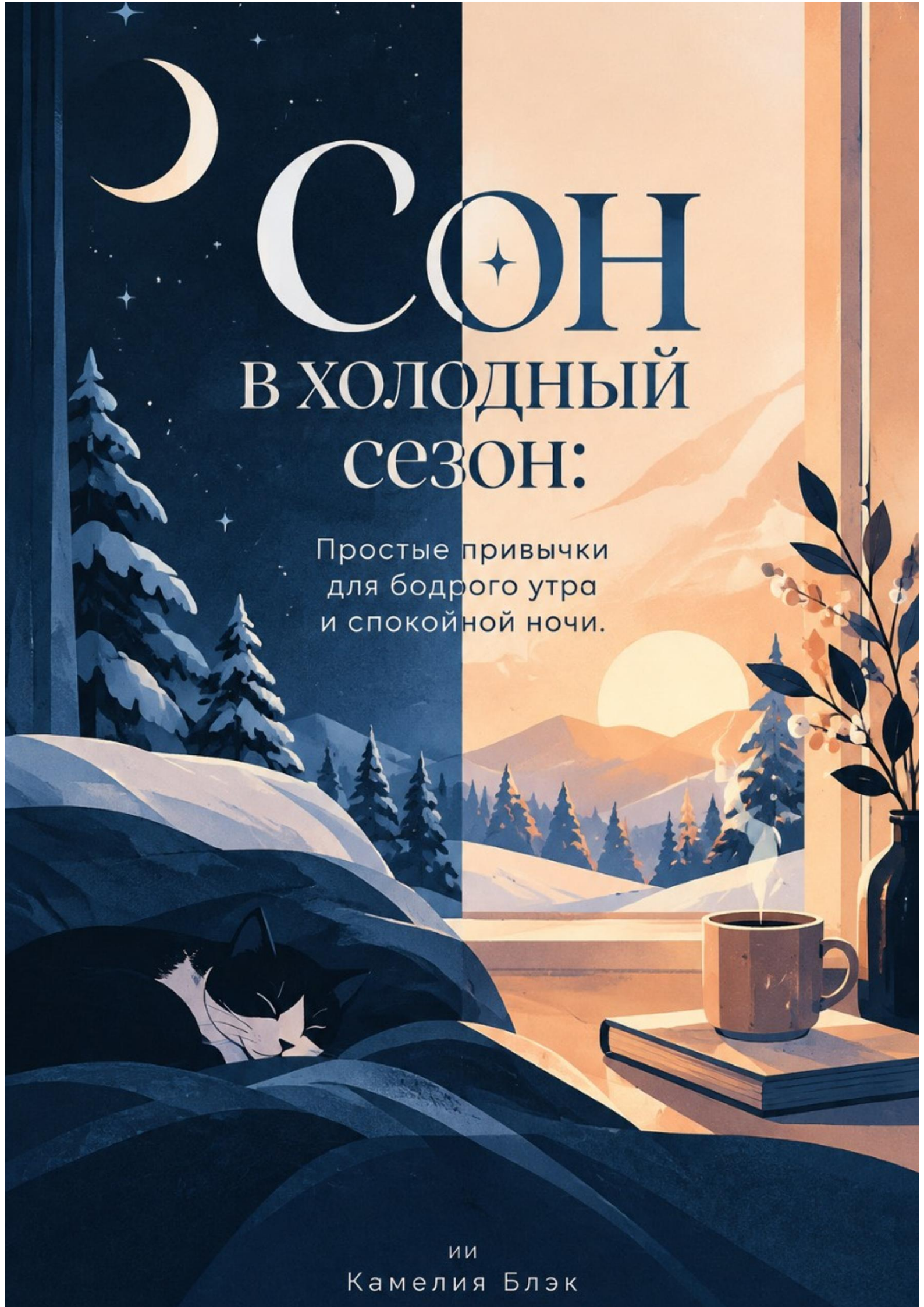




СОН

В ХОЛОДНЫЙ СЕЗОН:

Простые привычки
для бодрого утра
и спокойной ночи.

и
Камелия Блэк

Камелия Блэк

**Сон в холодный сезон:
Простые привычки для
бодрого утра и спокойной ночи**

«Автор»

2026

Блэк К.

Сон в холодный сезон: Простые привычки для бодрого утра и спокойной ночи / К. Блэк — «Автор», 2026

Будильник звенит в темноте, а тело уверено: ночь не закончилась. Знакомо? В ноябре привычных часов сна порой не хватает для бодрого утра. И дело не обязательно в лени: короткий день и холод влияют на внутренние часы. Неделя наблюдений поможет заметить закономерности и проверять причины усталости по одной. Утренний свет, прогулки, устойчивый режим, спальня без перегрева, спокойный вечер, кофеин и посильное движение — привычки, которые можно подстроить под жизнь. При ночных пробуждениях и тревожных мыслях книга предлагает бережные способы снизить напряжение, а при стойкой усталости помогает понять, когда обратиться к специалисту. Для тех, кому трудно просыпаться в холодный сезон и кто устал винить себя. Гибкий план поможет возвращаться к привычкам после сложного дня — чтобы утро стало бодрее, а ночь спокойнее. Книга создана с помощью ИИ. Обложка: GPT Image - Лицензия

© Блэк К., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Почему в ноябре меняется сон: биологические часы, короткий день и холод	6
С чего начать: как оценить свой сон и найти личные причины усталости	10
Свет как настройка режима: утреннее солнце, дневные прогулки и вечернее затемнение	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Камелия Блэк

**Сон в холодный сезон: Простые привычки
для бодрого утра и спокойной ночи**

Сон в холодный сезон: Простые привычки для бодрого утра и спокойной ночи
Камелия Блэк

Почему в ноябре меняется сон: биологические часы, короткий день и холод

Будильник звонит в 6:42. За окном — не утро, а густые сумерки: стекло отражает комнату, и только фонарь у подъезда рисует на мокром асфальте жёлтый круг. Лена садится на край кровати. Ступни касаются холодного пола, плечи сами тянутся к тёплому халату. Она спала почти столько же, сколько в октябре, но ощущение такое, будто ночь не закончилась и впереди ещё несколько часов сна.

«Наверное, просто разленилась», — думает Лена и тянется к кофе.

Но ноябрьская усталость не обязательно говорит о слабой воле. Иногда меняются не часы сна, а сигналы, по которым организм понимает, когда бодрствовать и когда готовиться ко сну. Короткий день, поздний рассвет, вечерний свет в комнате, холод и изменившийся распорядок складываются в новую сезонную картину. Ни один из этих факторов не объясняет всё в одиночку — зато вместе они могут заметно повлиять на самочувствие.

Внутренние часы и внешний свет

В организме есть система, которая помогает согласовывать сон, бодрствование и другие суточные процессы с циклом дня и ночи. Её центральный «настройщик» находится в мозге и получает важную информацию о свете через глаза. Свет не просто помогает нам видеть дорогу: он служит для внутренних часов сигналом времени суток.

Утром яркий свет обычно поддерживает бодрствование и помогает синхронизировать суточный ритм. Вечером темнота способствует появлению мелатонина — гормонального сигнала, связанного с ночным временем. Мелатонин не выключает человека, как выключатель лампы. Скорее, он сообщает организму: наступает ночь. На то, насколько быстро и легко мы заснём, влияют и другие процессы — накопившаяся за день потребность во сне, эмоциональное состояние, привычки и условия в спальне.

В ноябре утреннего света может стать меньше именно тогда, когда он особенно нужен: будильник уже прозвенел, а солнце ещё не поднялось. Вечером же мы проводим время в освещённой комнате, смотрим в яркий экран или работаем при лампах. Это не означает, что экран сам по себе «портит сон» каждому человеку, но яркий свет в позднее время способен затруднять вечерний переход к отдыху — особенно если он сочетается с увлекательным содержанием, перепиской или работой.

При этом важно не делать свет единственным виновником. На сон влияет не только его количество, но и время, в которое мы его получаем. Дневной свет на прогулке и свет от настольной лампы вечером — не одно и то же по яркости и контексту. Даже пасмурным днём на улице обычно светлее, чем в помещении, хотя глаз не всегда воспринимает эту разницу как очевидную.

Сон: сколько, насколько хорошо и в подходящее ли время

Фраза «я сплю достаточно» может означать разные вещи. Чтобы понять, что происходит, полезно развести три понятия.

Длительность — сколько времени вы фактически спите. Для многих взрослых ориентиром служат примерно семь–девять часов, но потребность индивидуальна и зависит от возраста, здоровья и обстоятельств.

Качество — насколько сон непрерывный и восстанавливающий. Можно провести в постели восемь часов, но часто просыпаться, долго ворочаться или проснуться из-за шума, сухого воздуха, боли либо неподходящей температуры.

Время сна — насколько привычный график совпадает с внутренним ритмом и обязательствами. Даже достаточно долгий сон может ощущаться тяжёлым, если пробуждение приходится на момент, когда организм ещё настроен на ночь.

Это не значит, что утренняя разбитость всегда объясняется «не той фазой сна». Фазы меняются в течение ночи, а бытовые приложения и часы не всегда точно определяют их. Надёжнее сначала смотреть на более понятные вещи: сколько времени вы спали, насколько регулярно просыпались, когда вставали и сколько дневного света получали.

Кроме внутренних часов, есть и другой механизм — потребность во сне, которая нарастает по мере бодрствования. Чем дольше мы не спим, тем сильнее обычно становится сонливость. Вечерний свет может сдвигать внутреннее расписание, а поздний подъём в выходной — уменьшать накопившуюся потребность ко времени привычного отхода ко сну. Эти процессы взаимодействуют, поэтому попытка исправить всё одним ранним отбоем часто не срабатывает: человек ложится раньше, но ещё не чувствует сонливости и лежит без сна.

Ноябрьский суточный ритм

Эта таблица — не строгий распорядок, которому необходимо подчиняться, а простая карта сигналов, помогающих организму различать время суток.

Период

Что получает организм

Что может помочь

Утро

Сигнал начала активной части дня

Открыть шторы, выйти на улицу или провести часть пути до работы пешком

День

Свет, движение и повторяющиеся повседневные события

По возможности бывать на улице, поддерживать привычный ритм дел и активности

Вечер

Постепенное уменьшение света и нагрузки

Приглушить освещение, выделить время на спокойные занятия

Ночь

Темнота, тишина и условия для непрерывного сна

Сделать спальню комфортной по температуре, насколько возможно затемнить и успокоить пространство

В ноябре эти сигналы могут стать менее заметными. Человек проводит день в офисе или дома, утром едет на работу в темноте, а выходит с работы уже после захода солнца. Организм получает меньше естественного дневного света, а вечернее освещение остаётся ярким. При этом каждый живёт в своём графике: кто-то начинает хотеть спать раньше, потому что темнеет, а кто-то, напротив, засиживается, компенсируя серость вечера сериалом, работой или бесконечной лентой новостей.

В некоторых регионах осенью переводят часы. Если это происходит там, где вы живёте, гражданское время меняется быстрее, чем привычный распорядок организма. Несколько дней или недель могут ощущаться как небольшое несовпадение расписаний. Но даже без перевода часов короткий день и изменение повседневных привычек способны сделать ноябрьское утро непривычно трудным.

Холод — не враг сна, но условия имеют значение

Температура тоже участвует в ночной истории. Перед сном организм постепенно меняет теплообмен: температура тела снижается, и этот процесс связан с подготовкой ко сну. Однако из этого не следует, что чем холоднее спальня, тем лучше. Если человеку зябко, он напряжённо кутается, просыпается от холода или мёрзнет в течение ночи, отдых может стать менее комфортным. Слишком жаркая, душная комната тоже способна мешать.

Задача — не найти универсальное число на термостате, а устроить пространство так, чтобы тело не тратило ночь на борьбу с температурой. Иногда достаточно тёплого одеяла, сухой пижамы и проветривания перед сном. Если холодный пол каждое утро превращает подъём в испытание, тёплые тапочки у кровати — не мелочь, а простой способ облегчить начало дня.

Есть и менее очевидное влияние холода: в плохую погоду мы реже выходим на улицу, меньше двигаемся и проводим больше времени в помещении. Это может уменьшать количество дневного света и менять привычный ритм активности. Нельзя сказать, что прогулка автоматически «налаживает сон», но регулярное движение и пребывание на дневном свете дают организму дополнительные временные ориентиры.

Упражнение «три наблюдения»

Прежде чем менять режим, полезно несколько дней посмотреть на него без оценок. В течение недели записывайте три вещи:

1. Когда вы легли спать. Отметьте, когда отправились в постель и, если помните, примерно когда уснули. Не нужно смотреть на часы всю ночь — приблизительной оценки достаточно.

2. Когда вы встали. Запишите время пробуждения и, отдельно или рядом, время, когда действительно поднялись с кровати.

3. Сколько дневного света получили. Укажите, выходили ли вы на улицу, примерно в какое время и как долго. Можно записать и короткий путь пешком, и обеденный перерыв у окна или на улице.

Не превращайте дневник в экзамен. Его цель — не доказать, что вы «правильно» или «неправильно» спите, а заметить закономерности. Например: в выходные вы встаёте на два часа позже, а в воскресенье вечером долго не можете заснуть; в дни, когда утром удаётся пройтись, бодрость наступает быстрее; или ваш сон длится достаточно, но часто прерывается из-за духоты.

Можно добавить одну короткую заметку о самочувствии по шкале от одного до пяти, но только если это помогает наблюдать, а не тревожит. Не обязательно добиваться идеальной точности: даже простой дневник часто показывает больше, чем попытка припомнить весь месяц.

Меняем условия постепенно

Когда картина стала яснее, выберите одно-два действия, а не перестраивайте всю жизнь за вечер.

Сначала укрепите время подъёма. Если график сильно меняется от дня к дню, попробуйте сделать время подъёма более регулярным в пределах, которые реально подходят вашей жизни. Не обязательно вставать с точностью до минуты, и не стоит отнимать у себя необходимый сон ради идеального расписания. Но стабильное начало дня помогает внутренним часам получить повторяющийся сигнал.

Добавьте свет в первую часть дня. Если позволяет погода и распорядок, выйдите на улицу после пробуждения или в ближайшие часы: пройти часть пути, выпить кофе у входа в офис, прогуляться во время перерыва. Даже короткий выход лучше, чем весь день при искусственном освещении. Не смотрите прямо на солнце. Если рассвет наступает уже после того, как вы уехали на работу, ищите удобное дневное окно — например, обеденную прогулку.

Сделайте вечер менее ярким и менее насыщенным. За час-два до сна можно приглушить свет, уменьшить яркость экранов и перенести особенно захватывающие дела на более

раннее время. Это не обязательный ритуал и не запрет на телефон. Смысл в том, чтобы постепенно убрать часть сигналов бодрствования, а не требовать от себя мгновенно заснуть в полной темноте.

Не ложитесь намного раньше только потому, что наступил ноябрь. Если вы не сонны, слишком ранний отход ко сну может добавить времени на беспокойное лежание. Лучше сначала поддержать стабильный подъём и вечернее расслабление, а затем — если хочется сдвинуть режим — делать это постепенно, например по 15–30 минут за несколько дней. При этом сохраняйте достаточное время для сна.

Настройте спальню под собственное тело. Проветрите помещение, уберите источник сквозняка, проверьте, не слишком ли жарко и не мёрзнете ли вы. Подготовьте одежду и тапочки с вечера, если холодное утро делает подъём особенно неприятным. Чем меньше утренних препятствий, тем легче начать день, даже когда за окном темно.

Изменения оценивают не по одной ночи. Организму может понадобиться время, чтобы привыкнуть к новому ритму, а в жизни остаются поездки, дедлайны и поздние вечера. Если вы сорвались с режима в пятницу, это не обнуляет остальные усилия. Вернитесь к простому следующему шагу — обычному времени подъёма, дневному свету или спокойному вечеру.

Когда стоит искать дополнительную помощь

Сезонные изменения могут сделать сонливость заметнее, но стойкую выраженную усталость не нужно автоматически объяснять ноябрём. Обсудите ситуацию с врачом, если сонливость регулярно мешает работе, учёбе или вождению; проблемы со сном сохраняются и ухудшают самочувствие; вы часто просыпаетесь с ощущением нехватки воздуха; либо настроение заметно и надолго ухудшилось.

Особенно важно не пропустить продолжительное снижение настроения, утрату интереса к привычным занятиям и выраженные изменения сна или аппетита. Это не повод ставить себе диагноз по книге или дневнику. Это повод обратиться за профессиональной оценкой и поддержкой.

Ноябрь может менять световой распорядок, температуру вокруг нас и привычный ход дня. Но он не отменяет индивидуальных различий и не объясняет автоматически любую усталость. Если Лена из утренней сцены перестанет считать себя ленивой и несколько дней понаблюдает за временем сна, подъёмом и светом, у неё появится не готовый диагноз, а полезная карта. По ней уже можно понять, что именно стоит проверить и какое изменение попробовать первым.

Сезонный сдвиг — не личная слабость и не приговор бодрости. Это приглашение прислушаться к собственному расписанию: заметить, какие сигналы получает организм, и постепенно сделать день более ясным, а ночь — спокойнее.

С чего начать: как оценить свой сон и найти личные причины усталости

В понедельник утром Лена поставила чайник и снова открыла записку в телефоне: «Засыпать до одиннадцати», «не смотреть на экран», «попробовать магний», «купить маску», «проветривать спальню». За окном было темно, хотя будильник уже прозвенел. «Вот и всё, — подумала она. — Ноябрь меня выключил».

За последние две недели Лена успела купить травяной сбор, убрать телефон подальше от кровати и несколько раз лечь пораньше. Но легче не стало. Она не могла понять, помогла ли маска, помешал ли поздний сериал или дело действительно в коротком дне. А ещё в некоторые вечера она пила кофе после работы — «чтобы дотянуть до конца дня», — и в выходные просыпалась почти на три часа позже, чем в будни.

Ей казалось, что нужно немедленно найти правильный совет. На деле сначала требовалось найти правильный вопрос: **что именно происходит с её сном и самочувствием?**

Не чинить всё сразу

Когда мы устаём, особенно в холодный сезон, хочется действовать быстро. Купить добавку, завести новый ритуал, запретить себе экран, изменить температуру в спальне и одновременно начать вставать на рассвете. Такой напор понятен, но он редко помогает разобраться. Если поменять пять привычек разом, а на следующий день почувствовать себя лучше или хуже, останется загадкой, что повлияло на результат.

Сон — не выключатель, который можно щёлкнуть одним движением. На него одновременно действуют расписание, продолжительность сна, дневные дремоты, стресс, кофеин и алкоголь, свет, шум, температура, лекарства и состояние здоровья. Иногда срабатывает один фактор, иногда — сочетание. Например, поздний кофе может почти не ощущаться в спокойный день, но сильнее мешает после напряжённой недели, когда нервная система и без того не успевает переключиться.

Поэтому первая задача — не вынести себе вердикт, а собрать несколько наблюдений. Не идеальный отчёт и не лабораторный протокол. Достаточно семи обычных дней, чтобы увидеть, какие обстоятельства повторяются рядом с хорошими и трудными ночами.

Для большинства взрослых ориентиром служат примерно семь–девять часов сна, но потребность у людей различается. Кроме того, время, проведённое в постели, не равно времени сна: можно лечь в десять, долго не засыпать и всё равно проснуться по будильнику в семь. Поэтому полезно замечать не только часы, но и то, как вы чувствуете себя днём.

Дневник как фонарик, а не надзиратель

Лена решила записывать наблюдения неделю. Не чтобы поставить себе оценку, а чтобы подсветить места, которые обычно теряются в памяти. Мы плохо вспоминаем ночь целиком: особенно если просыпались ненадолго или, наоборот, долго ворочались. Утром остаётся общее впечатление — «ужасно» или «вроде нормально», — а дневник помогает заметить детали.

Заполнять его удобнее утром, по памяти, за пару минут. Не нужно смотреть на часы при каждом пробуждении или добиваться точности до минуты. Если не помните, сколько именно длилось бодрствование, напишите «ненадолго» или «примерно полчаса». Здесь важна не точность измерения, а повторяющийся рисунок.

Можно скопировать этот шаблон в блокнот и заполнить его семь раз:

Что записать

Короткая подсказка

Сон и подъём

Примерно когда легли, когда могли уснуть и когда окончательно встали

Ночные пробуждения

Были ли они; если помните — одно короткое или несколько долгих

Кофеин и другие напитки

Что и примерно во сколько: кофе, крепкий чай, энергетик, кола; отметьте алкоголь, если он был

Дневной сон и свет

Дремали ли днём; примерно сколько времени провели на улице или при дневном свете

Самочувствие

Сонливость и энергия по шкале от 1 до 5; стресс, необычный шум, болезнь или другое важное обстоятельство

Шкала нужна только для сравнения дней. Например, 1 — «почти не клонит в сон, энергии достаточно», 5 — «трудно удерживать внимание, хочется уснуть». Можно отдельно отметить настроение или головную боль, если они для вас важны. Но не превращайте список в анкету на двадцать пунктов: дневник должен быть настолько простым, чтобы его хотелось продолжать.

Если вы принимаете лекарства, отметьте новое средство или изменение дозы, если это важно для самочувствия. Не отменяйте и не меняйте назначенные препараты ради эксперимента со сном — такие решения нужно обсуждать с врачом или фармацевтом.

Что Лена увидела за неделю

В дневнике Лены были и удачные, и тяжёлые дни. Вот несколько строк из её записей:

День

Сон и подъём

Ночь

Напитки

Свет и день

Самочувствие

Понедельник

Легла около 23:30, уснула примерно в полночь; подъём в 6:45

Два пробуждения, одно затянулось

Кофе в 8:30 и латте около 16:50

На улице около 10 минут; напряжённый рабочий день

Сонливость 4 из 5

Вторник

Около 00:10; подъём в 6:40

Одно долгое пробуждение

Кофе утром, крепкий чай после 17:00

Почти весь день в помещении

Сонливость 5 из 5

Среда

Около 23:20; подъём в 7:00
Одно короткое пробуждение
Кофе утром и после обеда
Прогулка около 25 минут
Сонливость 2 из 5

Суббота
Легла около 00:40; подъём в 9:20
Пробуждений почти не помнит
Кофе ближе к полудню
Днём была на улице
Сонливость 2 из 5

За один взгляд стало видно то, чего Лена не замечала, пока полагалась только на память. В самые трудные будни кофеин появлялся ближе к вечеру, а времени на улице было мало. В выходной она спала дольше и вставала значительно позже, чем в будни. При этом более спокойная среда оказалась легче, хотя она тоже была ноябрьской, тёмной и прохладной.

Это не доказывает, что виноват именно поздний кофе, а выходной сон «исправляет» недосып. В понедельник и вторник у Лены были рабочие дедлайны, а среда прошла спокойнее. На самочувствие могли повлиять и нагрузка, и свет, и время подъёма, и случайные обстоятельства. Дневник не превращает совпадение в причину. Он помогает сформулировать гипотезу, которую можно проверить.

Как читать записи, не превращая их в приговор

Через неделю посмотрите на дневник не как на набор хороших и плохих оценок, а как на карту. Полезно задать себе несколько вопросов:

- В какие дни я чувствовал(а) себя заметно бодрее? Что в этих днях повторялось?
- Отличалось ли время подъёма в будни и выходные?
- Были ли поздние порции кофеина перед трудными ночами?
- Связаны ли пробуждения с шумом, жарой, холодом, болью, тревогой или походами в туалет?
- Дремал(а) ли я днём — и было ли после этого труднее уснуть вечером?
- Одинаково ли я чувствовал(а) сонливость и усталость?

Последний вопрос особенно важен. Сонливость — это желание заснуть, тяжёлые веки, провалы внимания. Усталость может ощущаться иначе: сил мало, но заснуть не хочется; тело напряжено, а голова продолжает работать. Эти состояния могут сочетаться, но не всегда имеют одну и ту же причину. Отмечайте словами, что именно происходит с вами, а не только цифрой.

Ищите повторяемость, а не единственный необычный вечер. Если после позднего кофе однажды последовала плохая ночь, это ещё ничего не доказывает. Если же в дневнике несколько раз повторяется похожая последовательность, она заслуживает внимания. И всё равно остаётся гипотезой: важны и другие обстоятельства.

Полезно также смотреть на разницу между временем в постели и тем, как вы ощущаете день. Если вы регулярно проводите в кровати достаточно времени, но просыпаетесь разбитым, стоит записать это как наблюдение — не обвинять себя в «неправильном сне». Иногда причина не в привычках, а в боли, тревоге, заболевании или побочном действии лекарства.

От наблюдения — к одному эксперименту

После недели записей Лена сформулировала гипотезу: «Поздний кофе может усиливать мои трудности с засыпанием». Она не стала одновременно переносить подъём, отменять кофе, менять температуру в спальне и начинать принимать добавки. Вместо этого выбрала один безопасный и понятный эксперимент.

На следующие семь–десять дней Лена решила не пить кофеин позднее чем за восемь часов до предполагаемого сна. Если она планировала лечь около 23:30, последняя порция приходилась примерно на 15:30 или раньше. Она сохраняла остальные привычки настолько неизменными, насколько позволяла жизнь, и продолжала делать короткие записи.

Это не универсальное медицинское правило: чувствительность к кофеину различается, а его действие у некоторых людей сохраняется дольше, чем ожидается. Смысл эксперимента — проверить личную реакцию. Если человек привык к большому количеству кофеина, резкая отмена может вызвать неприятные симптомы, например головную боль. В таком случае лучше уменьшать количество постепенно, а при сомнениях обсудить это со специалистом.

Важная часть эксперимента — заранее решить, что считать результатом. Например: «Мне стало легче засыпать хотя бы в несколько вечеров» или «Дневная сонливость уменьшилась». Не обязательно ждать идеального сна. И если разницы нет, это тоже полезная информация: возможно, стоит исследовать другой фактор, например плавающее время подъёма или ночной шум.

Когда один эксперимент завершён, можно выбрать следующий — снова только один. Если дневник показывает большой разброс времени подъёма, проверить более стабильный режим. Если трудные ночи совпадают с поздними дремотами, понаблюдать за дневным сном. Если пробуждения часто связаны с жарой, холодом или шумом, обратить внимание на спальню. Не требуется жить по линейке: цель — понять, что помогает именно вам, а не добиться безупречного расписания.

Когда дневника недостаточно

Самонаблюдение полезно, но оно не ставит диагноз. Обратитесь к врачу, если проблемы со сном держатся долго, мешают работе и повседневной жизни или сопровождаются сильной дневной сонливостью. Особенно важно обсудить ситуацию со специалистом, если близкие замечают громкий храп и остановки дыхания, вы просыпаетесь с ощущением удушья, испытываете неприятные ощущения в ногах, которые мешают заснуть, или непроизвольно засыпаете днём. Если сонливость опасна за рулём, не садитесь за руль и обратитесь за медицинской помощью.

Врач может оценить не только привычки, но и лекарства, общее состояние здоровья, настроение и возможные расстройства сна. Возьмите дневник с собой: он не заменит обследование, но поможет рассказать о проблеме конкретнее — не «я всегда плохо сплю», а «вот как менялись ночи и дневное самочувствие в течение недели».

Неделя без самокритики

Через семь дней Лена не получила окончательного ответа на вопрос, почему устает. Зато перестала считать, что всему причиной ноябрь. Она увидела несколько возможных влияний: поздний кофеин, разный подъём в будни и выходные, напряжённые дни и мало времени на улице. Теперь у неё была не гора разрозненных советов, а один следующий шаг.

Попробуйте и вы закончить свою неделю наблюдений тремя фразами:

1. «Я заметил(а), что...»
2. «Это может быть связано с..., но пока не доказывает, что...»
3. «В ближайшие семь–десять дней я проверю только...»

Пусть вывод будет скромным. Не «я наконец понял(а) всё о своём сне», а, например: «В дни с поздним кофе я чаще долго засыпаю — проверю, изменится ли что-то, если перенести его на более раннее время». Такой вывод уже практичен: он бережёт силы, не требует перестраивать всю жизнь и открывает дорогу к следующему наблюдению.

Сон редко подчиняется одному универсальному совету. Но он становится понятнее, когда мы замечаем собственные закономерности без стыда и спешки. Сначала — неделя любопытства. Потом — одна гипотеза и одно разумное действие. Иногда именно такой маленький

шаг помогает увидеть, что усталость не загадка и не недостаток силы воли, а сигнал, который стоит внимательно прочесть.

Свет как настройка режима: утреннее солнце, дневные прогулки и вечернее затемнение

В 7:12 ноябрьское утро выглядит так, будто ночь просто забыла закончиться. Ирина открывает глаза, нащупывает телефон и несколько минут смотрит в его холодный свет, пока за окном медленно сереет небо. Потом — душ, кофе, автобус, офис. Там день проходит под ровными лампами: достаточно светло, чтобы читать таблицы, но за окном почти не удаётся побывать. В обед Ирина остаётся за компьютером. Домой возвращается в сумерках, ужинает, а ближе к одиннадцати вдруг чувствует прилив бодрости. И вот уже яркий экран лежит рядом на подушке, хотя утром снова придётся вставать рано.

Знакомая картина? В ней нет слабости характера и нет загадки, которую можно решить одной волшебной лампой. Есть два окна — серое утреннее и яркое вечернее — и между ними день, почти лишённый естественного света. Свет не единственная причина того, как мы спим и просыпаемся, но это важный сигнал для внутренних часов. Его можно распределить разумнее — даже если ноябрь не обещает ни солнца, ни свободного расписания.

Почему время света важнее идеальной погоды

В организме есть система, которая помогает согласовывать внутренний ритм с чередованием дня и ночи. Один из её главных ориентиров — свет, воспринимаемый глазами. Специальные светочувствительные клетки сетчатки передают информацию в область мозга, участвующую в настройке суточных ритмов. Эти ритмы влияют, среди прочего, на бодрость, температуру тела и время, когда организму легче перейти ко сну.

Свет не действует как выключатель: включил — проснулся, выключил — уснул. Он скорее похож на сигнал часовщика, который помогает телу понять, какая часть суток наступила. Важны и сила света, и продолжительность воздействия, и, особенно, время. Яркий свет в первой части дня обычно поддерживает более раннее начало суточного ритма; яркий свет поздно вечером способен сдвигать его позже. Но реакция индивидуальна, и значение имеют время пробуждения, привычный график, сезон и особенности здоровья.

Отсюда не следует, что нужно любой ценой гнаться за солнцем. Ноябрьское небо может быть затянуто облаками, а человек — работать в смену, заботиться о близких или выходить из дома до рассвета. Даже пасмурный дневной свет часто заметно ярче обычного комнатного освещения, но для практического шага не требуется измерять его приборами или ждать ясного дня. Нужно найти доступный способ чаще встречаться с дневным светом в подходящее для вас время.

И ещё одно важное уточнение: свет — не единственный регулятор сна. На него влияют расписание, стресс, кофеин, физическая активность, вечерние дела и возможность отводить сну достаточно времени. Поэтому не стоит ждать, что прогулка сама по себе исправит всё. Её задача скромнее и полезнее: добавить в день ясный временной ориентир.

Шаг 1. Дайте утру заметить, что оно наступило

Если вы просыпаетесь уже при дневном свете, начните просто: откройте шторы и проведите несколько минут в комнате, где есть естественное освещение. Не нужно смотреть на солнце — достаточно находиться при дневном свете и заниматься обычными делами. Если есть возможность, выйдите ненадолго на улицу в первой половине дня: пройдите часть пути пешком, обойдите квартал или постоит на остановке не под навесом.

Для первого опыта можно выбрать прогулку примерно на 10–20 минут, но это не обязательная «норма» и не обещание мгновенного результата. В пасмурный день, в густой застройке и при разных личных обстоятельствах условия будут отличаться. Важнее повторяемость и реа-

листичность: короткая прогулка, которая действительно происходит, полезнее грандиозного плана, от которого вы откажетесь через два дня.

Если вы встаёте затемно, не превращайте отсутствие рассвета в провал. Включите обычное домашнее освещение, соберитесь, позавтракайте или начните работу. А когда рассветет, постарайтесь получить дневной свет позже: по дороге, во время короткого перерыва или у окна. Для некоторых людей ранний свет особенно удобен, другим проще добавить его по пути на работу. Выбирайте не идеальное время, а доступное.

Свет через окно тоже может стать частью утреннего ритуала. Откройте шторы, поставьте рядом с окном чайник, позавтракайте там или начните читать утренние сообщения не в тёмной спальне. Если можете выйти наружу — дневного света обычно будет больше. Но окно лучше, чем провести всё утро в комнате с закрытыми шторами.

Шаг 2. Не отдавайте дневной свет офису

Ирина не могла перестроить офисное освещение, зато могла изменить несколько маленьких участков рабочего дня. Она стала обедать не за монитором, а у окна, а два коротких звонка в день иногда проводила на улице. Это не превратило ноябрь в июнь, но перестало делать весь световой день одинаковым.

Попробуйте найти одну точку, где дневной свет естественно помещается в ваш распорядок:

- пройтись пять–десять минут до обеда или после него;
- выйти на одну остановку раньше, если маршрут и погода позволяют;
- выпить чай у окна;
- перенести часть перерыва с рабочего места на улицу;
- открыть шторы в комнате, где вы проводите день;
- пройтись вокруг дома, пока ждёте ребёнка, доставку или начало встречи.

Не обязательно превращать прогулку в тренировку. Здесь важен не спортивный результат, а встреча с дневным светом и короткая смена обстановки. Если на улице холодно, заранее подготовьте шапку, перчатки и обувь, в которой не нужно долго собираться. Иногда привычка ломается не из-за отсутствия мотивации, а потому что рукавицы каждый раз приходится искать в разных ящиках.

Если у вас плотный график, присоедините свет к тому, что и так происходит: идите пешком за кофе, разговаривайте по телефону на улице, выбирайте место для обеда у окна. Не нужно добавлять в день целую новую обязанность. Проще встроить короткий выход в уже существующий маршрут.

Шаг 3. Сделайте вечер менее похожим на полдень

Вечером задача не в том, чтобы устроить абсолютную темноту. Нужно постепенно уменьшить яркость и контраст с дневной средой, чтобы дом не продолжал сообщать организму: «День в самом разгаре».

Начните примерно за час-два до предполагаемого сна — или раньше, если так удобнее. Выключите яркий верхний свет в комнате, где отдыхаете, и оставьте более мягкие источники. Не обязательно покупать специальные лампы: часто достаточно торшера, настольной лампы или света в соседней комнате. Если вы готовите, работаете или собираете детей, сохраняйте освещение там, где оно нужно для безопасности и дела. Затем, когда активная часть вечера закончится, переключитесь на более спокойный свет.

Экран — не только источник света, но и дверь в бесконечную последовательность новостей, рабочих сообщений и роликов. Его яркость, расстояние до глаз и время использования имеют значение, но содержание тоже может поддерживать возбуждение. Если телефон нужен перед сном, попробуйте снизить яркость, включить тёплый режим, держать экран подальше от лица и выбрать спокойное занятие. Ночной фильтр может быть частью решения, но не отменяет яркий экран у глаз и эмоционально захватывающий контент.

У Ирины не получилось сразу оставить телефон за дверью спальни. Она начала иначе: за полчаса до сна ставила его на зарядку не у подушки, а на комод, включала приглушённую лампу и читала бумажную книгу. Иногда всё равно возвращалась к экрану — и это не обнуляло предыдущие вечера. Смысл не в безупречности, а в том, чтобы яркое и возбуждающее постепенно перестало занимать последнюю часть дня.

Если вы работаете вечером или ухаживаете за близким, которому нужен свет, не стремитесь приглушить всё любой ценой. Создайте более тёмную и спокойную зону там, где это возможно, а необходимую деятельность выполняйте при достаточном освещении. Безопасность важнее ритуала.

Карта светового дня

Выберите по одному действию для каждой части суток. Хороший план помещается в обычную жизнь, а не требует идеальной погоды и свободного календаря.

Период

Подходящее действие

Если план нарушился

Утро

Открыть шторы после пробуждения или получить дневной свет по дороге

Включить домашний свет и выйти наружу, когда рассветет

Середина дня

Пройтись во время перерыва или провести его у окна

Посидеть ближе к окну и открыть шторы

Вечер

Приглушить свет в комнате отдыха и уменьшить яркость экрана

Выключить хотя бы верхний свет за часть времени до сна

Эта карта — не расписание, которое нужно выполнить на пять из пяти. Она нужна, чтобы заметить распределение света: утром и днём его обычно хочется добавить, а поздним вечером — сделать обстановку спокойнее. Если привычка подходит вашему графику, повторять её будет легче.

План на обычный будний день — и запасной вариант

Представим, что вы встаёте в 7:00, выходите из дома в 8:00 и возвращаетесь после работы в сумерках. Вот реалистичный вариант:

1. После пробуждения: открыть шторы и включить обычный свет, пока вы умываетесь и завтракаете.

2. По дороге: пройти пешком часть маршрута или выйти на улицу на несколько минут, если уже рассвело.

3. В середине дня: провести часть обеденного перерыва снаружи или у окна.

4. Вечером: после ужина выключить яркий верхний свет в комнате отдыха, а телефон перед сном положить не рядом с подушкой, а на зарядку подальше.

А если весь день льёт дождь и встречи идут одна за другой? Не отменяйте план целиком. Откройте шторы, выберите место у окна для короткого перерыва, выйдите хотя бы на несколько минут по дороге домой, если это безопасно и удобно. Вечером всё равно можно приглушить освещение. Запасной вариант не обязан быть равноценен идеальному: его задача — сохранить направление привычки в трудный день.

Не принимайте решение только по ощущению «на улице темно». Пасмурный день — это всё ещё день. При этом не нужно специально стоять под дождём, мёрзнуть или смотреть на яркое небо. Найдите комфортный способ и учитывайте погоду, одежду и собственное самочувствие.

Проверяйте не обещания, а свой опыт

Чтобы понять, помогает ли вам новый световой распорядок, попробуйте одну неделю не менять всё сразу. Выберите одно действие — например, выходить на улицу в первой половине дня или приглушать свет перед сном. Отмечайте, когда вы легли, примерно как быстро уснули, во сколько проснулись и насколько бодрым чувствовали себя утром. Не требуется вести сложный дневник: несколько коротких заметок достаточно, чтобы увидеть повторяющуюся картину.

Затем спросите себя: получилось ли встроить действие в день? Стало ли легче замечать момент перехода ко сну? Изменились ли утренние ощущения? Если перемен нет, это не означает, что вы «неправильно старались». Возможно, выбранное действие слишком трудно поддерживать, света было мало, график мешает или на сон влияют другие факторы. Можно изменить только одну деталь и продолжить наблюдение — так вы поймёте, что именно подходит вам.

Яркая светотерапия — отдельный инструмент, а не универсальная замена прогулке или дневному свету. Подбор такого воздействия зависит от задачи, времени и состояния здоровья. При заболеваниях глаз, биполярном расстройстве, а также при приёме препаратов, повышающих чувствительность к свету, обсудите этот вариант с врачом. Если зимняя усталость сопровождается стойким снижением настроения, выраженной сонливостью или заметно мешает повседневной жизни, стоит обратиться за профессиональной оценкой, а не объяснять всё одним ноябрьским небом.

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.