

Сезон света

Как пережить
долгую зиму
и найти в ней
радость



ии

Елена Светлова

Елена Светлова
Сезон света: Как
пережить долгую зиму
и найти в ней радость

*<https://litres.ru/74651724>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Зимой привычные дела вдруг весят больше, а подъём в темноте даётся всё труднее? Не спешите винить себя: короткий день влияет на сон, силы и настроение.

«Сезон света» — бережный путеводитель по зиме без мифов и самоупрёков. Здесь собраны способы настроить свет и вечерний ритм, сделать дом уютнее, добавить посильное движение и упростить заботу о питании. Книга поможет замечать чувства, поддерживать связь с близкими, не забывая о личных границах, находить радость в маленьких ритуалах и планировать дела с учётом реальных сил. А ещё — понять, когда стойкое ухудшение самочувствия требует профессиональной помощи.

Для тех, кому непросто зимой и кто хочет не победить сезон, а прожить его мягче. Вместо универсальных рецептов — личные опоры и гибкий план, чтобы встретить весну без требования быть счастливым каждый день.

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

Содержание

Зима без мифов: как короткий день влияет на тело и настроение	6
Свет по расписанию: как использовать дневное и искусственное освещение	17
Дом, который поддерживает: тепло, уют и пространство для отдыха	28
Сон и внутренние часы: как сохранить устойчивый ритм дня	39
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Елена Светлова
Сезон света: Как
пережить долгую зиму
и найти в ней радость

**Сезон света: Как пережить долгую зиму и найти в
ней радость**

Елена Светлова

Зима без мифов: как короткий день влияет на тело и настроение

В половине седьмого утра за окном ещё ночь. Будильник уже прозвенел, телефон светится на тумбочке, а тело ведёт себя так, будто день пока не начинался. Я нажимаю «отложить», потом ещё раз. На кухне долго грею ладони о кружку и смотрю на список дел: те же письма, та же дорога, те же покупки, что и неделю назад. Только каждое дело почему-то весит немного больше.

В такой день легко вынести себе приговор: «Разленилась». Особенно если осенью удавалось вставать без уговоров, а теперь сборы растягиваются, прогулки отменяются, а после обеда хочется свернуться в плед. Но приговор — не наблюдение. Наблюдение звучит иначе: «В декабре я чаще откладываю подъём; утром чувствую себя менее бодрой; после работы реже выхожу на улицу». Это не оправдание и не диагноз. Это данные о том, как человек проходит сезон.

Моя первая полезная зимняя привычка началась именно с такой замены слов. Однажды я записала в блокнот: «Сонливость. Тёмное утро. Вчера почти не выходила из дома». Рядом уже собиралось привычное «я ужасно ленивая», но на бумаге оно выглядело не фактом, а обвинением. Разница оказалась небольшой — и важной. Факты можно иссле-

довать. За обвинение обычно хочется только стыдиться.

Свет — не кнопка настроения, а сигнал для организма

Наш внутренний ритм не работает в отрыве от внешнего мира. Один из главных сигналов для него — свет. Глаза не только помогают различать предметы: они передают мозгу сведения о том, день сейчас или ночь. Эти сигналы участвуют в настройке суточных ритмов — в том числе времени сна и бодрствования. В темноте организм готовится ко сну; утренний свет помогает внутренним часам ориентироваться на начало дня.

Зимой рассвет приходит позже, а многие из нас выходят из дома, когда ещё темно, и возвращаются уже в сумерках. Даже если распорядок работы не меняется, световых ориентиров в нём становится меньше. У некоторых людей из-за этого труднее проснуться и почувствовать бодрость утром. У других заметнее меняется время засыпания или привычный уровень энергии в течение дня. Это не значит, что у всех обязательно нарушается сон или портится настроение. Реакции на сезон различаются.

Есть и простая бытовая сторона. Осенью мы можем идти до остановки по светлой улице, а в декабре — по тёмной и скользкой. На улицу выходить менее заманчиво: холодно, нужно надеть несколько слоёв одежды, ветер быстро напоминает, что у него свои планы. Сокращается случайное движение — пройтись пешком, задержаться после дел, встре-

тить знакомого. Иногда меняется и общение: меньше встреч, больше вечеров дома. В результате день может стать не только темнее, но и однообразнее.

Поэтому фраза «зимой мне не хватает света» порой описывает лишь часть картины. На самочувствие способны влиять одновременно короткий день, расписание, качество сна, физическая активность, нагрузка, здоровье и личные обстоятельства. Свет важен, но он не объясняет всё и не действует как кнопка: нажал — и настроение стало солнечным.

Почему одинаковая зима ощущается по-разному

Представьте двух людей с одинаковым будильником. Один любит раннее утро и зимой работает из дома рядом с большим окном. Другой лучше чувствует себя вечером, выходит на работу затемно и весь день проводит в помещении. Формально у них одна широта и одна погода, но ежедневный опыт света и бодрости разный.

На сезонные перемены также влияют хронотип, привычный режим, семейные обязанности, состояние здоровья и то, насколько человек может распоряжаться своим временем. Для кого-то зима — несколько недель непривычной сонливости. Кто-то почти не замечает изменения дня, но сильнее реагирует на холод и отмену прогулок. А у кого-то именно в определённый сезон год за годом возникают серьёзные изменения настроения и повседневной жизни.

Иными словами, здесь нет правильной нормы, с которой нужно себя сравнить. То, что подруга встаёт в семь и успе-

вает пробежку до работы, ничего не говорит о том, «должны» ли вы чувствовать бодрость в темноте. Один человек может легко переносить поздний рассвет, но тяжело переживать одиночество; другому важнее сохранить движение. Полезно не угадывать, как «положено» зимовать, а замечать собственную закономерность.

Сезонная адаптация — не то же самое, что расстройство

Несколько более медленных утр, желание чаще оставаться дома или потребность в дополнительном отдыхе сами по себе не означают, что с человеком что-то не так. Иногда это временная адаптация к изменившемуся ритму жизни. Но не всякую длительную усталость стоит объяснять зимой.

Если подавленное настроение или потеря интереса к привычным занятиям держатся большую часть дней около двух недель и заметно мешают жить, стоит поговорить с врачом или специалистом по психическому здоровью. Поводом для обращения также могут быть выраженные изменения сна и аппетита, сложности с работой и отношениями, чувство безнадежности. Сезонное аффективное расстройство — не другое название обычной зимней усталости: это состояние, которое оценивает специалист с учётом симптомов, их длительности и повторяющегося сезонного рисунка.

И ещё одно важное уточнение: усталость бывает не только сезонной. Если она новая, сильная, сохраняется или сопровождается другими тревожащими изменениями, врач помо-

жет рассмотреть разные возможные причины. Обращение за помощью не означает, что вы драматизируете, а наблюдение за собой не должно превращаться в самодиагностику. Ваша задача — не поставить себе ярлык, а вовремя заметить, что вам трудно.

Если появляются мысли причинить себе вред или ощущение, что вы не можете оставаться в безопасности, нужно обратиться за срочной помощью в своём регионе и рассказать о происходящем человеку, которому вы доверяете. В такой ситуации не требуется ждать, пока станет «достаточно плохо» или пока наступит нужное время года.

Сначала заметить, потом менять

Вместо того чтобы сразу перестраивать всю жизнь, можно начать с короткого наблюдения. Оно не требует идеальной дисциплины, умных часов или приложения с графиками. Подойдёт листок бумаги и три дня — обычных, не специально выбранных, чтобы произвести впечатление на дневник.

Назовём это **зимней картой самочувствия**. Каждый вечер отметьте четыре вещи:

Что записать

Как это сделать

Сон

Примерно когда легли и встали; можно добавить, насколько

ко отдохнувшими себя почувствовали

Энергия

Оценка от 0 до 10 или простые слова: «низкая», «средняя», «достаточная»

Настроение

Оценка от 0 до 10 либо одно-два слова

Контекст дня

Одна строка: что происходило и могло повлиять на самочувствие

Например:

День

Сон

Энергия

Настроение

Что происходило

Понедельник

Легла около 23:40, встала в 7:20; утром не выпалась

3/10 утром, к обеду 5/10

5/10

Долго ехала в темноте, почти не выходила на улицу

Вторник

Легла позже обычного, просыпалась ночью

4/10

6/10

Сходила пешком за покупками, поговорила с подругой

Среда

Сон примерно как накануне

5/10

5/10

Рабочий день был напряжённым, вечером отдыхала дома

Цифры здесь не оценки вашей успешности. Четыре — не хуже шести; они просто помогают сравнить день с вашим же самочувствием в другое время. Если шкалы раздражают, оставьте слова. Важнее простота, чем точность до десятых.

Три дня — это не научное исследование и не достаточно длинный срок, чтобы делать вывод о причинах. Это маленькое окно, через которое можно увидеть, что именно стоит изучать дальше. Например: «После позднего отбоя мне тяжелее утром»; «энергия немного возвращается к середине дня»; «после короткой прогулки настроение не обязательно становится прекрасным, но вечер проходит легче». Или: «особой закономерности пока нет». Это тоже результат, а не провал.

Просматривая записи, попробуйте задать себе несколько спокойных вопросов:

- В какое время дня обычно труднее всего?
- Есть ли связь между самочувствием и тем, сколько я спала?
- Меняется ли что-нибудь в дни, когда я бываю на улице или общаюсь с близкими?
- Какая часть дня отнимает больше сил: подъём, дорога, работа, домашние дела?
- Что из происходящего я могу изменить хотя бы немного?

Не нужно искать подтверждение заранее выбранной теории. Если три дня вы просыпались уставшими, это ещё не доказывает, что виноваты короткий день, недостаток силы воли или какой-то конкретный гормон. Возможно, на этой неделе было больше работы, простуда или несколько поздних вечеров. Карта нужна не для того, чтобы вынести вердикт, а чтобы внимательнее рассмотреть картину.

Выберите одну опору, а не новый список требований

Когда закономерность чуть яснее, выберите один посильный шаг на ближайшие несколько дней. Не «с понедельника полностью изменить жизнь», а одно действие, которое можно повторить без подвига.

Для одного человека такой опорой станет подъём примерно в одно и то же время, насколько это позволяет его гра-

фик. Для другого — короткая прогулка в удобную часть дня, спокойный вечерний переход ко сну или заранее назначенный разговор с другом. Иногда полезнее не добавлять новую привычку, а снять лишнее требование: например, перенести часть домашних дел с позднего вечера на время, когда энергии больше.

Выбирайте не то, что выглядит наиболее впечатляюще, а то, что соответствует вашей жизни. Если прогулка невозможна из-за здоровья, погоды или ухода за близкими, это не провал. Если постоянный график сна несовместим со сменной работой, ищите другие точки опоры. Один и тот же способ не обязан подходить всем — и даже вам он может подходить не каждый день.

Важно также оценивать поддержку по реалистичному критерию. Не «после неё я должна стать бодрой и счастливой», а «это немного облегчает утро», «мне проще выйти из дома» или «я лучше понимаю, когда мне нужен отдых». Зимой цель не обязательно в том, чтобы каждый день чувствовать себя одинаково. Иногда достаточно сделать день чуть менее тяжёлым.

Свет, режим и движение мы ещё будем рассматривать отдельно. Пока не нужно превращать наблюдения в программу исправления себя. Если заметите, что утренний свет или выход на улицу связаны с самочувствием, просто отметьте это. Позже будет легче понять, какой способ и какое время действительно подходят именно вам.

Личная карта вместо обвинительного акта

В начале зимы легко сравнивать себя с собственной осенней версией и спрашивать: «Почему я теперь не такая?» Но сезон меняет условия, в которых мы живём. Имеет смысл сравнивать не себя с идеальным человеком, который никогда не устаёт, а свои дни между собой: после какого сна просыпаться легче, когда появляется энергия, что помогает не выпадать из жизни.

На этой карте нет места диагнозам, которые вы поставили себе по трём записям, и нет колонки «достаточно ли я старалась». Есть сон, энергия, настроение и маленькая строка о том, что происходило. Эти сведения могут подсказать, с чего начать: изменить один элемент распорядка, попросить о поддержке, продолжить наблюдения или обратиться к специалисту.

Если зимой вы стали вставать позже и быстрее уставать, это не доказывает лень и не означает автоматически расстройство. Это повод присмотреться к тому, как короткий день, сон и повседневная жизнь складываются именно у вас. Не обвинять себя за перемены, а изучить их — уже практичный способ пережить сезон внимательнее и добрее.

Зима не требует от всех одинаковой реакции: на одного короткий день влияет сильнее, на другого почти незаметно. Поэтому полезнее не искать в себе «правильную» зимнюю норму, а замечать собственные закономерности и выбирать посильные шаги. Если упа-

док сил или настроения долго не проходит, мешает повседневной жизни или усиливается, стоит обратиться за поддержкой к специалисту.

Один из факторов, который можно изучить особенно предметно, — свет: когда и сколько его получает организм и как освещение вписывается в распорядок дня. В следующей главе разберём, как использовать дневной и искусственный свет так, чтобы поддержать бодрость днём и не мешать отдыху вечером.

Свет по расписанию: как использовать дневное и искусственное освещение

В один ноябрьский вторник Ирина проснулась за десять минут до будильника. В комнате было серо, за окном — мокрый снег, а единственным бодрым пятном служил экран телефона. Ирина пролистала новости, выпила кофе на кухне при тусклой лампе и к девяти уже сидела за компьютером. День начался, но словно не включился.

На следующее утро будильник прозвенел в то же время. Погода почти не изменилась, дел было столько же. Но Ирина отодвинула штору, позавтракала у окна и прошла пешком одну остановку. Через час она не стала другим человеком и не почувствовала внезапной эйфории — зато проснулась заметно легче и быстрее сосредоточилась на первой задаче.

В этом различии нет волшебства. Есть свет — обычный, доступный, но часто выпадающий из нашего распорядка. Зимой мы встаём затемно, работаем под потолочными лампами, выходим на улицу уже после заката и вечером пытаемся расслабиться под ярким светом экранов. Солнце будто появляется только для тех, кто смотрит на него из окна офиса. А ведь важны не только короткие зимние дни, но и то, **когда, где и сколько света получает человек.**

Свет не заменит сон, не отменит стресс и не решит все трудности с настроением. Но он может стать опорой — одним из способов помочь организму различать начало, середину и конец дня.

Два утра — два сигнала организму

В глазах есть не только клетки, помогающие нам видеть лица и читать надписи. Существуют и светочувствительные клетки, которые передают мозгу информацию о времени суток. В частности, они участвуют в настройке внутренних биологических часов. Эти часы влияют на сонливость и бодрость, а также на то, когда организму удобнее переходить от отдыха к активности и обратно.

Утренний и дневной свет — особенно естественный — помогает обозначить для организма: день начался. Яркий свет вечером, напротив, способен мешать переходу к отдыху и у некоторых людей сдвигать привычное время засыпания. Реакция зависит от человека, его распорядка и особенностей здоровья, поэтому речь не о строгих правилах вроде «всем нужно проснуться ровно с рассветом». Скорее, о понятном ритме: больше света в активную часть дня, мягче — ближе к ночи.

Зимняя проблема часто не только в том, что день короткий. Мы можем почти не бывать на улице именно в те часы, когда светло, а потом провести вечер в помещении с ярким верхним светом. Получается, что днём организму достаётся слабый сигнал «пора просыпаться», а вечером — довольно

энергичный сигнал «день ещё продолжается».

Не обязательно сразу перестраивать жизнь. Для начала полезнее заметить, как свет устроен в вашем обычном дне.

Шаг первый. Проведите световую ревизию

В течение одного буднего дня трижды остановитесь на минуту: утром, днём и вечером. Не оценивайте, «правильно» ли вы живёте. Просто зафиксируйте факты:

- Где я сейчас?
- Естественный свет попадает в помещение?
- Какой источник света включён?
- Сколько времени я провожу при таком освещении?
- После этого мне легче включиться в дела, спокойно продолжать их или, наоборот, расслабиться?

Посмотрите не только на комнату, но и на маршрут. Возможно, вы выходите из дома ещё в темноте, едете на работу под землёй, весь день сидите в глубине офиса, а на улицу выбираетесь лишь вечером. А может, рабочее место стоит у окна, но штора всё время закрыта, потому что бликует экран.

Световая ревизия нужна не для того, чтобы объявить квартиру «неправильной». Она показывает, где можно внести небольшое изменение. Иногда это прогулка вокруг здания в обеденный перерыв. Иногда — перенос ноутбука ближе к окну. Иногда — замена одной тусклой лампы в прихожей, где вы каждый день собираетесь в темноте.

Шаг второй. Найдите свой дневной световой час

Световой час — не обязательные шестьдесят минут и не

медицинская норма. Это удобное название для отрезка дня, когда вы сознательно получаете больше дневного света: по дороге, во время прогулки, у открытого окна или возле него. Одному человеку подходит выход на улицу до работы, другому — обеденная прогулка, третьему — несколько коротких выходов.

Если утром есть возможность, добавьте свет в первые часы после пробуждения: откройте шторы, умойтесь при хорошем освещении, позавтракайте у окна или пройдите часть пути пешком. Не нужно смотреть прямо на солнце — этого делать не следует. Достаточно быть на улице при дневном свете или находиться в светлом помещении.

Если утро проходит в спешке, не превращайте этот совет в ещё одну причину себя ругать. Поищите дневной промежуток позже. Короткий выход во время обеда может быть реалистичнее длинной прогулки в семь утра. Можно пройтись вокруг квартала, сделать звонок на улице, выйти за покупкой или хотя бы посидеть у окна, а не в дальнем углу комнаты.

Даже пасмурное небо — это дневной свет. Он не выглядит ярким, как летнее солнце, но улица обычно освещена иначе, чем помещение. Свет через окно тоже полезен как доступный источник дневного освещения, хотя стекло может менять его интенсивность и спектр. Если выйти не получается, придвиньте место для завтрака или рабочий стол ближе к окну, откройте шторы, уберите предметы, перекрывающие свет. Не обязательно добиваться идеального кабинета: ино-

гда достаточно изменить привычное место на один-два метра.

Шаг третий. Улучшите освещение там, где проводите день

Бытовой свет часто настраивают по принципу «лишь бы не было темно». Но для работы, чтения и готовки важна не только яркость комнаты в целом, но и то, куда именно падает свет.

Если вы работаете за столом, попробуйте сочетать общий свет с отдельной лампой для рабочей поверхности. Расположите её так, чтобы рука не отбрасывала тень на страницу, а свет не отражался в мониторе. Если глаза устают от бликов, измените угол лампы или экрана, а не просто прибавляйте яркость. Для чтения и точной работы локальный источник может оказаться удобнее, чем очень яркая лампа, включённая во всей комнате.

В офисе можно попросить пересадить вас ближе к окну, если это возможно, или устроить короткую прогулку между задачами. Дома — раздвинуть шторы, протереть стекло, освободить подоконник, заменить перегоревшую лампу. Это небольшие действия, но они убирают лишний барьер между вами и светом.

Не нужно превращать помещение в операционную. Комфорт — важная часть задачи: достаточно освещения, чтобы видеть и работать, без резких бликов и ощущения, что свет бьёт в глаза. Если вы много времени проводите у экрана,

делайте перерывы и периодически переводите взгляд вдаль. Это может уменьшить зрительное напряжение, хотя само по себе не заменяет дневного света.

Шаг четвёртый. Сделайте вечер заметно мягче

К вечеру логика меняется. Если днём задача — не прожить все светлые часы в полумраке, то вечером полезно постепенно снизить яркость окружающего света. Не нужно сидеть после ужина в полной темноте. Можно включить торшер или настольную лампу вместо нескольких ярких потолочных светильников, приглушить свет в комнате и выбрать более спокойное освещение для отдыха.

Цвет лампы имеет значение, но он не единственное и не главное решение. Тёплый оттенок часто воспринимается уютнее, однако очень яркая тёплая лампа всё равно остаётся ярким источником. И наоборот, не всякий нейтральный свет автоматически вреден. Важны яркость, длительность и время использования, а также то, насколько свет попадает в глаза.

Экраны тоже не являются единственным виновником плохого сна. На вечернее засыпание могут влиять яркость телефона, близость экрана, возбуждающее содержание, рабочая переписка и привычка задерживаться за сериалом. Если вы пользуетесь устройством перед сном, попробуйте снизить яркость, включить ночной режим, отодвинуть экран и закончить активные дела заранее. Но фильтр синего света не превращает бесконечный поток сообщений в расслабля-

ющий вечерний ритуал.

Можно устроить простой эксперимент: за час до привычного отхода ко сну оставить в комнате только необходимое освещение, убрать яркие источники из поля зрения и выбрать занятие поспокойнее. Если такой шаг помогает, сохраните его. Если нет — не делайте вывод, что вы «не умеете расслабляться»: на сон влияет много факторов, и свет — лишь один из них.

Световой маршрут дня

Ниже — не расписание, которому нужно подчиниться, а заготовка для наблюдений. Заполните её для своего обычного рабочего дня. Время выбирайте по собственному графику: важна последовательность отрезков, а не конкретный час на циферблате.

Отрезок дня

Где и при каком свете я обычно нахожусь

Небольшое улучшение

Для чего это может быть полезно

Утро

Например, полумрак дома, экран телефона, дорога в транспорте

Открыть шторы; позавтракать у окна; пройти пешком часть пути

Добавить дневной свет в начало активной части дня

День

Например, кабинет вдали от окна, обед за рабочим столом

Выйти на улицу на перерыв; пересесть ближе к окну;

включить лампу для работы

Не провести весь светлый период в тусклом помещении

Вечер

Например, яркий потолочный свет и телефон перед сном

Перейти на более мягкое освещение; уменьшить яркость экранов; выделить время без рабочих сообщений

Помочь вечеру стать спокойнее и обозначить переход к отдыху

Выберите по одному небольшому изменению для каждого отрезка. Не обязательно внедрять все три сразу: начните с самого выполнимого. Например, пять рабочих дней выходите на улицу во время обеда, а вечером замените верхний свет на торшер. Затем отметьте, как меняются бодрость, настроение и готовность ко сну. Это наблюдение, а не экзамен: один неудачный день не отменяет общей картины.

Если погода, доступность улицы или состояние здоровья ограничивают прогулки, настройте маршрут под себя. Можно выйти на балкон или во двор, пройтись по крытой галерее, пересесть к окну. Если вы работаете посменно или ваш день начинается в необычное время, универсальное правило

«больше света утром» может оказаться неподходящим: ориентируйтесь на свой цикл сна и бодрствования и при необходимости обсуждайте режим со специалистом.

Обычная лампа и светотерапия — не одно и то же

Яркая лампа на рабочем столе помогает видеть страницу. Окно помогает получить дневной свет. Специальное устройство для светотерапии — отдельный инструмент, предназначенный для более интенсивного и контролируемого воздействия. Это не просто «лампа помощнее», и нельзя считать любую настольную лампу её заменой.

Светотерапию иногда рассматривают при сезонных изменениях настроения и некоторых нарушениях циркадного ритма. Но она подходит не всем. Особенно важно заранее обсудить её с врачом, если у вас есть биполярное расстройство, заболевания глаз, повышенная чувствительность к свету или вы принимаете лекарства, которые могут повышать светочувствительность. При таких обстоятельствах не стоит самостоятельно подбирать устройство и режим. Если речь идёт о стойком снижении настроения, выраженной потере интереса к привычным занятиям или заметном ухудшении повседневной жизни, лучше обратиться за профессиональной помощью: бытовые изменения могут поддержать, но не должны заменять необходимую оценку состояния.

У светотерапевтических устройств различаются характеристики и инструкции. Их выбор, расстояние и продолжительность применения зависят от конкретного прибора и че-

ловека; универсальную дозировку по одному совету определить нельзя. Обсудите с медицинским специалистом, подходит ли вам такой вариант, и следуйте инструкции именно к выбранному устройству. Не направляйте свет в глаза без необходимости и не смотрите прямо на источник. Если на фоне использования появляются неприятные симптомы или заметное возбуждение, прекратите эксперимент и обратитесь за советом.

Настройте не идеальный, а свой распорядок

Хороший световой распорядок не требует солнечной погоды, свободного часа каждый день и квартиры с окнами на юг. Он начинается с того, что реально доступно именно вам: открыть шторы, включить рабочую лампу, выйти на улицу во время перерыва, сделать вечерний свет мягче.

Попробуйте на неделю выбрать один дневной световой час — короткий и выполнимый. Запишите, когда он происходит, что мешает ему случиться и какое изменение облегчает задачу. Если утро слишком плотное, перенесите выход на день. Если прогулка невозможна, используйте окно. Если вечером трудно отказаться от экрана, начните не с полного запрета, а с уменьшения яркости и более спокойного завершения дня.

Смысл не в том, чтобы заставить себя бодрствовать или лечить светом каждую зимнюю усталость. Смысл — дать дню более ясный ритм: заметить свет, пока он доступен, и не продолжать без нужды разгонять вечер. Регулярные неболь-

шие изменения не обещают чудес, зато могут сделать будни комфортнее и помочь вам внимательнее отнестись к собственному состоянию.

В следующую пасмурную неделю вам не придётся ждать, пока изменится погода. Можно начать с одного действия: открыть шторы, перенести завтрак к окну или выйти на улицу между делами. Свет не решит всё за вас — но иногда именно он помогает дню начаться. А когда световой маршрут найден, следующий шаг естественен: устроить дом так, чтобы он поддерживал не только бодрость, но и отдых.

Дом, который поддерживает: тепло, уют и пространство для отдыха

Мокрые перчатки лежали на батарее, от ботинок тянуло холодом, а на кухонном столе соседствовали раскрытый ноутбук, пакет с продуктами и чашка, которую некогда было убрать. Лена вернулась с улицы, включила верхний свет — резкий, белый, будто в коридоре кабинета, — и замерла. Она устала настолько, что хотела только присесть. Но в квартире не было места, где можно было просто присесть: каждый стул напоминал о белье, которое надо разобрать, стол — о письмах, на которые надо ответить, а диван был занят коробками «разобрать на выходных».

Лена постояла посреди комнаты и вдруг поняла: она не может расслабиться не потому, что плохо старается. Её дом сейчас не помогал ей отдыхать. Он словно продолжал перечислять дела.

Зимой это особенно заметно. Когда за окном темнеет рано, дом становится не просто фоном повседневности, а местом, где проходит большая часть светлого и тёмного времени суток. Холодный пол, сквозняк, шум за стеной, яркая лампа или рабочий стол, который к вечеру всё ещё «смотрит» на вас, могут понемногу отнимать силы. Но это не зна-

чит, что каждому нужна новая мебель, большой ремонт или интерьер, похожий на картинку. Поддерживающий дом — не идеальный дом. Это пространство, в котором повседневная жизнь становится хотя бы немного легче.

Сначала заметить, а не переделывать

Лена решила не начинать с генеральной уборки. В тот вечер она просто принесла с кухни плед и села на край дивана, отодвинув одну коробку. Потом убрала с него ещё две вещи — не потому, что теперь обязана поддерживать безупречный порядок, а потому, что хотела освободить место для себя. Через десять минут она поняла, что ноги всё ещё мёрзнут. Она надела тёплые носки и поставила рядом с диваном небольшую лампу. В комнате ничего не стало «как на обложке», но в ней появилось место, которое не требовало немедленно что-то делать.

Это полезная отправная точка: не спрашивать себя «Как мне сделать дом уютным вообще?», а выяснить: «Что именно сейчас мешает мне выдохнуть?» Ответы у разных людей будут разными. Одному необходимо приглушить шум, другому — расчистить поверхность, третьему — сделать комнату теплее, а четвёртому — организовать возможность уединиться хотя бы на четверть часа. Комфорт зависит от здоровья, чувствительности к звукам и свету, режима работы, состава семьи, климата и особенностей самого жилья.

На ощущение уюта влияют не только красивые предметы. Физический комфорт складывается из нескольких усло-

вий: температуры, движения воздуха, влажности, одежды и того, насколько человек активен. Поэтому одинаковая температура может ощущаться по-разному: у окна тянет, после прогулки зябко, а во время уборки становится жарко. Если в квартире холодно из-за неисправного отопления или продувающих окон, одних пледов может быть недостаточно. Тут важно не обвинять себя в «неумении создать уют», а по возможности искать практическую помощь: сообщить арендодателю или управляющей организации, проверить уплотнители, обсудить проблему с близкими.

Свет тоже меняет впечатление от комнаты. Мы уже говорили о том, что дневное освещение и мягкий переход к вечеру помогают поддерживать удобный ритм. Внутри дома этот принцип можно продолжить: не полагаться только на одну яркую лампу под потолком, а подумать, где нужен общий свет, где — локальный, а где вечером хочется более спокойного освещения. Это не медицинское средство и не универсальная формула: кому-то необходимо хорошо осветить комнату из-за зрения или работы, кто-то предпочитает приглушённый свет. Важно не соответствие моде, а то, легче ли вам делать нужное и отдыхать.

На состояние влияет и зрительная перегруженность. Стопка бумаг или разбросанные вещи не обязательно «вредят» каждому и всегда; иногда беспорядок просто означает, что у человека был трудный день. Но если взгляд то и дело цепляется за предметы, напоминающие о незаконченных

делах, комнате труднее стать местом передышки. Не нужно требовать от себя полного порядка. Иногда достаточно убрать с поля зрения только то, что громче всего зовёт к работе.

Домашний аудит уюта

Чтобы не превращать заботу о себе в ещё один большой проект, пройдите по комнате медленно, как будто пришли туда впервые. Не оценивайте интерьер и не ищите, что в нём «неправильно». Отметьте по одному наблюдению в каждой строке. Можно записать их в телефон или прямо в блокнот.

Что проверить

Вопрос

Пример заметки

Тепло

Где телу холоднее или жарче всего?

«Мёрзнут ноги у дивана»

Свет

Какой свет помогает, а какой утомляет?

«Потолочная лампа вечером слишком резкая»

Шум

Что отвлекает или мешает отдыху?

«Слышно телевизор из соседней комнаты»

Порядок

Какие предметы постоянно напоминают о делах?

«Рабочие бумаги лежат на обеденном столе»

Место для отдыха

Есть ли точка, где можно посидеть, не начиная новую задачу?

«Кресло есть, но на нём сушится одежда»

Записывайте не больше одного наблюдения на пункт. Это важно: аудит — не инспекция и не перечень ваших недостатков. Его задача — увидеть одну-две точки, где небольшое изменение может дать заметное облегчение.

Затем выберите помеху, которая сильнее всего ощущается телом или настроением. Если вы постоянно мёрзнете, начинать стоит с тепла, а не с перестановки книг по цвету. Если утомляет свет — сначала попробуйте изменить освещение. Если отдыхать не удаётся, потому что всё пространство занято работой, попробуйте обозначить границу между рабочим и личным временем.

Маленькое место, которое не просит ничего доказывать

Лена выбрала не всю квартиру, а участок дивана. Она убрала с него коробки, нашла для пледа корзину и переставила настольную лампу на тумбу рядом. Рабочие бумаги

остались на кухонном столе, но вечером она складывала их в папку и убирала на полку. Не для того, чтобы работа исчезла из жизни, — чтобы на время ужина стол мог снова стать столом.

Такой небольшой участок может быть креслом, краем кровати, подоконником, если он достаточно тёплый и безопасный, или просто свободной частью комнаты. Важно не то, как он называется, а что происходит в нём. Можно ли сесть? Есть ли рядом то, что нужно для отдыха: очки, вода, книга, зарядное устройство, рукоделие? Не нужно ли сначала отодвинуть вещи, чтобы освободить место? Иногда разница между «я бы отдохнул» и «я отдыхаю» — в нескольких минутах подготовки, которые можно убрать заранее.

Если отдельной комнаты нет, границу можно обозначить без перегородки и ремонта. Например, складывать рабочий ноутбук в чехол после работы, накрывать документы тканью, поворачивать кресло в сторону от стола или использовать одну и ту же лампу как знак вечернего переключения. В маленькой комнате важнее ясное назначение предметов, чем количество квадратных метров. А если дома живут другие люди, граница может быть временной и договорной: «С восьми до восьми двадцати я отдыхаю в кресле, потом оно снова свободно». Это не всегда удаётся соблюдать безупречно, но даже короткий предсказуемый отрезок тишины иногда оказывается ценнее больших планов.

Для арендуемого жилья подойдут изменения, которые

легко убрать или забрать с собой: лампа с устойчивым основанием, переносной светильник, плед, коврик, корзина для вещей, съёмные уплотнители — если они подходят к окнам и их применение не нарушает договор. Сначала проверьте, не мешает ли предмет открывать окно, проходить к двери или безопасно пользоваться отоплением. Не закрывайте тканью обогреватели и не ставьте рядом с ними вещи, которые могут загореться. Уют не должен создавать новую опасность.

Тепло — это не только градусы

В холодный сезон особенно легко сосредоточиться на цифре на термометре. Но телу могут помочь и другие простые вещи: тёплые носки, одежда слоями, сухая обувь после улицы, плед в месте отдыха, устранение сквозняка там, где это можно сделать безопасно. Если пол холодный, небольшой коврик у кровати или дивана может изменить первые минуты после пробуждения и возвращения домой. Если воздух кажется сухим, стоит сначала проветрить помещение и оценить условия, а уже потом решать, нужен ли увлажнитель: неподходящий уход за ним или избыточная влажность могут привести к другим проблемам.

После улицы полезно устроить короткую «посадочную полосу»: место, куда можно положить мокрые перчатки, повесить куртку, поставить обувь и не разносить зимний хаос по всей комнате. Это может быть обычная подставка у двери и крючок на стене. В съёмном жилье — корзина или поднос, который не требует креплений. Такая зона не обязана быть

красивой: её задача — снять с вас несколько решений в момент, когда вы устали.

Если холод в доме постоянный, усиливается или связан с сыростью, плесенью, неисправным отоплением, одной локальной перестановкой проблему не решить. По возможности обратитесь к владельцу жилья, управляющей организации или специалисту. Плед способен дать передышку, но не обязан маскировать небезопасные условия.

Свет и шум: не украшение, а настройка среды

Подумайте о комнате в разные часы. Утром может понадобиться свет, который помогает разглядеть одежду и собраться. Во время работы — направленная лампа. Вечером — освещение, которое не превращает отдых в продолжение рабочего дня. Иногда достаточно включить торшер вместо потолочной лампы или поставить светильник так, чтобы он освещал книгу, а не бил в глаза. Если вы делите пространство с другими людьми, локальный свет помогает одному читать, пока другой уже отдыхает.

Шум тоже можно смягчать небольшими мерами. Закрытая дверь, плотные шторы, ковёр или перестановка кресла подальше от общей стены могут немного изменить звуковую картину, хотя не заменят хорошей звукоизоляции. Беруши или фоновый звук подходят не всем: кому-то они помогают, а кому-то мешают услышать будильник, ребёнка или важный сигнал. Выбирайте то, что безопасно именно в вашей ситуации. Если шум связан с соседями или внешними условия-

ми, полезно искать решение не только внутри комнаты, но и вместе с теми, кто может повлиять на источник.

План «маленький эффект — небольшие усилия»

Когда ясно, что мешает, не нужно исправлять всё сразу. Используйте короткий порядок действий.

1. Выберите одну зону. Например, место у входа, край стола или кресло. Не всю квартиру и не все шкафы.

2. Назовите одну помеху. «Здесь холодно», «здесь слишком ярко», «я не могу сесть», «я вижу рабочие письма».

3. Подберите самое простое действие. Положить рядом плед, поставить корзину для обуви, убрать бумаги в папку, переставить лампу.

4. Оцените усилия и пользу. Если решение требует больших затрат, сил или согласования, подумайте, можно ли начать с временной версии.

5. Проверьте результат несколько дней. Спросите себя: стало ли легче возвращаться домой, садиться, читать, ужинать или засыпать? Если нет — это не провал, а информация для следующего изменения.

Попробуйте правило одного небольшого улучшения: перед тем как покупать новую вещь, проверьте, можно ли переставить то, что уже есть. Иногда проблема не в нехватке красивого предмета, а в том, что лампа стоит не там, проход заставлен или нужная вещь каждый раз оказывается в другой комнате. И наоборот, если один недорогой предмет действительно решает конкретную задачу, его покупка может быть

разумной. Уют не измеряется количеством вещей; он проявляется в том, насколько удобно вам жить.

Лена не изменила квартиру за один вечер. На следующей неделе она поставила под стол коробку для рабочих бумаг, чтобы освободить поверхность к ужину, и договорилась с домашними о коротком тихом времени после возвращения с работы. Коробки у дивана она разобрала позже, когда появились силы. Самое важное изменение случилось раньше: теперь, переступая порог, она знала, куда положить мокрые перчатки и где можно сесть, не начиная с уборки.

Ваш домашний проект на неделю

Выберите один пункт из домашнего аудита и посвятите ему не больше двадцати минут. Можно сделать меньше: убрать с кресла одну стопку вещей, найти тёплые носки для холодного пола, сменить резкий свет на настольную лампу, освободить участок стола для ужина. Если сегодня нет сил на действие, запишите его на бумаге. Иногда ясное намерение уже уменьшает ощущение, что весь дом требует немедленного вмешательства.

В конце недели задайте себе три вопроса: что стало проще; что не изменилось; какой следующий шаг потребует меньше всего усилий? Не оценивайте себя по чистоте, покупкам или красоте комнаты. Оценивайте по тому, стало ли в вашем дне хоть немного больше тепла, тишины, ясности или возможности отдохнуть.

Поддерживающий дом не обязан соответствовать чужому

представлению об уюте. Он может быть съёмным, тесным, шумным, временным, общим с другими людьми — и всё же содержать маленькое место, которое говорит: здесь можно выдохнуть. Иногда оно начинается с лампы, пледа или свободного края стола. Иногда — с признания, что условия нужно менять не в одиночку. Главное не масштаб перемен, а то, что они отвечают на вашу настоящую потребность.

Дом не может отменить длинную зиму, но может перестать быть ещё одним источником усталости. Когда в нём легче согреться, приглушить лишнее и отделить отдых от дел, появляется опора для следующего важного шага — более устойчивого ритма сна и бодрствования.

Сон и внутренние часы: как сохранить устойчивый ритм дня

В воскресенье вечером Марина снова лежала в темноте и смотрела на часы. В субботу она встала почти в одиннадцать — после пяти рабочих дней подъём в семь казался несправедливым. Днём успела сделать всё, что откладывала, а вечером долго не хотелось выключать сериал: за окном темно-рано, и вечер будто был единственным временем, которое принадлежало ей. Теперь до будильника оставалось шесть часов, но сон не приходил. Утром Марина отключила сигнал трижды, а в понедельник весь день догоняла себя кофе и обещаниями «сегодня лечь пораньше».

Это знакомая зимняя петля: позже встать, позже захотеть спать, снова тяжелее подняться. В ней нет ни лени, ни недостатка силы воли. Просто внутренний ритм чутко реагирует на повторяющиеся сигналы, а зимой часть привычных ориентиров — прежде всего дневной свет — становится слабее и короче. Хорошая новость не в том, что можно одним усилием «починить» сон. Она в том, что ритму часто помогает не идеальное расписание, а несколько надёжных ориентиров, к которым можно возвращаться.

Два процесса, которые помогают понять сон

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.