические часы: Как выстроить режим дня под свою энергию и нагрузку

Не одни часы: что управляет сном и бодростью

В 6:40 будильник прерывает сон. За окном темно, но после душа и дороги до остановки голова проясняется. К полудню внимание начинает рассыпаться, а вечером, когда срочные задачи уже закончены, вдруг хочется разобрать документы или заняться домашними делами. День кажется непредсказуемым: будто бодрость живёт по собственному расписанию и не спрашивает, сколько дел осталось.

Обычно у такого дня не одна причина. На бодрость влияют суточный ритм, нарастающая потребность во сне — давление сна — и контекстные факторы дня. Суточный ритм задаёт временной фон, давление сна растёт по мере бодрствования, а обстоятельства и нагрузка могут менять самочувствие здесь и сейчас. Свет занимает особое место: он служит сигналом времени для внутренних часов, но способен и

непосредственно повлиять на ощущение бодрости.

Три силы одного дня

Представим обычный рабочий день специалиста, которому нужно быть в офисе к девяти. Он встаёт по будильнику, едет на работу, обедает примерно в час и вечером заканчивает дела. Ничего необычного не происходит ни в расписании, ни с самим человеком. И всё же к концу дня он успевает подумать о себе три вещи: «Утром мне легко», «после обеда я ленюсь», «вечером почему-то оживаю». Каждое объяснение кажется понятным, но любое из них может оказаться неполным.

Первая сила — суточный ритм. Внутри организма есть система биологических часов, которая помогает согласовывать процессы с чередованием дня и ночи. Её главный узел находится в мозге и получает сведения о свете через глаза. Эти часы не просто сообщают организму время по циферблату. Они влияют на готовность ко сну и бодрствованию в течение суток, а также согласуют суточные колебания температуры тела, выделение некоторых гормонов и другие процессы.

Внешний свет — главный, но не единственный сигнал времени для внутренних часов. Без регулярных световых сигналов внутренние ритмы не исчезнут сразу, но могут постепенно расходиться с расписанием окружающего мира. Свет помогает их настраивать, причём его действие зависит от времени воздействия относительно внутренних часов. Свет в биологическое утро обычно сдвигает ритм на более

раннее время, а поздним вечером может сдвинуть его на более позднее. Поэтому одинаковое освещение в разные часы способно давать разный эффект.

Суточный ритм не работает как выключатель, который в определённый час включает бодрость, а затем так же резко её отключает. Скорее, он создаёт фон: в одни периоды организму легче поддерживать активность, в другие — труднее. У каждого этот фон свой. Одному проще сосредоточиться вскоре после подъёма, другому нужно время; кому-то легко лечь пораньше, кому-то привычнее поздний режим. Такие различия связаны, среди прочего, с хронотипом — индивидуальным предпочтением более раннего или позднего времени сна и активности. Хронотип — не оценка характера, не ярлык и не доказательство лени.

Вторая сила — давление сна, то есть нарастающая во время бодрствования потребность организма во сне. После достаточного сна оно ниже, а по мере того, как мы бодрствуем, повышается. С ним связаны разные процессы в мозге и организме, в том числе действие аденозина. Но давление сна не стоит представлять как жидкость в резервуаре, который линейно наполняется каждую минуту. На него влияют предыдущие ночи, продолжительность и качество сна, пробуждения, болезни и другие обстоятельства.

Третья группа — контекстные факторы дня. К ним относятся движение, кофе, еда, общение, характер задачи, стресс, температура и условия, в которых человек работа-

ет. Всё это может менять ощущение бодрости и работоспособность. Свет выделяется среди контекстных факторов: прежде всего он служит сигналом времени для внутренних часов, но также способен ненадолго повысить субъективную бодрость. Некоторые элементы распорядка при регулярном повторении тоже могут помогать организму ориентироваться во времени, однако их действие не следует приравнивать к воздействию света. Прогулка, например, сочетает движение и дневной свет. Поздний кофе может временно приглушить сонливость, но затем затруднить засыпание.

Контекстные факторы не заменяют суточный ритм и давление сна, а взаимодействуют с ними. Чтобы разобраться в спаде, стоит спросить себя не только «что я съел?» или «сколько кофе выпил?», но и «сколько я уже бодрствую?», «каким был сон?» и «какое сейчас время суток?».

Пробуждение: утро на чужой отметке

Утром суточный ритм может совпасть с расписанием будильника, а может разойтись с ним. Если человек просыпается в период, когда организм уже готовится к бодрствованию, ему обычно легче встать. Если будильник звенит, пока внутренние часы ещё поддерживают сон, подъём может ощущаться особенно тяжёлым. Это не значит, что человек недостаточно постарался. Возможно, он проснулся в неблагоприятный для себя момент, ему не хватило сна — или совпали оба фактора.

Есть и сонная инерция — временная заторможенность по-

сле пробуждения. Она может мешать вниманию и принятию решений, особенно если человек спал мало, проснулся резко или подъём пришёлся на неподходящую фазу сна. Обычно сонная инерция проходит, но скорость восстановления у всех разная. Поэтому первое ощущение после сигнала будильника не всегда точно предсказывает, каким будет весь день.

И то, что утром человек чувствует себя «уже в порядке», ещё не доказывает, что сна хватило. Тёплый душ, сборы, разговор дома, дорога и предстоящее дело переключают внимание на внешние задачи. Яркий свет и движение могут ненадолго повысить субъективную собранность. Кофе тоже способен приглушить сонливость: кофеин блокирует часть рецепторов, через которые действует аденозин. Он не заменяет сон и не устраняет последствия хронического недосыпа. Человек может почувствовать себя бодрее, не став при этом полностью восстановленным.

Представим, что утро проходит легко. Возможных объяснений несколько. Суточный ритм мог хорошо совпасть со временем подъёма. Возможно, человек выспался и давление сна невелико. А может быть, в рабочий режим помогли войти свет, движение, завтрак, привычная последовательность дел или кофе. Чаще всего складывается несколько причин. Один удачный подъём не позволяет заключить, что человек «по природе жаворонок», а одно тяжёлое утро не доказывает, что режим ему не подходит.

Специалист, который зимой едет на работу в темноте, получает меньше дневного света, чем тот, кто выходит из дома после рассвета. В офисе искусственное освещение может казаться ярким, но по воздействию на внутренние часы оно не всегда сопоставимо с дневным светом. Выйти на улицу, пройти часть пути пешком или ненадолго остановиться у окна удаётся не всегда: всё зависит от сезона и обстоятельств. Это не универсальное предписание и не способ мгновенно наладить сон. Но такие детали полезно замечать: для одного человека свет по дороге становится регулярным сигналом начала дня, а другой проводит всё утро в помещении.

Свет влияет не только на мгновенное ощущение бодрости. Он может ненадолго повысить активность, а при регулярном воздействии в подходящее время — участвовать в настройке суточного ритма. Эти эффекты связаны, но не тождественны. Если после прогулки человек почувствовал прилив сил, это ещё не значит, что внутренние часы уже перестроились. И наоборот: изменения, вызванные повторяющимися световыми сигналами, могут быть постепенными и не сопровождаться ярким ощущением в конкретный день.

Дорога и первая половина дня: включение не по одной кнопке

После пробуждения специалист выходит из дома, едет в транспорте, а затем открывает рабочие документы. В первые часы многое зависит от того, чем занято внимание. Интересная задача может на время отодвинуть сонливость, а моно-

тонная — сделать её заметнее. Переключение между сообщениями и короткими поручениями порой создаёт ощущение, что день идёт бойко, но не обязательно помогает сосредоточиться всерьёз.

Бодрость и способность решать конкретную задачу связаны, но это не одно и то же. Человек может не зевать, но с трудом удерживать внимание; может чувствовать усталость, но собраться на короткий разговор или срочный звонок. В этой книге «энергия» — практическое обозначение доступной работоспособности и способности выдерживать нагрузку, а не отдельный биологический показатель. Субъективная энергия не служит точным измерителем качества сна, а отсутствие сильной сонливости не гарантирует, что человек полностью восстановился. Если следить только за тем, «насколько я бодр», легко не заметить, что снизились точность или терпение.

Часто человек делает вывод по самой заметной части утра. Например: выпил кофе — и сразу включился, значит, «кофе мне необходим». Но до чашки могли быть душ, дорога, дневной свет и рабочий разговор. По одному совпадению невозможно понять, какая часть перемен связана с кофе, а какая — со временем после пробуждения и остальными обстоятельствами.

Чтобы получить более точную картину, необязательно устраивать эксперимент с отказом от всех привычек. Достаточно не путать наблюдение с выводом. Запись «выпил кофе

в 8:30, к 9:00 стало легче» фиксирует событие. Фраза «без кофе я не способен работать» уже превращает один эпизод в правило, которого он может не подтверждать.

Характер задачи тоже имеет значение. Руководитель может легко провести короткое утреннее совещание — разговор сам удерживает внимание, — но с трудом подготовить сложный документ. Начинаящий специалист, наоборот, увлечётся новой задачей и споткнётся о рутинную проверку. Ни то ни другое само по себе не объясняется внутренними часами: на сосредоточенность влияют также содержание работы, уровень навыка и внешнее давление.

Поэтому полезно наблюдать не только за общей оценкой бодрости, но и за контекстом. Если концентрация падает лишь на однотипных заданиях, а в разговоре сохраняется, это не то же самое, что сонливость во всех обстоятельствах. Такое наблюдение не ставит диагноз, но помогает точнее сформулировать вопрос о причинах.

После обеда: спад с несколькими адресами

Около двух часов дня внимание в офисе может стать менее устойчивым. Текст, который утром читался быстро, приходится перечитывать. На совещании сложнее следить за аргументами. Частое объяснение — «виноват обед». Состав, объём и время еды действительно могут влиять на самочувствие, однако это не универсальное правило: люди реагируют по-разному, а спад может просто совпасть с обедом. Плотная еда может усилить ощущение тяжести, особенно ес-

ли человек не выспался, находится в тёплой комнате и после обеда идёт на тихое совещание. Но у другого человека похожий обед может пройти незаметно.

Бодрость меняется в течение суток, и у многих людей днём наступает период повышенной сонливости. На него может наложиться давление сна, особенно если ночь была короткой или прерывистой. Рано проснувшись, человек к середине дня уже долго бодрствует. А ещё он мог несколько часов просидеть в помещении с тусклым светом за монотонной работой. После обеда эти обстоятельства становятся особенно заметными, но ни одно из них само по себе не объясняет весь спад.

Вот два похожих эпизода. В первом специалист спал меньше обычного, с самого утра чувствовал сонливость, а после обеда едва удерживал внимание даже в разговоре. Во втором он выспался, утром работал собранно, но после плотного обеда застрял на однообразной проверке таблицы в жаркой комнате. В обоих случаях он может сказать: «Меня накрыло после обеда». Но в первом заметную роль, скорее всего, играет недосып, а во втором на самочувствие могли повлиять еда, монотонность работы и жара. Пока похожие наблюдения не повторятся, это только гипотезы.

Практический смысл не в том, чтобы найти идеальную причину каждого зевка, а в том, чтобы не спешить с единственным объяснением. Если спад возникает примерно в одно и то же время после разных обедов, стоит присмотреться

к суточному ритму и накопившемуся давлению сна. Если он заметно сильнее после определённой еды, можно проверить эту связь. А если сонливость усиливается на монотонных задачах или в душной комнате, стоит учитывать и условия работы.

Небольшая прогулка или смена позы может помочь не потому, что «разгоняет обмен веществ» и стирает недосып, а потому, что добавляет движение и меняет обстановку. Яркий дневной свет тоже способен поддержать бодрость. Но если сонливость сильная, короткая активность не заменит сон. Средство может изменить самочувствие на ближайший час, не устранив исходную причину.

Кофе и вечернее оживление

После дневного спада многие тянутся за ещё одной чашкой кофе. Если стало легче, возникает простое объяснение: «Мне не хватало кофе». Точнее будет сказать, что кофеин на некоторое время мог уменьшить ощущение сонливости. Он не устранил давление сна и не сделал короткую ночь полноценной.

Действие кофеина зависит от человека и ситуации. Важны привычное потребление, чувствительность, время приёма и индивидуальная скорость выведения. Для одного чашка во второй половине дня почти не сказывается на сне, а другому мешает заснуть или делает сон менее спокойным. Поэтому универсальное правило вроде «после такого-то часа кофе запрещён всем» не учитывает индивидуальных разли-

чий. Практичнее наблюдать, как время употребления кофе связано с собственным засыпанием и качеством сна, помня, что на ночь влияют и другие факторы.

Так может замкнуться круг: кофе после обеда ненадолго маскирует сонливость, но позднее человеку труднее уснуть. Сон становится короче, на следующий день давление сна выше, и кофе снова кажется необходимым. Одна чашка не обязательно запускает эту цепочку, но привычка пить кофе поздно может поддерживать неудобный режим. Важно не обвинять кофе и не считать его безвредным для всех, а заметить его место в последовательности событий.

Ближе к вечеру специалист заканчивает обязательные задачи. На работе становится тише, срочные дела позади, и можно переключиться на то, что давно откладывалось. Вдруг появляется энергия. Возможно, дело в кофе, интересной задаче, движении или общении. Свой вклад может внести и ослабление напряжения, связанного со срочными делами. Есть и ещё один фактор: у многих людей за некоторое время до привычного сна наступает период, когда суточный ритм временно поддерживает бодрствование. Его часто называют зоной поддержания бодрствования. На некоторое время она способна перевесить растущее давление сна.

Поэтому вечерний подъём не обязательно означает, что организм наконец «отдохнул» или что человеку естественно работать до ночи. Внутренний сигнал бодрствования может на время скрыть усталость, не отменяя её. Человек спосо-

бен часами бодро читать новости или заниматься домашними делами, а затем вдруг почувствовать, насколько он устал, когда стимулов становится меньше. Увлекательная задача, экран и яркое освещение поздно вечером тоже могут затруднить переход ко сну; если поздний свет становится регулярным, он способен сдвигать внутренние часы.

По одному вечернему приливу энергии нельзя определить хронотип. Более поздний режим обычно проявляется устойчивым рисунком: когда человек охотно засыпает и просыпается, в какие часы ему легче выполнять разные задачи и что происходит, когда не нужно подстраиваться под будильник. При этом привычный ритм зависит от работы, семьи, сезона и накопившегося недосыпа. Поздний подъём в выходные может показывать не только предпочтительное время сна, но и попытку компенсировать короткие рабочие ночи.

Как читать карту, а не угадывать причину

Один и тот же спад в разное время может возникнуть по разным причинам. И наоборот, одна и та же причина будет проявляться по-разному в зависимости от дня. Недосып может оставаться почти незаметным на интересной встрече и дать о себе знать за рулём или при чтении однообразного текста. Суточный спад может ощущаться слабо после активного утра и сильнее — после сидячей работы. Кофеин способен временно скрыть сонливость, а затем помешать восстановиться.

Поэтому полезно задать себе три вопроса. Какое сейчас

время суток и чего можно ожидать от суточного ритма? Сколько часов человек уже бодрствует и каким был его сон в последние ночи? Что происходило непосредственно перед переменной — были ли кофе, еда, движение, нагрузка, стресс или скучная задача? Такой порядок не даст готового ответа, зато убережёт от поспешного объяснения.

На практике достаточно несколько дней вести короткие записи, не превращая жизнь в лабораторный протокол. Отмечайте, когда легли и встали, когда заметили спад или подъём бодрости и пили ли кофе. Отдельно фиксируйте контекстные факторы, выбившиеся из обычного дня: поездку, позднее совещание, непривычную нагрузку или прогулку. Записывать каждый приём пищи и каждую минуту активности не нужно. Чем больше деталей человек пытается удержать, тем выше риск бросить наблюдение через два дня.

Полезно отделять факт от объяснения. Например: «В 14:20 стало трудно читать; спал примерно как обычно; после обеда сидел на совещании, кофе пил утром». Это лучше, чем «обед усыпляет» или «со мной что-то не так». Если похожая картина повторяется несколько раз, появится материал для проверки. Если нет, возможно, в тот день просто совпали разовые обстоятельства.

Наблюдение не требует сразу менять все привычки. Если разом лечь раньше, отказаться от кофе, изменить обед и добавить прогулки, через неделю будет трудно понять, что именно повлияло на самочувствие. Если изменение возмож-

но, разумнее выбрать один небольшой шаг и посмотреть, что происходит. Но не следует жертвовать достаточным сном ради чистоты эксперимента или откладывать необходимую помощь из-за дневника.

Полезно учитывать не только рабочие дни. Разница между буднями и выходными может многое прояснить. Если в свободные дни человек регулярно спит заметно дольше и просыпается легче, это может указывать на накопившийся за неделю недосып. Если поздний подъём облегчает утро, но затем мешает заснуть вечером, стоит отметить и эту связь. Однако такой рисунок не даёт единственного объяснения: на него влияют обязательства, время отхода ко сну, свет и другие обстоятельства.

Что расписание может и чего не может

Режим дня способен поддержать внутренние часы. Повторяющееся время подъёма, доступ к дневному свету и более предсказуемый вечер помогают организму ориентироваться в расписании. Иногда можно и перераспределить рабочие задачи: сложные планировать на часы, когда обычно легче сосредоточиться, а рутинные оставлять на периоды, когда требуется меньше устойчивого внимания. Но это настройка работы под реальные условия, а не замена сна.

У многих людей рабочее время задано, утром нужно отвезти ребёнка или успеть на транспорт, а вечером остаются домашние дела. Это не повод считать режим неправильным, если его нельзя перестроить целиком. Иногда удаётся

скорректировать лишь что-то одно: добавить короткую прогулку в светлое время, сократить вечерние дела, заранее собрать вещи на утро или не планировать сложные решения на час, когда концентрация обычно падает. Бывает, что изменить почти ничего нельзя. Тогда особенно важно не принимать предсказуемую сонливость за личный недостаток.

Распорядок не убирает индивидуальные различия и не гарантирует, что каждый день будет одинаковым. Ночь могут испортить шум, тревога, болезнь или уход за близким. При сменной работе возникает конфликт между требованием бодрствовать и сигналами внутренних часов. Возраст, состояние здоровья и лекарства тоже влияют на сонливость и концентрацию. В таких случаях расписание может смягчить отдельные трудности, но не обязательно решит их.

Не всякая дневная усталость связана с режимом. Если, несмотря на достаточную возможность спать, выраженная сонливость не проходит, мешает работе или повседневной жизни, появилась внезапно либо сопровождается опасными эпизодами засыпания, стоит обсудить её с врачом. Если клонит в сон, нельзя продолжать вести машину или выполнять работу, где потеря внимания опасна. Дневник полезен для разговора со специалистом, но не заменяет медицинскую оценку.

Важно сменить самообвинение на наблюдение. Вместо «я ленюсь после обеда» можно спросить себя, сколько сна накопилось за последние ночи, в какое время обычно возника-

ет спад и что ему предшествовало. Вместо «вечером я становлюсь другим человеком» — проверить, повторяется ли подъём в одно и то же время и какие обстоятельства ему сопутствуют. Такие вопросы не дают полного контроля, зато помогают принимать решения по наблюдениям, а не по одному впечатлению.

Начать можно с одной записи в день. Не нужно заранее строить идеальное расписание или определять свой хроно-тип. Сначала важно заметить собственный рисунок и отличить повторяющуюся закономерность от единичного эпизода.

Вечером, вспоминая день, спросите себя: что происходило за час до самого заметного изменения бодрости — как я спал, какое было время и чем был занят?

Сон — не пауза между делами

Бодрость зависит от нескольких процессов: внутренние часы задают время суток, потребность во сне растёт, пока мы бодрствуем, а события дня меняют нагрузку и состояние. Поэтому короткая ночь не всегда сразу оборачивается катастрофой: сначала человек просто дольше собирается с мыслями или чаще отвлекается. Но если несколько дней подряд урезать сон на час, выходные не обязательно вернут прежнее состояние.

В воскресенье вечером многие понимают, что долгий сон не решил проблему, а лишь отложил её. Утром удалось проснуться без будильника, день прошёл спокойнее, но к ночи сон не приходит в привычное время, а на понедельник снова назначен ранний подъём. Сон кажется гибкой частью расписания — пока не выясняется, что именно его сокращение делает остальные часы менее надёжными.

Неделя на одной ленте

Представим занятого взрослого с фиксированным началом рабочего дня. В будни он встаёт в 6:30. Вечером остаются дорога, ужин, домашние дела, ответы на сообщения и занятия, которые не хочется отменять. Свет гаснет ближе к полуночи. В пятницу и субботу можно лечь позже и спать, пока организм не проснётся сам.

Ниже указано примерное время засыпания, а не только

момент, когда человек лёг. Оценка может быть неточной: следить за часами всю ночь, чтобы составить идеальный отчёт, не нужно.

Воскресенье — понедельник: свет выключен в 00:10; засыпание около 00:25; подъём в 06:30; сна примерно 6 ч 05 мин.

Понедельник — вторник: свет выключен в 00:20; засыпание около 00:35; подъём в 06:30; сна примерно 5 ч 55 мин.

Вторник — среда: свет выключен в 23:55; засыпание около 00:10; подъём в 06:30; сна примерно 6 ч 20 мин.

Среда — четверг: свет выключен в 00:15; засыпание около 00:30; подъём в 06:30; сна примерно 6 часов.

Четверг — пятница: свет выключен в 00:30; засыпание около 00:45; подъём в 06:30; сна примерно 5 ч 45 мин.

Пятница — суббота: свет выключен в 01:10; засыпание около 01:25; подъём в 09:45; сна примерно 8 ч 20 мин.

Суббота — воскресенье: свет выключен в 01:00; засыпание около 01:15; подъём в 09:30; сна примерно 8 ч 15 мин.

В будни получается около шести часов сна за ночь, в выходные — больше восьми. Если сложить все семь ночей, среднее составит примерно шесть часов сорок минут. Но среднее скрывает устройство недели: пять раз человек встаёт в одно и то же время после короткой ночи, а затем дважды спит дольше и просыпается примерно на три часа позже.

Эта разница важна не потому, что выходной подъём «неправильный». Она показывает, насколько будничным ре-

жим отличается от того, которого организм придерживается, когда не нужно вставать по расписанию. А поздний подъём в воскресенье оставляет мало времени до раннего понедельника. Если лечь спать в привычный час не удаётся, рабочая неделя снова начинается с короткой ночи.

Время от выключения света до подъёма — это возможность поспать, а не гарантия определённой продолжительности сна. Человек может долго засыпать, проснуться среди ночи или встать раньше будильника. Поэтому полезно различать две величины: сколько времени отведено на сон и сколько, по ощущениям, удалось проспать. Точность до минуты не нужна.

Сама лента не ставит диагноз и не доказывает, что конкретному человеку обязательно нужно спать ровно восемь часов. Она показывает другое: сон регулярно зажат между вечерними делами и утренними обязательствами, а долгий сон в выходные становится способом компенсации. Это уже повод присмотреться к тому, что происходит с вниманием, настроением и восстановлением в течение недели.

Цена времени, которое «пока можно занять»

В бытовом смысле недосып — это повторяющийся разрыв между потребностью человека во сне и тем, сколько он спит. Его часто называют долгом сна, но это не точный счёт, который можно погасить, проспав в субботу на несколько часов больше. Сон не похож на банковский баланс: последствия коротких ночей зависят от их числа, степени недосыпа, каче-

ства сна, индивидуальной потребности и дневной нагрузки.

Для большинства взрослых обычным ориентиром служат примерно семь–девять часов сна. Но это не персональная норма и не обещание, что всем достаточно нижней границы. Одному человеку комфортно около семи с половиной часов, другому регулярно нужно больше. Потребность может меняться с возрастом, состоянием здоровья, нагрузкой и обстоятельствами жизни. Если в каждый свободный день человек спит значительно дольше, чем в рабочий, это ещё не доказывает, что ему всегда требуется именно столько. Но это полезный сигнал: обычная неделя может не оставлять достаточно времени для сна.

Достаточность сна нельзя определить по одной цифре или одному утру. После короткой ночи один человек просыпается бодрым, а затем переживает тяжёлый спад после обеда; другой с трудом встаёт, но позднее раскачивается. На самочувствие влияют и другие причины: болезнь, тревога, лекарства, боль, перемены в нагрузке, условия в спальне. Поэтому недосып стоит рассматривать как возможное объяснение устойчивых изменений, а не как универсальный ответ на любую усталость.

В повседневной жизни накопленный дефицит часто проявляется буднично. Труднее прочитать длинный документ, не возвращаясь к предыдущему абзацу. Растёт число мелких ошибок, привычные задачи требуют больше усилий, а в разговоре человек теряет нить. Ему сложнее переносить шум

и переключения, сильнее раздражают обычные задержки. Иногда хочется постоянно перекусывать или прилечь днём. У кого-то главным признаком становится не сонливость, а рассеянность.

Ни один из этих признаков сам по себе ничего не доказывает. Рассеянность может быть связана с перегрузкой или тревогой, раздражительность — с конфликтом или болью, дневная сонливость — с лекарством или заболеванием. Но если короткий сон регулярно совпадает с ухудшением самочувствия, это заслуживает внимания. Особенно если работоспособность падает после нескольких коротких ночей и улучшается после отдыха.

Есть и коварная особенность: человек может привыкнуть к своему состоянию и перестать считать его необычным. Ему кажется, что он уже «нормально функционирует на шести часах», потому что такой график держится месяцами. Однако привычка к усталости не гарантирует, что внимание и скорость реакции восстановились. Снижение бдительности может особенно заметно проявляться при монотонной работе, долгой дороге или после обеда — сильнее, чем на утреннем совещании.

Если клонит в сон за рулём, при работе с механизмами или во время другой опасной деятельности, дело не в дисциплине, а в безопасности. Открытое окно, громкая музыка и сила воли не позволяют надёжно побороть сонливость. Нужно остановиться в безопасном месте, отказаться от опасной

задачи и организовать полноценный отдых или другой способ добраться до места. Короткая дремота может ненадолго повысить бодрость, но не отменяет необходимости разобратся с регулярным недосыпом.

Почему выходные помогают не полностью

Долгий сон после короткой рабочей недели действительно может улучшить самочувствие. Человек просыпается менее разбитым, дневная сонливость отступает, сосредоточиться становится легче. Было бы неверно считать такую компенсацию бесполезной. Но столь же неверно полагать, что два длинных утра обязательно вернут всё к исходному уровню.

Восстановление разных функций может идти с разной скоростью. Субъективное ощущение «отоспался» порой улучшается быстрее, чем внимание, устойчивость к монотонной работе или привычный ритм. Кроме того, поздний подъём меняет время бодрствования до следующего сна. Если человек проснулся почти на три часа позже, некоторым из них будет сложнее уснуть вечером в привычное время. Это не наказание за выходной, а закономерный результат сдвига режима.

Поздний подъём в свободные дни иногда называют социальным джетлагом — разницей между расписанием сна в рабочие и выходные. Термин не означает болезнь и не требует непременно вставать каждый день в один и тот же час. Он помогает заметить, что организм живёт по двум расписаниям и каждую неделю переключается между ними. Чем боль-

ше разрыв, тем труднее некоторым людям снова заснуть пораньше перед рабочим днём.

Это не аргумент против сна в выходные. Если после рабочей недели человек просыпается позже сам, будильник может лишь ещё сильнее сократить сон. Полезнее рассмотреть весь рисунок: насколько коротки будничные ночи, как сильно сдвигается подъём в выходные и что происходит в воскресенье вечером. Если удастся постепенно увеличить продолжительность сна в рабочие дни, необходимость резко наверстывать может ослабнуть.

Три ситуации помогут отличить отдельный сбой от устойчивой проблемы.

Одна короткая ночь. Например, из-за поездки, срочного дела или болезни близкого человек спал меньше обычного. На следующий день он может быть сонлив, медленнее реагировать и хуже справляться со сложными задачами. Если в следующие несколько ночей он высыпается, режим возвращается, а дневное состояние улучшается, это не то же самое, что хроническая проблема со сном. В такой день разумно по возможности снизить нагрузку, не планировать опасную работу при сонливости и не пытаться заглушить усталость несколькими поздними чашками кофе.

Повторяющееся сокращение сна. Если будничные ночи почти каждую неделю короткие, а свободные дни уходят на долгий сон, перед нами устойчивый рисунок. Важно не только отдельное ухудшение, но и расписание, которое его со-

здаёт. Стоит поискать повторяющиеся точки, где сон уступает место делам: поздние рабочие сообщения, долгая дорога, домашние обязанности, привычка откладывать отход ко сну ради личного времени.

Достаточная возможность, но плохой сон. Человек может проводить в кровати восемь или девять часов и всё равно просыпаться неотдохнувшим. Если он долго не засыпает, часто просыпается, встаёт слишком рано или испытывает сильную дневную сонливость, причина не обязательно в позднем отходе ко сну. Простое предложение «ложиться раньше» может не помочь, а иногда лишь добавит тревоги и времени, проведённого в напряжённом ожидании сна.

Воскресный вечер после позднего подъёма

В этом расписании выходные не только добавляют часы сна, но и смещают всю ленту. В пятницу и субботу вечер растягивается: можно доделать дела, посмотреть передачу, встретиться с близкими, наконец побыть одному. Каждое занятие по отдельности кажется небольшим. Но если они регулярно отодвигают сон, утром приходится расплачиваться за них временем.

Сон не обязан занимать весь свободный вечер. И цель не в том, чтобы превратить жизнь в расписание с исключением света по минутам. Полезнее различать два вида занятий: те, которые действительно необходимы сегодня, и те, что по привычке становятся последним делом перед сном. Поздний час часто съедает не одно большое событие, а цепочка мело-

чей: ещё один эпизод, несколько сообщений, проверка рабочих задач, уборка, на которую раньше не нашлось времени.

Для некоторых вечер — единственная часть дня, когда от них ничего не требуют работа и семья. Если просто приказывать себе ложиться раньше, может показаться, будто отнимают последнее личное время. Здесь полезнее не запрет, а обмен: что можно перенести, сократить или делать реже, чтобы вернуть часть вечера себе и не отнимать время у сна? Например, заранее оставить время на отдых, а не начинать его только после всех бесконечных дел.

Помогает не идеальный режим на бумаге, а небольшой запас. Если подъём в будни фиксирован, время сна не может бесконечно сдвигаться вслед за вечерними планами. Можно начать с малого: три-четыре вечера в неделю выключать свет на двадцать-тридцать минут раньше, не меняя время подъёма. Через несколько дней оценить, изменились ли засыпание и дневное самочувствие. Это проба, а не обещание, что именно такой прибавки хватит каждому.

Если человек ложится раньше, но долго не засыпает, не нужно превращать кровать в место борьбы с часами. Можно заняться чем-то спокойным при приглушённом свете и вернуться ко сну, когда появится сонливость. Постоянно проверять время обычно бесполезно: это добавляет напряжения, но не объясняет, почему сон не приходит. Если трудность сохраняется, нужен не всё более строгий контроль, а оценка возможных причин.

Ночные пробуждения: наблюдать, не превращая сон в экзамен

Многие люди ненадолго просыпаются ночью, и не каждое такое пробуждение означает, что сон нарушен. Иногда человек на мгновение приходит в себя, меняет позу и утром ничего не помнит. В другой раз он надолго просыпается из-за шума, жары, необходимости сходить в туалет, боли, тревожных мыслей или неудобного матраса. Важен не сам факт пробуждения, а его частота, длительность, причина и последствия днём.

Оценить сон дома поможет простой дневник, который ведут одну-две недели. Достаточно записывать, когда человек лёг и выключил свет, примерно когда заснул, сколько раз просыпался ночью, когда окончательно проснулся и когда встал. Рядом можно отмечать дневной сон, кофеин и другие бодрящие напитки, алкоголь, необычную нагрузку, болезнь и самочувствие днём. Не нужно восстанавливать каждую минуту. Цель — увидеть закономерность, а не получить лабораторную запись.

К каждой записи можно добавить короткий комментарий: «проснулся из-за шума», «долго думал о работе», «не помню пробуждений», «днём сильно клонило в сон». Если дневник заставляет тревожиться и постоянно проверять часы, его стоит упростить. Наблюдение должно помогать принимать решения, а не превращать каждую ночь в экзамен.

Домашние устройства и приложения могут примерно оце-

нивать продолжительность сна или движения, но их показания не должны становиться окончательным вердиктом о его качестве. Результаты зависят от способа измерения и не заменяют медицинскую оценку. Если человек чувствует себя отдохнувшим, не нужно тревожиться из-за одного плохого графика на экране. И наоборот, красивый отчёт не отменяет выраженной усталости.

Домашнее наблюдение не позволяет надёжно установить причину частых пробуждений. Зато оно поможет яснее описать врачу, когда началась проблема, как часто повторяется, сколько примерно длится, что происходит днём и какие лекарства или вещества могут влиять на сон. Это полезнее, чем самостоятельно ставить диагноз по числу пробуждений или звуку храпа.

Обратиться к врачу стоит, если трудности со сном сохраняются и заметно мешают повседневной жизни, хотя времени для отдыха достаточно. Не нужно ждать, пока будут испробованы все советы из интернета. Особенно важно обсудить ситуацию, если близкие регулярно замечают громкий храп с паузами дыхания, удушьем или резкими всхрапываниями во сне; если днём возникает непреодолимая сонливость; если пробуждения сопровождаются болью, выраженным дискомфортом в ногах, паникой или другими тяжёлыми симптомами. Такие признаки сами по себе не устанавливают диагноз, но требуют профессиональной оценки.

Комната и вечер: не идеал, а помехи

Даже если на сон отведено достаточно времени, это не гарантирует полноценного отдыха: ему может мешать обстановка. Спальню не нужно превращать в лабораторию. Важнее понять, что именно мешает этому человеку: уличный шум, ранний свет, жара, сухой воздух, неудобная подушка, свет от устройств или домашние обязанности, из-за которых приходится несколько раз вставать.

Начать можно с простого наблюдения. Если пробуждения чаще случаются в шумные ночи, попробовать беруши или фоновый звук — при условии, что это безопасно и комфортно. Если в комнату рано попадает свет, затемнить окно или использовать маску. Если становится жарко, проветрить помещение и подобрать постельные принадлежности. Универсальной температуры и единственно правильной тишины для всех нет. Цель — убрать очевидные помехи без дорогостоящего переустройства спальни.

Если в комнате спят несколько человек, решение должно учитывать обоих. Один предпочитает прохладу, другой — одеяло потеплее; один просыпается от небольшого шума, другой спокойно спит при включённом телевизоре. Необязательно менять всё сразу: можно проверить по одному условию в течение нескольких ночей и посмотреть, повлияло ли оно на пробуждения и самочувствие.

Вечерние занятия тоже действуют на сон по-разному. Яркий свет и активная переписка могут поддерживать бодрствование, а рабочая задача перед сном — не отпускать мыс-

ли. Но экран сам по себе не объясняет каждое нарушение, а запрет на все устройства не подходит всем и не решает проблему нехватки времени. Практический вопрос конкретнее: какое занятие регулярно отодвигает сон или повышает возбуждение именно у вас?

Кофеин действует на людей по-разному, и чувствительность к нему может меняться. Если вечером трудно заснуть, можно проверить, изменится ли ситуация, если перенести кофе, крепкий чай и другие источники кофеина на более раннее время. У некоторых людей его действие заметно и спустя несколько часов, поэтому стоит обратить внимание не только на последнюю чашку, но и на общую дозу за день. Алкоголь может облегчить засыпание, но у части людей ухудшает непрерывность сна. Сонливость после него не означает, что ночь окажется восстановительной. На сон влияют и никотин, и некоторые лекарства. Отменять лекарства самостоятельно нельзя — обсудите их с врачом.

Поздняя тренировка мешает не каждому: для одних интенсивная нагрузка незадолго до сна слишком активна, для других не создаёт заметных проблем. То же касается позднего ужина. Здесь полезен небольшой эксперимент: изменить один фактор, не трогая одновременно освещение, кофеин, время подъёма и вечерние дела, а затем сравнить несколько ночей. Если менять всё сразу, трудно понять, что помогло, а что было случайным совпадением.

Найти резерв в обычной неделе

Чтобы понять, хватает ли времени для сна, не нужно начинать с идеального расписания. Начните с реальной недели. В течение 10–14 дней отмечайте примерное время засыпания и подъёма, дневные дремоты, ночные пробуждения и самочувствие в ключевые моменты дня. Не ставьте оценку каждой ночи. Ищите повторяющийся рисунок: сколько удаётся поспать до обязательного подъёма, какие вечера регулярно затягиваются, как меняется режим в выходные.

Затем разберите свою ленту по порядку.

Сначала найдите фиксированный подъём. Это может быть начало смены, дорога, занятия или необходимость отвезти ребёнка. Подъём часто ограничен сильнее, чем отход ко сну, поэтому от него удобно отсчитывать назад время, которое нужно оставить для сна и засыпания. Если график меняется из-за сменной работы, анализируйте отдельно разные типы смен, а не усредняйте несопоставимые дни.

Затем оцените не только время в постели, но и фактический сон. Если человек отводит на сон восемь часов, но долго не засыпает и часами лежит без сна, проблема может быть не в расписании. Если же свет гаснет поздно, а подъём неизменно ранний, первым делом стоит проверить, не слишком ли мало времени отведено на сон.

После этого сопоставьте режим с дневным состоянием. Отмечайте не только «устал» или «не устал», но и конкретные последствия: клюёт ли человек носом на совещании, приходится ли перечитывать текст, срывается ли привычная

тренировка, становится ли опасной дорога домой. Так легче отличить общую тяжёлую неделю от повторяющейся сонливости, связанной с короткими ночами.

Наконец, выберите один реалистичный способ вернуть время для сна. Можно завершать рабочую переписку в определённый час, заранее готовить вещи на утро, перенести часть домашних дел, реже смотреть передачи допоздна или в несколько будних дней ложиться раньше. Если вечернюю нагрузку не изменить, не стоит делать вид, будто всё решается личной дисциплиной. Когда это возможно, пересмотрите обязательства, попросите о конкретной помощи, обсудите распределение домашних дел или рабочий график.

Необязательно сразу добиваться одинакового времени сна каждый день. Но если в будни человек встаёт рано, а в выходные — на несколько часов позже, можно попробовать уменьшить разницу настолько, насколько это совместимо с отдыхом и жизнью. Не за счёт нового хронического недосыпа: сначала стоит добавить возможность спать в будни, а не сильно урезать выходной сон. Кому-то подойдёт более ранний отход ко сну в два-три рабочих вечера; кому-то — более стабильный подъём и короткий дневной сон на время адаптации. Если после раннего отхода ко сну человек лишь дольше лежит без сна, стратегию нужно пересмотреть.

Дневной сон иногда помогает справиться с выраженной сонливостью, но ночной он не заменяет. Короткий отдых в первой половине дня или днём может облегчить остаток дня;

долгий или поздний сон способен помешать заснуть вечером. Если режим и без того неустойчив, лучше понаблюдать за своей реакцией на дремоту, а не считать её универсальным средством. При опасной сонливости дремота не даёт права продолжать небезопасную деятельность.

Полезно отделить неизбежные ограничения от привычных решений. Ранний подъём из-за работы может быть неизменным. Но поздний рабочий ответ, просмотр серии и ночная уборка — разные вещи: одно не всегда можно перенести, другое иногда можно. Такой разбор не обвиняет человека за занятый вечер. Он помогает понять, какая часть расписания неподвижна, а где сон теряет время по умолчанию.

Для рассмотренного расписания первый вывод не в том, что нужно спать ровно восемь часов. Он проще и практичнее: пять коротких будничных ночей нельзя считать безвредными только потому, что в выходные удаётся спать дольше. Следующий шаг — проверить, можно ли перенести часть вечерних дел или заранее выделить несколько вечеров для более раннего сна, а затем оценить дневное состояние и переход от воскресенья к понедельнику. Если сон остаётся коротким из-за обязанностей, нужно не искать волшебную привычку, а понять, какие требования к расписанию можно обсудить и изменить.

Сон не обязан становиться главным проектом недели. Но он не может бесконечно служить резервом, из которого каждый вечер удобно брать ещё полчаса. Когда сну отведено

устойчивое место, легче заметить и другую причину различий в бодрости: одному человеку проще просыпаться рано, другому — работать позже. Это не сводится к недосыпу или силе воли. Следующий шаг — научиться наблюдать за собственным временным предпочтением, не превращая его в ярлык и не игнорируя реальные ограничения.

Хронотип без ярлыка

Мы уже различали внутреннее время, нарастающую потребность во сне и обстоятельства дня: один и тот же час на циферблате не означает одинаковой бодрости. И ранний подъём сам по себе не делает человека «жаворонком». Чтобы увидеть разницу, сравним рабочие недели двух специалистов. В этом мысленном примере каждому хватает восьми часов сна.

Первый обычно засыпает около 22:30 и просыпается около 06:30. Он начинает работу в 08:00, а самые сложные расчёты выполняет с 09:00 до полудня. Второму легче заснуть примерно в 00:30; без будильника он просыпается около 08:30. Рабочий день у него начинается в 09:30 с планёрок и проверки срочных документов. К полудню он обычно входит в рабочий ритм, а наиболее продуктивен во второй половине дня.

Кто из них ближе к «жаворонку», а кто — к «сове»? По своим предпочтениям первый скорее тяготеет к раннему расписанию, второй — к позднему. Но важнее другое: при одинаковой продолжительности сна их режим по-разному совпадает с рабочими требованиями. Первый успевает проснуться до сложных задач. Второму приходится включаться в работу почти сразу после подъёма, а напряжённые часы наступают раньше привычного пика.

Это мысленный эксперимент, а не диагноз. Он предполагает, что обоим действительно хватает восьми часов сна, а указанные времена отражают устойчивые предпочтения, а не аврал или накопленный недосып. В жизни такие условия редко соблюдаются идеально. И всё же пример помогает разделить три вопроса: «Сколько я сплю?», «Когда мне легче заснуть?» и «В какие часы обязанности требуют от меня максимальной собранности?».

Что именно описывает хронотип

Хронотип — это склонность к более раннему или позднему времени сна и повседневной активности. В исследованиях и опросах его часто описывают через утреннюю или вечернюю направленность. Само понятие не говорит о том, сколько человеку нужно спать, насколько он дисциплинирован и какие черты характера ему свойственны. Оно помогает приблизительно понять, в какие часы обычно легче засыпать, просыпаться и быть активным, если внешние ограничения не слишком сдвигают режим.

Важно именно слово «склонность». Хронотип — не жёсткая настройка будильника, заданная при рождении, и не предписание ложиться строго в десять вечера или избегать утренней работы. На то, как проявляется эта склонность, влияют возраст, освещение, привычки и распорядок жизни. Она может меняться, а собственная оценка — оказаться неточной.

Популярные ярлыки упрощают картину: «жаворонок» ра-

но встаёт, «сова» поздно ложится. Но человек может подниматься в пять утра из-за смены, которая начинается в шесть, и вечером засыпать при первой возможности. Это ещё не значит, что ему подходит раннее расписание. Другой может допоздна работать или смотреть передачи, но при этом страдать от недосыпа и с радостью лёг бы раньше, будь у него свободный вечер. Позднее бодрствование само по себе не доказывает вечерний хронотип.

Расписание не всегда раскрывает предпочтение: ранний подъём может быть обязанностью, а поздний отход ко сну — единственным свободным временем. Чтобы судить о склонности, полезно сравнить режим с тем, как человек спит в дни с меньшими ограничениями, не забывая учитывать возможный недосып.

Два графика крупным планом

Различие между специалистами не в количестве сна, а в устройстве утра. Первый приступает к сложным задачам после некоторого времени бодрствования, второй получает серьёзные требования почти сразу после подъёма. Даже при одинаковой продолжительности сна включиться в работу может быть труднее, если ответственность наступает слишком скоро. Это не означает, что второй специалист не способен работать утром: речь о том, что такой режим может требовать от него дополнительных усилий.

Если ему нужно присутствовать на ранней планёрке, иногда можно немного изменить расписание: перенести на более

позднее время часть задач, требующих глубокой концентрации, подготовить материалы заранее или оставить небольшой промежуток между подъёмом и ответственным решением. Это не превратит позднее предпочтение в раннее и не отменит рабочих требований, но может уменьшить их цену там, где график поддаётся настройке.

Пространство для манёвра есть не всегда. Когда расписание фиксировано, полезно искать не идеальный график, а небольшие перестановки, которые сделают день менее затратным. Иногда достаточно не назначать на самое раннее утро наиболее сложную работу.

Почему одного дня недостаточно

Предпочтение лучше видно в повторяющемся рисунке, а не в одном ярком эпизоде. Удачный вечер ничего не доказывает: после завершения проекта человек может почувствовать прилив сил в одиннадцать ночи, хотя обычно в это время уже хочет спать. Тяжёлое утро тоже не обязательно связано с поздним хронотипом. На него могли повлиять короткий сон, тревога, болезнь, непривычная смена или поздний кофеин.

Опросник может подсказать, на что обратить внимание: когда легче проснуться, в какое время хотелось бы заниматься умственной работой, когда обычно появляется сонливость. Но анкета не отделяет устойчивое предпочтение от привычного расписания и не устанавливает причину усталости. Ответы могут зависеть и от представлений о том, каким

«надо» быть: кто-то считает себя ранним типом из-за привычки вставать по будильнику, а кто-то называет себя совой, потому что только поздно вечером у него появляется время на отдых.

Время подъёма в выходные тоже не даёт мгновенного ответа. Если в будни человек регулярно недосыпал, в свободный день он может спать дольше, восполняя часть дефицита. Такой поздний подъём не обязательно означает, что его естественный ритм сдвинут на несколько часов. Возможна и другая картина: человек действительно предпочитает поздний режим, а будничные будильники постоянно ему мешают. Иногда действуют оба фактора.

Чтобы увидеть повторяющийся рисунок, записывайте режим в течение нескольких обычных дней, включая рабочие и свободные. Отмечайте время отхода ко сну и подъёма, наличие будильника, ночные пробуждения, дневной сон и необычно высокую нагрузку. Отдельно записывайте, когда легче сосредоточиться и когда сильнее клонит в сон. Не нужно измерять всё с точностью до минуты: важна повторяемость, а не идеальный график.

Полезно различать три момента: когда вы легли в кровать, когда, по ощущениям, уснули и когда проснулись, а не когда прозвенел будильник. Между ними могут быть заметные промежутки. Восемь часов в постели не всегда равны восьми часам сна, а время будильника не говорит о том, когда организм был готов проснуться.

Возраст, сезон и обязанности

Предпочтительный режим не обязан оставаться одинаковым всю жизнь. В среднем подросткам чаще свойственен более поздний сдвиг времени сна, а с возрастом у многих режим становится ранним. Это общие тенденции, а не универсальное правило и не календарь перемен для каждого человека. Люди одного возраста могут заметно различаться, а изменение графика не обязательно означает, что с человеком что-то не так.

На ощущение времени влияет и освещение. В разных регионах России длина светового дня сильно меняется в зависимости от сезона: зимой в одних городах утро долго остаётся тёмным, а летом светло уже рано. Естественный свет помогает внутренним часам сверяться с сутками, но многое зависит от того, когда человек бывает на улице, как освещён его дом и в какое время он работает. Сезон может менять привычное ощущение утра и вечера, однако сам по себе не позволяет определить хронотип.

Летом может быть легче вставать рано, когда за окном светло, а зимой тот же подъём даётся труднее. Но если одновременно выросла рабочая нагрузка, ухудшился сон или изменились семейные обязанности, объяснять всё одной длинной светового дня было бы поспешно. Лучше замечать, что именно изменилось вместе с самочувствием.

Социальные обязанности часто задают режим сильнее, чем предпочтения. Фиксированная смена, школьное распи-

сание, долгая дорога или уход за близким — не фон, который можно исключить из расчётов, а часть самой задачи. Когда время сна заметно расходится с часами, в которые нужно быть на месте, возникает напряжение между внутренним и социальным временем. Само по себе оно не указывает на диагноз, но помогает точнее описать проблему.

Как отличить предпочтение от недосыпа

Частая ошибка — принять последствия короткого сна за черту личности. Если человек ложится в час ночи, встаёт в шесть и весь день чувствует себя разбитым, это не подтверждает, что он «просто сова». Прежде всего, ему не хватает времени на сон. Позднее предпочтение может затруднять ранний отход ко сну, но ярлык не превращает недосып в безопасную особенность.

Бывает и наоборот: любую трудность утром считают доказательством позднего хронотипа. Человек может достаточно долго спать, но всё равно тяжело просыпаться из-за прерывистого сна, сменного графика, стресса или других причин. Хронотип описывает предпочтительное время, но не объясняет любую сонливость. Если выраженная усталость сохраняется даже при достаточной возможности спать, человек непроизвольно засыпает днём или сон регулярно прерывается, стоит обсудить это с врачом.

Проверить полезно три вещи. Хватает ли времени для сна в большинстве ночей, а не только в выходные? Повторяется ли предпочтение раннего или позднего режима, когда обя-

зательств становится меньше? Насколько рабочие часы совпадают с тем временем, когда легче засыпать, просыпаться и сосредоточиваться? Если времени на сон не хватает, сначала нужно разобраться с возможностью восстановиться: иначе наблюдение за хронотипом смешается с последствиями недосыпа.

Это не экзамен с единственно верными ответами. У человека может быть достаточно сна и позднее предпочтение, но не быть возможности отодвинуть начало работы. Или режим может выглядеть поздним лишь потому, что вечером приходится завершать дела. В обоих случаях важнее понять, какой фактор задаёт расписание и что в нём можно изменить.

На время замените вопрос «Кто я?» вопросом «Когда мне легче?». Вместо записи «я сова» можно отметить: «без раннего будильника засыпаю примерно на час позже», «в первый час после подъёма сосредоточиться сложнее», «после обеда работаю устойчивее». Такие формулировки конкретны: их можно сопоставить с календарём и учитывать при планировании, не превращая наблюдение в спор о чертах характера.

Планировать окна, а не выбирать сторону

Хронотип полезен, когда помогает распределять нагрузку. Если возможно, задачи, требующие долгой концентрации, стоит ставить на те часы, когда человек обычно работает устойчивее. При раннем предпочтении это может быть первая половина дня, при позднем — время ближе к полу-

дню или после него. Но личный пик не обязательно совпадёт с расписанием, а работоспособность зависит также от сложности задач, перерывов и накопленной усталости.

Начать настройку стоит с карты ограничений. Отметьте то, что нельзя менять: начало смены, дорогу, утренние заботы о ребёнке, обязательные встречи. Затем посмотрите, какие дела можно переставить внутри дня: подготовку документов, ответы на письма, планирование или аналитическую работу. Так станет яснее, где есть место для манёвра, а где его нет.

Если раннее начало неизбежно, а предпочтение позднее, можно подготовить материалы заранее и, если позволяет график, перенести требующую концентрации работу на более позднее время. Если расписание гибкое, можно попробовать передвинуть начало работы или отдельные встречи, не компенсируя несовпадение за счёт сокращения сна. При раннем предпочтении важно учитывать и поздние обязанности: к вечеру человек может дольше бодрствовать, чем ему удобно, поэтому стоит подумать, можно ли перенести или сократить такие задачи.

Сначала проверьте, достаточно ли времени отведено на сон, а затем — можно ли приблизить нагрузку к удобным часам. Если это невозможно, разумная цель — не идеальный календарь, а менее затратный компромисс.

Семь дней без самокритики

В воскресенье вечером план обычно выглядит безупречно: с понедельника лечь в десять, не пить кофе после завтрака, добавить зарядку и больше не уставать к середине дня. Но бодрость зависит не от одной привычки, а недосып не исчезает от одной лишь решимости. Хронотип тоже не подсказывает готовое расписание: он помогает понять свои предпочтения, но не отменяет работу, учебу и другие обязательства. Поэтому ближайшие семь дней лучше не перестраивать режим, а понаблюдать, из чего он складывается сейчас.

Запись, а не вердикт

Дневник сна и бодрости — это короткая запись о том, когда вы спали, что происходило днем и как вы себя чувствовали. Он не обязан быть точным до минуты и не нужен для оценки дисциплины. Его задача проще: помочь заметить повторяющиеся обстоятельства, которые в потоке дел легко спутать с впечатлениями.

Для начала записывайте, когда легли и попытались заснуть, когда примерно проснулись и когда окончательно встали. Если помните не все — так и укажите. «Лег около полуночи, долго не засыпал» полезнее, чем выдуманная точность до минуты. Время, когда вы вошли в спальню, не всегда совпадает с отходом ко сну: можно еще читать, отвечать на сообщения или заниматься делами.

Отдельно отмечайте ночные пробуждения. Не нужно смотреть на часы при каждом из них или делать записи посреди ночи. Утром достаточно указать то, что вы помните: «не просыпался», «один раз, ненадолго», «просыпался несколько раз, длительность не знаю». Если не спали долго, можно добавить примерную продолжительность. А если сомневаетесь, поставьте знак вопроса: так лучше, чем выдавать догадку за точный факт.

Днем фиксируйте кофеин, дневной сон и движение. Для кофеина укажите напиток, примерное количество и время: например, «одна обычная порция кофе в 8:00 и еще одна в 14:00». Здесь важнее единообразие записей, чем подсчет миллиграммов. Если вы регулярно пьете крепкий чай или энергетики, отметьте и их. Учитывать каждую плитку шоколада не нужно, если она не стала заметной частью вашего обычного дня. Для дневного сна запишите время начала и примерную длительность. Движение описывайте просто: прогулка около получаса, тренировка, поездки пешком или почти весь день за рабочим столом.

В конце добавьте несколько оценок бодрости. Это не лабораторный показатель и не оценка «хорошего» или «плохого» человека. Такая отметка помогает сохранить впечатление, пока вечерняя усталость не переписала память о дне. Условная шкала может выглядеть так: 0 — сильная сонливость, трудно сосредоточиться; 5 — работать можно, но приходится заметно напрягаться; 10 — необычно ясное и устой-

чивое внимание. Оцените бодрость примерно через полчаса или час после подъема и еще раз в привычное время, например около трех часов дня. Если две отметки кажутся обременительными, оставьте одну и старайтесь делать ее примерно в одно и то же время.

У этой шкалы нет внешнего эталона. Пятерка одного человека не обязана совпадать с пятеркой другого, а ваша собственная семерка в спокойный рабочий день может означать не то же самое, что семерка во время сложной встречи. На оценку влияют настроение, болезнь, срочная задача, голод, кофе и ожидание плохого дня. Поэтому число не заменяет контекст. Иногда достаточно добавить к нему пару слов: «сроки», «простуда», «плохие новости», «день без встреч».

Образец недели

Ниже — учебный набор данных для разбора. В каждой строке указано, как прошла ночь перед отмеченным днем; кофеин, дневной сон, движение и бодрость относятся к этому дню. Время отхода ко сну в последней колонке относится к его вечеру и войдет в запись следующего утра. Все времена примерные, округленные. В оценках бодрости первое число — утро, второе — около 15:00.

День	Сон перед этим утром	Ночные пробуждения	Кофеин, дневной сон и движение	Бодрость утром / около 15:00	Отбой вечером
Пн	В постели 23:40, уснул примерно в 00:00, встал в 6:40	Около 4:20 проснулся примерно на 10 минут	Кофе в 8:10 и 13:30; дневного сна не было; прогулка 25 минут	4 / 5	23:35
Вт	В постели 23:35, уснул примерно в 23:55, встал в 6:35	Не помню пробуждений	Кофе в 8:00 и 13:00; дневного сна не было; прогулка 15 минут, лестница	4 / 5	23:50
Ср	В постели 23:50, уснул примерно в 00:10, встал в 6:40	Около 5:10 не спал примерно 20 минут	Кофе в 8:15 и 15:30; дневного сна не было; прогулка 20 минут, поздняя работа	3 / 4	00:10
Чт	В постели 00:10, уснул примерно в 00:30, встал в 6:45	Не помню пробуждений	Кофе в 8:20 и 13:00; дневного сна не было; прогулка 35 минут	4 / 5	23:35
Пт	В постели 23:35, уснул примерно в 23:55, встал в 6:50	Короткое пробуждение около 4:50	Кофе в 8:10 и 15:00; дневного сна не было; мало движения, вечернее мероприятие	3 / 3	00:20
Сб	В постели 00:20, уснул примерно в 00:45, встал в 8:55	Не помню пробуждений	Кофе в 9:30 и 14:00; дневного сна не было; прогулка 50 минут	6 / 7	00:50
Вс	В постели 00:50, уснул примерно в 1:10, встал в 8:15	Около 5:30 не спал примерно 10 минут	Кофе в 9:00; дневной сон около 25 минут в 15:30; прогулка 35 минут	5 / 5	23:45

Запись выглядит подробной, но ежедневное заполнение такой таблицы займет всего пару минут. Не нужно измерять прогулку секундомером или угадывать точную минуту засыпания. Если вы обычно не смотрите на часы ночью, не начинайте ради дневника. Утренней приблизительной оценки достаточно.

Что в примере повторяется

Прежде всего бросается в глаза время подъема в рабочие дни: около 6:35–6:50. Отбой меняется сильнее — от 23:35 до 00:10. В выходные подъем сдвигается на 1 час 25 минут и на 2 часа 5 минут по сравнению с самым поздним подъемом в рабочие дни. Это уже повторяющееся наблюдение, а не особенность одной субботы.

В рабочие ночи от примерного времени засыпания до подъема проходит от шести часов с небольшим до почти семи. Отдельные пробуждения сокращают время сна еще немного. В выходные этот промежуток длиннее, хотя фактическое время сна нельзя определить простым вычитанием времени подъема из времени отхода ко сну. Часть ночи уходит на засыпание, а пробуждения могут запомниться не все.

В будни бодрость в основном оценена на 3–5 баллов, в субботу — на 6–7. Это совпадает с более поздним подъемом и большей возможностью поспать. Такое совпадение поддерживает гипотезу, что расписание и продолжительность сна связаны с самочувствием. Но оно не доказывает, что более высокая оценка объясняется только продолжительно-

стью сна: в выходные меньше рабочих требований, могут отличаться настроение, нагрузка и время на отдых. По этим записям нельзя заключить, что сна в выходные хватает для полного восстановления или что вся усталость в будни вызвана одним фактором.

С кофеином выводы еще осторожнее. В среду и пятницу кофе выпит после 15:00, а отбой в эти вечера был поздним. Это стоит отметить, но двух случаев недостаточно, чтобы установить причину. В среду затянулась работа, в пятницу было вечернее мероприятие. Поздняя чашка могла повлиять на засыпание, а могла оказаться лишь частью дня, который и без нее сдвинул режим. Чтобы разобраться, нужна отдельная проверка, а не уверенный вердикт по двум строкам.

Ночные пробуждения тоже не складываются в ясную закономерность: в одни ночи они отмечены, в другие не запомнились. Отсутствие записи не гарантирует, что пробуждения не было, а один эпизод сам по себе не объясняет плохое утро. Дневной сон встречается всего однажды. Его можно отметить, но нельзя заключить, что он обычно помогает или мешает.

Полезно помнить: чем чаще повторяется наблюдение, тем оно ценнее, но даже повторение не доказывает причинно-следственную связь. Если после коротких ночей бодрость часто ниже, чем после более длинных, это заслуживает проверки. Если однажды после прогулки стало легче, она еще не

становится проверенным средством от усталости. Возможно, прогулка помогла; возможно, день был спокойнее или оценка случайно оказалась выше. Пока данных мало, дневник помогает не упускать из виду обе возможности.

Что отмечать, когда неделя не похожа на другие

Семь дней — удобный отрезок, но не гарантия, что неделя окажется типичной. Болезнь, поездка, ночная смена, уход за ребенком, дедлайн или праздники могут сильно повлиять на сон. Не выбрасывайте такие записи: добавьте короткую пометку, чтобы не сравнивать необычный день с обычным вторником как равные условия. Если необычной оказалась большая часть недели, продлите наблюдение еще на несколько дней или повторите его позже.

Выходные не ошибка режима, и исключать их из дневника не стоит. Именно тогда может проявиться разница между временем, которое диктуют обязательства, и временем, когда сон возникает без будильника. Записывайте подъем и отбой так же, как в будни, а затем сравнивайте рабочие дни с рабочими, свободные — со свободными. Общее среднее может скрыть главное: например, ранний подъем пять дней подряд и заметно более поздний в выходные.

При сменной работе названия дней недели часто мало о чем говорят. Отмечайте, была ли смена дневной или ночной, когда она закончилась и сколько заняла дорога домой. Лучше сравнивать несколько похожих смен, чем сводить все дни к одному режиму. Если сон прерывают внешние события —

например, уход за близким или шум, — достаточно коротко указать причину. Не превращайте дневник в перечень каждого звука и бытового дела.

Необычное событие стоит записывать, если оно помогает понять сон или бодрость, а не просто потому, что его можно измерить. Для одного человека важна поздняя рабочая встреча, для другого — непривычная тренировка или прием лекарства по назначению врача. Не меняйте назначенное лечение ради чистоты наблюдения. Дневник фиксирует жизнь, а не создает лабораторные условия.

Как пройти неделю без эксперимента

Перед началом выберите удобный способ записи: лист бумаги, заметку или простую таблицу. Оставьте только те параметры, которые сможете отмечать без напряжения. Большинству достаточно времени отхода ко сну и подъема, ночных пробуждений, кофеина, дневного сна, движения и одной-двух оценок бодрости. Если какой-то пункт пока не получается оценить, оставьте его пустым. Не добавляйте пульс, количество шагов, фазы сна и десятков других показателей только потому, что их можно получить с устройства.

В течение недели живите по привычному расписанию, не устраивая специальную проверку. Не ложитесь намеренно позже, чтобы «посмотреть, что будет», и не сокращайте сон ради сравнения. Но и не сохраняйте неудобную или небезопасную привычку только ради чистоты данных. Если вы сами легли раньше, выпили меньше кофе или пропустили тре-

нировку, неделя от этого не испортилась — просто внесите изменение в запись.

Старайтесь не менять режим каждый вечер в ответ на утреннюю оценку. Тройка после плохой ночи не требует немедленно перестраивать все сразу. Иначе к концу недели будет трудно понять, что именно совпало с переменной в самочувствии: более ранний отбой, отказ от кофе после обеда, прогулка, отмена вечерней работы или сама смена ожиданий.

Заполняйте дневник по памяти, а не дежурьте возле часов. Утром можно потратить минуту на запись о ночи, вечером — отметить кофеин, движение и время, когда вы легли и попытались заснуть. Если забыли заполнить строку, поставьте «не помню» или оставьте пробел. Восстанавливать пропущенное по догадке, уточняя время до минуты, не нужно. Честная неопределенность полезнее аккуратной выдумки.

В конце недели не ищите идеальную закономерность. Сначала посмотрите, что повторялось: одинаковое время подъема, сдвиг отбоя, низкая бодрость после коротких ночей, дневной сон после особенно тяжелого дня. Затем отделите повторяющиеся наблюдения от единичных случаев и отметьте, какие обстоятельства могли влиять одновременно. Для предварительных выводов полезно увидеть несколько похожих случаев, но никакое число повторов за одну неделю не превращает дневник в медицинский тест.

Из наблюдения — к одной гипотезе

Гипотеза — это объяснение, которое можно проверить, а не диагноз и не обещание, что причина уже найдена. По образцу недели можно сформулировать, например, так: «В дни, когда я пью кофе после 15:00, засыпание может сдвигаться на более позднее время». Осторожность здесь уместна: кофе после трех был только в двух записях, и оба раза день оказался необычным.

Следующий шаг — менять только одну вещь. Если вы решили проверить именно эту связь и специалист не рекомендовал вам другой режим, на следующей неделе можно перенести последнюю порцию кофеина на более раннее время, по возможности сохранив остальные привычки. Продолжайте отмечать время отхода ко сну, примерное время засыпания и бодрость утром. Если вы обычно употребляете много кофеина, резкое сокращение может вызвать неприятные симптомы. В таком случае не отменяйте его внезапно, а выберите более постепенный и подходящий вариант. Даже удачное сравнение двух недель даст личную подсказку, а не окончательное доказательство: погода, нагрузка и случайные события все равно будут различаться.

Можно проверить и другую гипотезу — например, что ранний обязательный подъем вместе с поздним отбоем оставляет слишком мало времени для сна. Но не стоит одновременно двигать отбой, отказываться от кофе, добавлять тренировку и вставать по будильнику в выходные. Одна проверка должна отвечать на один вопрос. Если за неделю вы

заметили несколько возможных связей, запишите их и выберите ту, которую проще проверить безопасно, без резких перемен в жизни.

Дневник не должен превращать сон в проект непрерывного контроля. Если вы ловите себя на том, что оцениваете каждую ночь до минуты, тревожитесь из-за «плохой» отметки или проверяете время при каждом пробуждении, упростите записи. Оставьте, например, только время подъема, примерный отбой и одну оценку бодрости в день. Можно и сделать паузу. Наблюдение полезно, пока помогает замечать закономерности, а не становится поводом для тревоги, которая мешает заснуть.

Одна неделя не определит медицинскую причину усталости и не покажет, какой режим подойдет всем сторонам вашей жизни. Если сонливость сильная и постоянная, вы непроизвольно засыпаете, вам становится небезопасно вести машину или работать либо сон регулярно прерывают тяжелые симптомы, не ждите окончания дневника — обратитесь к врачу. Записи можно взять с собой: они помогут точнее описать ситуацию, но не заменят оценку специалиста.

Семидневное наблюдение заканчивается не диагнозом, а более ясной картой: что повторяется, что пока выглядит случайностью и какой вопрос стоит проверить первым. В ней важны и неполные строки, и выходные, и дни, которые не вписались в ожидания. Теперь можно перейти к фактору, который не просто сопровождает сон, а помогает внутренним

часам сверять время, — к свету.

Свет задаёт время

За неделю наблюдений стало яснее: бодрость зависит не от одной черты характера, а складывается из нескольких причин. К внутренним часам и потребности во сне добавляется ещё один фактор — свет. Он сопровождает почти каждое наше действие, но в разное время суток влияет по-разному.

В 6:45 будильник звучит в тёмной комнате. В ванной горит яркий потолочный свет, за окном мелькают здания, а рабочее место освещают лампы, хотя на улице давно день. Вечером дорога домой снова проходит при свете, а после ужина экран телефона оказывается ближе и ярче, чем окно. Обычный маршрут — но для организма это не просто смена декораций.

Сигнал, который не виден как сигнал

Свет нужен не только для того, чтобы видеть предметы. Через глаза он сообщает мозгу, какая часть суток наступила. Сетчатка передаёт эту информацию системе внутренних часов, главный узел которой находится в мозге. В обработке сигнала участвуют разные клетки глаза, в том числе чувствительные к уровню освещённости и спектру света. Организм учитывает не только цвет лампы: важны яркость, длительность воздействия, время суток и количество света, попадающего в глаза.

У светового сигнала есть по меньшей мере две роли. Пер-

вая проявляется сразу: яркая обстановка может временно уменьшить сонливость. Вторая действует медленнее — свет помогает синхронизировать внутренние часы с чередованием дня и ночи. В биологическое утро он обычно способствует сдвигу ритма на более раннее время, а в биологический вечер яркий свет может задерживать его. «Утро» и «вечер» здесь определяются не только часами: имеют значение привычный режим и положение внутренних часов.

Свет не включает бодрость по щелчку и действует на людей по-разному. Его влияние нельзя свести к правилу «синий свет плохой, тёплый хороший». Цвет имеет значение, но яркий тёплый свет всё равно остаётся ярким, а слабый холодный не обязательно оказывает сильное воздействие. Для бытовых решений полезнее сначала оценить, сколько света человек получает и когда, а уже потом — его оттенок.

Уличный свет и освещение в помещении тоже неравнозначны. Даже пасмурный день на улице обычно даёт глазам гораздо больше света, чем обычная комната. В глубине офиса или квартиры освещённость быстро падает: место в нескольких метрах от окна может оставаться сравнительно тусклым. Точные значения зависят от погоды, времени суток, расположения окон и ламп. Для бытового вывода измерения не нужны: дневной свет снаружи и свет обычной комнаты — не одно и то же.

Это не значит, что каждому нужно проводить утро под прямыми солнечными лучами. Свет попадает в глаза и в те-

ни, и в облачную погоду. Не нужно смотреть на солнце, снимать очки, необходимые для зрения, или превращать прогулку в солнечную процедуру. Речь о доступном дневном освещении, а не о загаре и не о лечении.

Спальня и первые минуты дня

Для внутренних часов важно не только время пробуждения, но и переход из ночной среды в дневную. Если человек просыпается в темноте, а следом включает яркий свет, организм получает сигнал, но весь путь от кровати до окна может пройти при искусственном освещении. В другой сезон то же пробуждение сопровождается светом из окна. Это не значит, что один режим правильный, а другой испорченный: условия просто разные.

Если распорядок позволяет, полезно добавить дневной свет в первую часть дня. Можно открыть шторы за завтраком, ненадолго выйти на улицу по дороге, прогуляться с собакой или пройти часть пути до остановки пешком. Для первого опыта достаточно попробовать побыть снаружи десять-пятнадцать минут — не как обязательную норму или лечебную дозу, а как доступное изменение. Если времени мало, даже короткий выход лучше, чем считать, будто утренний свет бывает только в солнечную погоду.

Световой ориентир не должен превращаться в обязанность вставать раньше. Если человек регулярно недосыпает, ранняя прогулка может отнять необходимый сон. Тогда разумнее искать дневной свет после естественного пробужде-

ния или по пути на работу, а не ставить будильник на час раньше ради идеального распорядка. Свет помогает поддерживать временные сигналы, но не восполняет дефицит сна.

Людям с поздним предпочтительным временем сна особенно соблазнительно попробовать «перестроить себя» ранним подъёмом и ярким светом. Однако хронотип не исчезает по команде, а время воздействия имеет значение. Свет в подходящую часть дня может поддержать режим, но не обещает быстро передвинуть внутренние часы. Если график нужно сдвинуть из-за работы, учёбы или медицинских причин, лучше делать это постепенно, не сокращая сон изо дня в день.

Дорога: короткий выход из искусственного света

Дорога соединяет яркие и тёмные пространства, но часто воспринимается как потерянное время. Между подъездом и транспортом, парковкой и офисом могут быть несколько минут на улице. Они не заменят целый день под открытым небом, зато дают естественный свет там, где иначе его могло бы не быть.

Если человек едет общественным транспортом днём, место у окна сделает поездку светлее, но не всегда заменит выход на улицу: влияют стекло, тень от зданий и продолжительность пути. За рулём нельзя жертвовать безопасностью ради света — отвлекаться, смотреть на солнце или менять положение так, чтобы ухудшить обзор. Световой режим должен вписываться в безопасный маршрут, а не подменять его.

Условия у всех разные: один офисный сотрудник полу-

чает дневной свет только по дороге, другой выходит гулять в обед, третий работает на улице. Поэтому совет «гулять утром полчаса» для одних будет избыточным, для других — недоступным, а для третьих просто неактуальным. Сначала стоит разобраться, как устроен обычный день, и только потом выбирать небольшое изменение.

Если утром на улице темно, искусственный свет поможет собраться и не заниматься делами в полумраке, но обычная комнатная лампа, как правило, не заменит дневной свет. Когда рассветёт, можно открыть шторы или выйти наружу. Если дорога утром проходит до рассвета, дневной свет иногда проще найти по пути домой или в обеденный перерыв.

Рабочее место без окна

Нехватка дневного света особенно заметна на работе: коридор без окон, стол в глубине помещения, выход на улицу только во время перерыва. Снаружи середина дня, а внутри — ровный свет потолочных панелей. Так можно провести всю смену и узнать, какая была погода, лишь вечером.

Начать стоит не с покупки специальной лампы, а с поиска доступного окна в расписании и рабочем пространстве. Можно ли ненадолго выйти на улицу в обед? Получится ли пройти часть пути пешком? Есть ли место у окна, где можно провести перерыв, если выйти нельзя? Разрешено ли открыть шторы? Эти варианты неравноценны, но каждый помогает учесть реальные условия.

Перестановка стола ближе к окну иногда помогает, но её

возможности ограничены: рабочее место может зависеть от техники, безопасности, должностных задач и правил помещения. Если переставить его нельзя, это не значит, что план провалился. Дневной свет можно найти в другое время, а в рабочей комнате обеспечить хорошую видимость и комфорт.

Приложения для измерения освещённости иногда создают иллюзию точности. Датчики телефона не всегда предназначены для такой задачи, а результат зависит от того, как держать устройство. Для бытовых решений обычно достаточно сравнить условия: в глубине комнаты темнее, чем у окна; на улице светлее, чем в обычном офисе; вечером включены все потолочные лампы или только локальный свет. Чтобы заметить большую разницу, точное число не обязательно.

Отдельный случай — сменная и ночная работа. Совет «получите побольше утреннего света» может оказаться неподходящим, если после ночной смены человек собирается спать. Время воздействия света зависит от графика, дороги и периода сна; универсальная схема может запутать сигналы, а не помочь. Сначала стоит обозначить основные часы работы и сна, а при стойких трудностях обсудить световую стратегию с врачом, знакомым с нарушениями сна или сменной работой.

Короткий зимний день

Зимой световой маршрут в России сильно зависит от региона и расписания. Где-то рассвет наступает до начала ра-

бочего дня, а где-то — уже после него; севернее световой промежуток особенно короток. Облачность, снег, долгая дорога и работа в помещении дополнительно ограничивают возможности. Совет «просто выйдите утром на солнце» может оказаться невыполнимым.

В короткий день лучше искать не идеальный солнечный час, а реальные светлые промежутки. Если утром темно, дневной свет можно получить в обед или по пути домой, если это не мешает сну и безопасности. Если выйти в обед нельзя, возможно, удастся провести часть перерыва у окна или прогуляться до начала работы. В холодную или скользкую погоду прогулка не должна становиться испытанием: важны подходящая одежда, безопасный маршрут и комфортная продолжительность.

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.