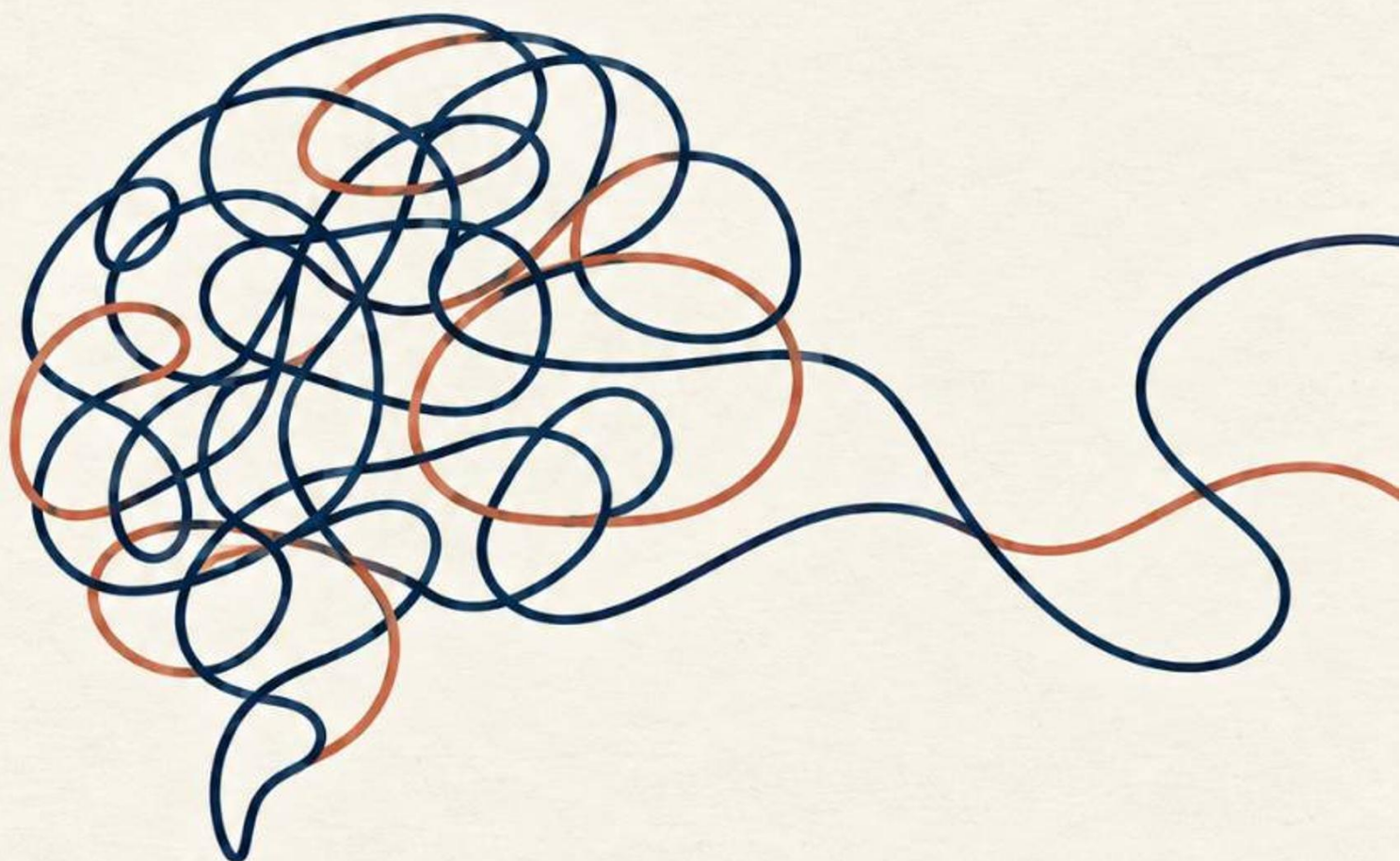


МАРК ЛАДОВ

# ПЕРЕГОРЕВШИЙ МОЗГ

Как вернуть силы, сон  
и ясную голову  
после 40



Марк Ладов

**Перегоревший мозг. Как вернуть  
силы, сон и ясную голову после 40**

«Автор»

2026

**Ладов М.**

Перегоревший мозг. Как вернуть силы, сон и ясную голову после  
40 / М. Ладов — «Автор», 2026

Работа, семья и забота о родителях забирают все силы. «Перегоревший мозг» предлагает пересмотреть повседневную нагрузку и освободить время для сна и отдыха. Внутри короткие упражнения и план на 30 дней.

© Ладов М., 2026

© Автор, 2026

## Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Введение. «Раньше я справлялся»   | 5  |
| Глава 1. Куда уходят силы         | 8  |
| Глава 2. Что меняется после 40    | 10 |
| Глава 3. Сон и ночные пробуждения | 14 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 18 |

# Марк Ладов

## Перегоревший мозг. Как вернуть силы, сон и ясную голову после 40

### Введение. «Раньше я справлялся»

Дела остались привычными: работа, покупки, счета, звонки родителям. Но теперь к вечеру сил хватает только на то, чтобы лечь и никому не отвечать.

Вы ложитесь вовремя, а утром встаёте разбитым. Перечитываете письмо, прежде чем ответить. Раздражаетесь на вопрос близкого человека и потом жалеете. Встречу с друзьями откладываете: хочется их увидеть, но сначала нужно отдохнуть.

Начнём с одной повторяющейся ситуации, которая забирает силы. Разберёмся, что в ней можно изменить, чтобы осталось время на отдых, и какие симптомы стоит обсудить с врачом.

Усталость легко списать на возраст или несобранность. «Раньше же успевал», — думает человек и пробует ещё один список дел. Или ждёт, когда закончится отчётный период, дети станут самостоятельнее, родители поправятся.

Иногда ждать приходится месяцами. Тем временем одно дело заканчивается и сразу находится следующее. Отдых остаётся тем, что можно отложить.

Посмотрите на обычный день: сколько в нём обязанностей и остаётся ли время, когда от вас ничего не требуется. Для отдыха иногда приходится отменить встречу, перенести уборку или договориться о помощи. Ещё одна привычка поверх прежнего расписания этого времени не добавит. Поэтому о сне, паузах и движении мы будем говорить вместе с тем, как освободить для них место.

Когда делите дело, договоритесь, кто его выполняет, кто помнит о сроках и проверяет результат. Этому посвящена глава 4.

«Перегоревший» в названии книги — образ, а не диагноз. По определению ВОЗ, выгорание — синдром, вызванный хроническим стрессом на работе, с которым не удалось справиться. К другим сферам жизни этот термин не относят, и болезнью выгорание не считается. А в этой книге речь пойдёт не только о работе.

Работа может совпасть с заботой о родителях, расходами на учёбу детей и переменами в собственном здоровье. Привычный порядок жизни приходится пересматривать, хотя дел и без того хватает.

### Как устроена эта книга

Книга состоит из трёх частей.

**В первой части** (главы 1–2) мы заметим, что изменилось в нагрузке и самочувствии, и подготовим вопросы для разговора с врачом.

**Во второй части** (главы 3–10) мы выберем, что можно изменить в ежедневной нагрузке, сне и привычных способах отдыхать.

**В третьей части** (главы 11–12) — что делать, если улучшения нет, и как сохранить то, что помогло, когда снова наступит трудный период.

В приложении — **план на 30 дней**, который соединяет предложенные действия. За этот месяц можно понаблюдать за собой и попробовать первые изменения. Восстановиться к тридцатому дню вы не обязаны.

В главах — истории, короткие объяснения и действия, которые можно попробовать в своей жизни. В конце каждой главы — три строки с главным, чтобы к ним было легко вернуться.

Ирина, Сергей, Ольга и их близкие — собирательные образы. Эти примеры помогают показать знакомые ситуации, но не служат доказательством эффективности упражнений.

Читайте в удобном темпе. После главы выберите одно действие, которое сейчас уместно, и проверьте, подходит ли оно вам. Не нужно выполнять упражнения всех глав одновременно. Если хватает сил только на чтение, начните с него.

В книге много таблиц, но заполнять их все не нужно. Ведите одну форму за раз — ту, что относится к выбранному действию, — и начинайте с минимума: он указан у каждого упражнения. Записи нужны для решения: оставить изменение, поменять его или показать врачу. Когда решение принято, форму можно закрыть. Если записи усиливают тревогу или превратились в ещё одну обязанность, сократите их или прекратите. Оценки от 1 до 5 в упражнениях личные: они помогают сравнить ваши дни между собой, а не измеряют здоровье.

Если пропустили день, продолжите на следующий. План можно упростить, если сейчас не хватает сил.

## **С чего начать**

Начните с глав 1 и 2. Дальше можно идти по порядку или сразу открыть главу о том, что сейчас мешает больше всего:

- плохо спите или просыпаетесь среди ночи — глава 3;
- дел больше, чем сил, — глава 4;
- к середине дня копится напряжение — глава 5;
- хочется больше двигаться, но нет ни времени, ни сил — глава 6;
- вечер уходит в телефон — глава 7;
- рабочие сообщения не отпускают по вечерам — глава 8;
- забота о близком держится на вас одном — глава 9;
- мысли крутятся по кругу — глава 10;
- вы уже многое попробовали, а легче не стало — глава 11.

Готовый маршрут на месяц — в приложении «План на 30 дней». Как сохранить то, что помогло, — в главе 12.

## **Важно: когда нужно к врачу**

Автор не врач. Эта книга посвящена повседневной нагрузке и способам заботы о себе. Она не позволяет поставить диагноз и не заменяет медицинскую помощь. Законы и правила получения помощи приведены по состоянию на октябрь 2026 года.

Похожую усталость, нарушения сна и трудности с концентрацией могут вызывать разные состояния. Например, некоторые заболевания и приём лекарств могут давать симптомы, похожие на депрессию. Поэтому по сходству с историей в книге нельзя решить, что причина только в стрессе.

Запишитесь к врачу, если усталость, плохой сон или ухудшение внимания сохраняются, усиливаются либо мешают обычным делам. Не нужно ждать месяц, если состояние заметно ухудшилось. Обсудите с врачом и необъяснимые изменения веса.

Если подавленность или потеря интереса к привычным занятиям держатся большую часть дней около двух недель, обратитесь за профессиональной оценкой. При тяжёлом состоянии помощь нужна раньше. Этот срок сам по себе не означает, что у вас депрессия.

Новая сильная боль в груди, выраженная одышка или внезапное нарушение сознания требуют срочной медицинской оценки. В России для вызова экстренной помощи можно набрать 112 или 103.

При мыслях о самоубийстве обратитесь за срочной помощью. Если есть намерение причинить себе вред или вы не уверены, что сможете оставаться в безопасности, вызывайте экстренную помощь сразу и попросите человека, которому доверяете, побыть рядом.

Не откладывайте приём на потом: не нужно сначала пробовать всё из этой книги. Обследование и перемены в повседневной жизни можно начинать одновременно. Если понадобится лечение, советы книги можно продолжать с учётом рекомендаций врача.

## Глава 1. Куда уходят силы

**Вопрос этой главы:** какая повторяющаяся ситуация выматывает вас больше всего и что в ней можно изменить?

Ирина уехала к морю на две недели. Первые дни всё равно открывала рабочую почту, отвечала на сообщения и вспоминала незаконченные дела.

Ей 47, она главный бухгалтер. В последние полгода отчёты стали даваться труднее: одну строчку приходится перечитывать несколько раз. Ночью Ирина просыпается в половине пятого, иногда с сердцебиением. Днём ведёт себя резче, чем хотела бы. Отпуска она ждала давно.

К концу второй недели стало легче. После возвращения прошла неделя — и всё было как прежде: та же работа, поездки к маме, вечер с телефоном вместо отдыха.

«Со мной что-то не так», — решила Ирина. Про сердцебиение подумала, что надо бы к врачу, и сразу нашла, когда: после квартального отчёта. Потом — после маминного кардиолога. «Это нервы, — сказала она себе. — Сдам квартал, и пройдёт».

### Что остаётся в голове после работы

Дела не всегда заканчиваются тогда, когда вы закрываете ноутбук. Вы уже сидите дома, но всё ещё проверяете, не написал ли начальник, вспоминаете мамину запись к врачу и решаете, когда купить лекарства.

Устать можно и от самого дела, и от того, что приходится всё время о нём помнить. Сильный или трудно контролируемый стресс может ухудшать работу той части мозга, которая отвечает за внимание и рабочую память. Но забывчивость и усталость сами по себе не говорят о причине: на них влияют и сон, и лекарства, и состояние здоровья. Если память или внимание заметно изменились, обсудите это с врачом.

### Упражнение. Что забирает мои силы

Замечайте ситуации, после которых вам становится тяжелее: рабочий звонок вечером, поездка к родителю, разговор или ожидание сообщения. За три дня запишите хотя бы один такой эпизод. Минимум — две короткие строки: что случилось и как вы себя почувствовали. Если хотите разобраться подробнее, ответьте на все пять вопросов:

1. Что случилось?
2. Как я себя почувствовал?
3. Что я подумал?
4. Что я сделал потом?
5. Что в этой ситуации можно попробовать изменить?

**Пример:** пришло письмо от директора вечером.

● В теле: сжался живот, участилось сердцебиение.

● Мысль: «Опять что-то не так».

● Действие: час листал телефон, не мог уснуть.

● Возможный шаг: заранее уточнить, на какие письма действительно нужно отвечать вечером, а какие можно оставить до утра.

Через три дня перечитайте заметки и выберите ситуацию, на которую можете повлиять: ту, что повторялась, или ту, после которой было тяжелее всего. На этом наблюдение можно закончить. Если записи усиливают тревогу, сократите их или остановитесь раньше.

Если напряжение поднимается, сделайте короткую паузу: сядьте удобно и дышите без усилия, выдох чуть длиннее вдоха — только если это комфортно. При головокружении, нехватке воздуха или усилении тревоги вернитесь к обычному дыханию. Другие способы паузы — в главе 5.

### **Главное в трёх строках**

Даже в свободный вечер можно продолжать думать о работе и заботах о близких.

Одна короткая запись поможет увидеть повторяющуюся ситуацию и выбрать, что обсудить или изменить.

Если ранние пробуждения, сердцебиение или проблемы с вниманием сохраняются, обратитесь к врачу. Менять нагрузку можно параллельно.

## Глава 2. Что меняется после 40

**Вопрос этой главы:** как понять, что в вашей усталости связано с обстоятельствами жизни, а что стоит обсудить с врачом?

Во вторник, на совещании в три часа дня, Сергей поймал себя на том, что у него закрываются глаза. Он извинился, вышел налить воды и долго стоял у кулера.

Сергею 52 года, он руководит отделом в логистической компании. Последние два года он спит плохо: просыпается по три-четыре раза за ночь и утром встаёт разбитым. Днём держится на кофе. Полгода назад отец перенёс инсульт, и теперь по субботам Сергей возит его на процедуры. Сын поступил в университет в другом городе, расходы выросли.

Вечером жена сказала то, что говорила уже не раз: «Ты хранишь так, что я ухожу спать в другую комнату. А иногда ты как будто перестаёшь дышать».

— Это возраст, — отмахнулся Сергей. — В пятьдесят все так живут. Едет — и ладно.

Так у них в гараже говорили про старые фуры. Дату каждого приёма отца и все его лекарства Сергей помнил наизусть. Сам он не был у врача больше трёх лет: всегда находилось что-то срочнее.

Громкий храп с паузами в дыхании и сонливость днём — повод обратиться к врачу: так может проявляться апноэ сна, нарушение дыхания во сне. А помощь отцу и рабочую нагрузку всё равно придётся обсуждать отдельно.

### Две корзины

Разделите наблюдения на две условные корзины: обстоятельства жизни и вопросы здоровья.

**Первая корзина: обстоятельства.** Сколько у вас обязанностей, сколько времени остаётся на отдых, кто вам помогает, насколько предсказуемы работа и деньги. Этому посвящена большая часть книги.

**Вторая корзина: здоровье.** Сон и его нарушения, гормональные изменения, хронические заболевания, лекарства, настроение. Здесь книга подскажет, что заметить и о чём спросить, а разбираться должен врач.

Человек с тяжёлой нагрузкой может одновременно иметь анемию или нелечёную бессонию. А человек с хорошими анализами может быть истощён тем, что третий год ухаживает за матерью без единого выходного.

Ошибиться можно в обе стороны. Если списать всё на стресс, можно пропустить состояние, которое лечится. Если искать причину только в анализах, можно услышать «у вас всё в норме» и вернуться к той же жизни, которая забирает силы.

### Что меняется в организме

Некоторые перемены становятся заметнее в среднем возрасте. Знать о них полезно, чтобы точнее описать врачу своё состояние.

Сон с возрастом может становиться более прерывистым, но это не означает, что организму теперь достаточно пяти часов. Людям старшего возраста, как и другим взрослым, обычно нужно семь-девять часов сна, а после 65 лет — примерно семь-восемь. Если вы часто просыпаетесь и днём чувствуете себя разбитым, стоит обратить внимание на условия сна и обсудить жалобы с врачом.

Большинство женщин проходят менопаузу между 45 и 55 годами. Переходный период, перименопауза, начинается с первых изменений менструального цикла и может длиться несколько лет.

В это время могут появляться приливы, ночная потливость, трудности со сном, перепады настроения, тревога и подавленность. Женщина, которая просыпается в три часа ночи в поту, а днём раздражается по мелочам, может решить, что она «перегорела на работе». Отчасти это может быть правдой. Но если перемены совпали с изменениями цикла, о них стоит рассказать гинекологу. Есть гормональные и негормональные способы облегчить эти симптомы, и выбирать их нужно вместе с врачом, с учётом вашего здоровья.

У мужчин гормональные изменения обычно происходят постепенно. Само по себе снижение тестостерона с возрастом не объясняет любую усталость. Похожие жалобы бывают при нарушениях дыхания во сне, приёме лекарств и других состояниях. Расскажите врачу, что именно изменилось и когда: он решит, нужны ли анализы. Покупать гормональные средства или добавки на основании одного упадка сил не стоит.

С годами у многих появляются хронические заболевания и новые лекарства, которые нужно принимать постоянно. Некоторые из них влияют на сон, настроение и силы. Если усталость появилась или усилилась после того, как вы начали новый препарат или поменяли дозу, скажите об этом врачу. Не отменяйте лекарство самостоятельно.

Если причина усталости неясна, врач может предложить анализы крови, например на анемию, диабет и работу щитовидной железы.

Возможные признаки апноэ: громкий храп, остановки дыхания, пробуждения с ощущением нехватки воздуха, сонливость днём, утрення головная боль, частые ночные походы в туалет. Первым это часто замечает не сам человек, а тот, кто спит рядом. Диагноз ставят после обследования сна.

## Что меняется в жизни

Тот, кто ухаживает за близким, часто перестаёт замечать собственное состояние. Mayo Clinic относит к признакам перегрузки у ухаживающих постоянное беспокойство, частую усталость, слишком короткий или слишком долгий сон, раздражительность, потерю интереса к любимым занятиям и пропущенные собственные визиты к врачу.

Не у всех нагрузка выглядит так. У кого-то нет детей или родители живут далеко. Кто-то после развода впервые за двадцать лет живёт один. Кто-то боится, что после пятидесяти трудно найти новую работу, и держится за нынешнюю любой ценой. Нагрузка бывает видимой (дела, поездки, деньги) и невидимой (постоянная готовность к звонку, тревога за будущее).

## Что делать

Подготовьтесь к разговору с врачом и пройдите обследование, если давно его откладываете.

**1. Разложите своё состояние по двум корзинам.** Это упражнение — ниже, на него уйдёт 15–20 минут.

**2. Запишитесь на приём.** Начать можно с терапевта в поликлинике. В России с 40 лет диспансеризация доступна ежегодно, бесплатно по полису ОМС; записаться можно в поликлинике или через Госуслуги. Если усталость уже мешает жить, расскажите о ней на отдельном приёме: профилактическое обследование не заменяет разбор жалоб.

**3. Используйте рабочий день для диспансеризации.** В России работникам с 40 лет положен один такой день ежегодно с сохранением места работы и среднего заработка. Для работников за пять лет до возраста назначения пенсии по старости, в том числе досрочной, и

для получателей пенсии по старости или за выслугу лет — два дня ежегодно. Дни согласуют с работодателем по письменному заявлению. Уточните, нужна ли справка о прохождении диспансеризации по правилам вашей организации.

**4. Возьмите на приём свой список.** На приёме легко растеряться и сказать только «я устаю». Записи помогают не забыть главное.

**Вариант на день, когда сил почти нет.** Откройте заметки в телефоне и запишите три вещи: что беспокоит больше всего, с какого времени и что изменилось за последний год.

### Что может помешать

**«Нет времени».** Именно это говорил себе Сергей. Если вы уже возите на приёмы родителя, запишитесь к своему врачу на ту же неделю, а не «когда-нибудь». Используйте день, положенный по закону. Если работа совсем не отпускает, узнайте, принимает ли поликлиника рано утром или в субботу.

**«Врач скажет, что это возраст».** Помогают конкретные вопросы: «Какие анализы стоит сдать при такой усталости?», «Может ли это быть связано с моими лекарствами?», «Нужно ли обследовать сон, если я храплю и просыпаюсь разбитым?» Если ответ вас не убедил, можно обратиться к другому врачу.

**«Боюсь узнать что-то плохое».** На приёме можно разобраться, что требует лечения, а что — наблюдения. Если первые результаты не объяснят усталость, обсудите следующий шаг с врачом. Уменьшать повседневную нагрузку можно параллельно.

### Упражнение. Две корзины

Разделите лист на четыре колонки и запишите всё, что вас беспокоит, по строке на каждый пункт. Минимум — одна строка о том, что беспокоит больше всего.

| Что я замечаю                                        | С какого времени  | Как это мешает жизни         | Корзина        |
|------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------|----------------|
| Пример: просыпаюсь 3–4 раза за ночь                  | Около двух лет    | Днём засыпаю на совещаниях   | Не знаю        |
| Пример: жена говорит, что я храплю и перестаю дышать | Давно, стало хуже | Она спит в другой комнате    | Здоровье       |
| Пример: все субботы уходят на поездки с отцом        | Полгода           | Нет ни одного свободного дня | Обстоятельства |
|                                                      |                   |                              |                |
|                                                      |                   |                              |                |

В последней колонке можно написать «обстоятельства», «здоровье», «и то и другое» или «не знаю». Не пытайтесь поставить себе диагноз: список нужен, чтобы ничего не забыть на приёме и увидеть, какие бытовые вопросы требуют отдельного решения.

Затем выпишите на отдельный лист всё, что попало в «здоровье», «и то и другое» или «не знаю», и добавьте:

- какие лекарства и добавки вы принимаете, включая купленные без рецепта;
  - что изменилось за последний год: вес, сон, аппетит, настроение, у женщин менструальный цикл;
  - чем болели родители, братья и сёстры, если вы это знаете;
  - один-два вопроса, на которые вы хотите получить ответ.
- Этот лист и есть ваш список для врача.

После приёма запишите, что удалось выяснить, что назначено и когда прийти снова. Нормальные результаты обследований могут обнадежить, но сами по себе не устанавливают причину усталости. Если она сохраняется, обсудите дальнейшие шаги с врачом. Параллельно можно пробовать посильные изменения из следующих глав.

Если состояние ухудшается, не ждите следующей диспансеризации и вернитесь к врачу.

### **Главное в трёх строках**

На самочувствие могут одновременно влиять обстоятельства жизни и здоровье.

Храп с остановками дыхания, изменения цикла, новые лекарства и необъяснимую усталость обсудите с врачом. Не списывайте всё на возраст.

Составьте список жалоб для врача. В России для профилактики можно использовать ежегодную диспансеризацию и положенные для неё дни освобождения от работы.

## Глава 3. Сон и ночные пробуждения

**Вопрос этой главы:** что делать, если вы просыпаетесь среди ночи, не можете снова уснуть и утром встаёте разбитым?

Ольге 49 лет, она завуч в большой школе. После развода живёт с шестнадцатилетним сыном, мама — через два дома.

В 3:40 Ольга просыпается, и рука сама тянется к телефону, чтобы посмотреть время. В голове сразу всплывает список: замена в расписании, неотвеченные сообщения в родительском чате, мамины таблетки, которые заканчиваются. Иногда она просыпается от жара и скидывает одеяло. К пяти часам засыпает снова, а в 6:30 звонит будильник.

Ольга делает всё, чтобы «добрать» сон. В будни ложится в половине десятого, хотя спать ещё не хочется, и полчаса листает ленту. В выходные спит до одиннадцати. По вечерам выпивает бокал вина, чтобы расслабиться. В аптеке купила мелатонин. А в воскресенье вечером до часу ночи не может уснуть, и всё начинается заново.

### Короткое пробуждение и бессонница

Короткое ночное пробуждение ещё не означает бессонницу. Важно, удаётся ли снова уснуть и как вы чувствуете себя днём. Если пробуждения сопровождаются громким храпом, нехваткой воздуха, болью или сильной потливостью, обсудите это с врачом.

Человек смотрит на часы и считает: «До будильника три часа. Если не усну сейчас, завтра будет кошмар». Вспоминает дела и начинает их перебирать. Он старается уснуть, а старание и тревога прогоняют сон ещё дальше.

После нескольких плохих ночей хочется компенсировать недосып: лечь пораньше, отоспаться в выходные, вздремнуть днём, выпить лишнюю чашку кофе или бокал на ночь. Однако долгие часы в постели без сна и алкоголь могут поддерживать проблему. При бессоннице обычно рекомендуют ложиться, когда хочется спать, и вставать примерно в одно время. Дневной сон, особенно поздний, тоже может мешать ночному.

Когда человек подолгу лежит без сна, постель постепенно становится местом борьбы и тревоги. Одна из частей когнитивно-поведенческой терапии бессонницы направлена на то, чтобы постель снова связывалась со сном.

При бессоннице человеку трудно заснуть, сохранить сон или выспаться, хотя для сна есть время и подходящие условия. Это отражается на самочувствии и делах днём. Кратковременная бессонница длится меньше трёх месяцев; о хронической говорят, когда трудности возникают не реже трёх ночей в неделю и продолжаются три месяца или дольше. Диагноз ставит специалист с учётом всей ситуации.

При хронической бессоннице обычно рекомендуют когнитивно-поведенческую терапию бессонницы (КПТ-И). Это программа, которая помогает изменить привычки и тревожные мысли, поддерживающие плохой сон. Она часто занимает 6–8 недель и может проходить очно или дистанционно. Советы о режиме полезны, но сами по себе не заменяют КПТ-И при хронической бессоннице.

Лекарства для сна подбирает врач: у разных препаратов различаются показания, сроки приёма и риски. Некоторые могут вызывать привыкание или сонливость днём. Мелатонин тоже не стоит считать универсальным решением при бессоннице. Если вы уже принимаете что-то для сна, запишите название и дозу для разговора с врачом.

На сон могут влиять перемены в здоровье, о которых шла речь во второй главе:

- приливы и ночная потливость в перименопаузе;

- громкий храп с остановками дыхания и частые ночные походы в туалет, которые могут быть признаками апноэ сна;

- длительный приём лекарств и хронические болезни.

Если что-то из этого про вас, обсудите причину пробуждений с врачом. Бывает и так, что спать мешают обязанности: ночные звонки родителя или ожидание, когда вернётся подросток. Здесь нужна помощь и договорённость о том, кто за что отвечает. Прерываемый сон и бессонница могут сочетаться. К семейной нагрузке вернёмся в главе 9.

## Что делать

Выберите одно основное действие на ближайшие две недели: попробуйте вставать примерно в одно время. Остальные пункты ниже — варианты поддержки; добавляйте их по мере сил. Короткие записи о сне помогут заметить изменения.

**1. Выберите время подъёма, которое подходит вашему расписанию, и старайтесь держаться его, включая выходные.** Не выбирайте самое раннее время ради дисциплины. Если вы работаете по сменам или регулярно ухаживаете за близким ночью, устойчивый режим лучше обсуждать с учётом этих ограничений.

**2. Ложитесь, когда хочется спать.** Сонливость и усталость не одно и то же: можно быть вымотанным, но не сонным.

**3. Сделайте последний час перед сном тихим.** Приглушите свет, закройте рабочую почту и новости. Почитайте бумажную книгу, послушайте спокойную музыку, примите тёплую ванну. Телефон, планшет и телевизор лучше оставить за пределами спальни. Если телефон служит будильником, положите его так, чтобы до него нельзя было дотянуться из кровати, или купите простой будильник.

**4. Пересмотрите кофе, чай и вечерний бокал.** NHS советует не пить кофе, чай и алкоголь за 6 часов до сна и не курить в это время. Американский Национальный институт старения рекомендует людям старшего возраста с плохим сном вообще избегать алкоголя, даже в небольших количествах. Если отказаться сразу трудно, начните с последней чашки кофе: перенесите её на время до обеда.

**5. Заранее решите, что делать, если проснулись ночью.**

- Поставьте часы так, чтобы их не было видно из кровати. Подсчёт оставшихся часов только добавляет беспокойства.

- Если ночью возвращается одна и та же мысль о делах, коротко запишите её в блокнот, чтобы вернуться к ней утром. Подробный список и первые шаги лучше продумать вечером: ночное пробуждение не должно превращаться в рабочую сессию.

- Если вы долго лежите без сна и начинаете нервничать, попробуйте ненадолго встать и заняться чем-то спокойным при неярком свете. Подойдёт другое место в комнате, если отдельной комнаты нет. Вернитесь в постель, когда снова почувствуете сонливость. Этот подход входит в КПТ-И; при трудностях с передвижением его адаптируют со специалистом.

**6. Не спите днём, если можно обойтись.** Если нельзя, не ложитесь вздремнуть поздно днём или вечером. Важное исключение: если вам нужно садиться за руль, а глаза закрываются, не ездите. Безопасность важнее режима.

**Вариант на день, когда сил почти нет.** Оставьте один шаг: выберите реалистичное время подъёма на завтра. Если днём вы не можете удержаться от сна, обсудите это с врачом и не садитесь за руль.

## **Осторожно с «сокращением сна»**

В КПТ-И есть метод, при котором время в постели сначала ограничивают, а затем корректируют по результатам. В начале лечения он может усиливать сонливость и трудности с концентрацией. При некоторых заболеваниях и работе, требующей высокой бдительности, необходима особая осторожность. Самостоятельно сокращать себе сон по этой книге не нужно: подходящий режим подбирают со специалистом.

### **Что может помешать**

**«Работа приходит в одиннадцать вечера».** Если полностью отключиться пока нельзя, установите хотя бы одно правило: не читать рабочие сообщения в кровати. Как договориться о вечерней доступности, разберём в главе 8.

**«Ночью меня будят близкие».** Если вы ухаживаете за больным родителем, посмотрите, нельзя ли чередовать ночные дежурства с кем-то из родных. Даже две спокойные ночи в неделю лучше, чем ни одной.

**«Просыпаюсь от жара».** Поддерживайте в спальне прохладу и надевайте лёгкую одежду для сна. Если ночная потливость повторяется, расскажите об этом гинекологу или терапевту.

**«Я уже всё это пробовал».** Обратитесь к врачу, если изменение привычек не помогло, трудности со сном длятся месяцами или мешают повседневной жизни. Попросите терапевта о направлении к сомнологу или к врачу-психотерапевту, который работает с бессонницей методом КПТ-И.

### **Упражнение. Дневник сна на две недели**

Утром запишите, во сколько встали, вечером — сколько сил было за день. Это минимум. В последней колонке, если есть силы, отметьте, когда легли, просыпались ли ночью и что могло повлиять на сон. Записывайте по памяти и примерно: смотреть ночью на часы ради точных цифр не нужно. Одна строка — это ночь и следующий за ней день. Ниже форма на неделю, для второй недели повторите её. Если ведёте дневник в заметках телефона, хватит одной строки в день: «Вт. Подъём 6:40. Энергия 3. В 4 проснулась от жара».

Энергия: 1 — сил почти нет, 5 — сил хватает на обычные дела.

| День          | Утром:<br>подъём | Вечером:<br>энергия 1–5 | Ночь и заметки (по желанию)                                                    |
|---------------|------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| Пример:<br>пн | 6:30             | 2                       | Легла в 23:00, в 4 проснулась, час без сна. Накануне родительский чат до 22:40 |
| Вт            |                  |                         |                                                                                |
| Ср            |                  |                         |                                                                                |
| Чт            |                  |                         |                                                                                |
| Пт            |                  |                         |                                                                                |
| Сб            |                  |                         |                                                                                |
| Вс            |                  |                         |                                                                                |

Через две недели ответьте на три вопроса:

1. Сколько раз за две недели удалось встать в выбранное время?
2. Что было вечером перед самыми плохими ночами?
3. Есть ли что-то, что стоит показать врачу: храп, ночная потливость, сонливость днём?

## **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.