

НОЯБРЬ НА ТВОЕЙ СТОРОНЕ

КАК ПРОЙТИ
САМЫЙ ТЕМНЫЙ
МЕСЯЦ С ЭНЕРГИЕЙ
И ЯСНОЙ ГОЛОВОЙ

ИИ

Александр Громов



Александр Громов

Ноябрь на твоей стороне: Как пройти самый темный месяц с энергией и ясной головой

<https://litres.ru/74662508>

SelfPub; 2026

Аннотация

Будильник звонит в темноте, а к вечеру кажется, что день так и не начался. Почему в ноябре обычные дела требуют больше сил — и как поддержать себя без нажима?

«Ноябрь на твоей стороне» — практичный путеводитель по самому тёмному месяцу. Вместо сезонных мифов и упрёков себе — простые опоры: дневной свет и прогулки, сон без жёстких правил, посильное движение, регулярная еда и меньше информационного шума. Вы научитесь учитывать силы при планировании, замечать, какая поддержка нужна, и вовремя просить о ней. А ещё — понять, когда стоит обратиться за помощью, и собрать маленькие ритуалы для обычных дней.

Для тех, кто встречает ноябрь с усталостью, рассеянностью или упадком настроения. Без обещаний вечной бодрости книга поможет составить гибкий план и пройти тёмный сезон бережнее — с большей ясностью, в своём темпе.

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

Содержание

Ноябрь без мифов: как короткий день влияет на тело, настроение и внимание	6
Проверить себя: карта состояния, сигналы сезонного спада и когда нужна помощь	17
Свет как опора: утреннее освещение, дневные прогулки и спокойные вечера	27
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Александр Громов
Ноябрь на твоей
стороне: Как пройти
самый темный месяц с
энергией и ясной головой

**Ноябрь на твоей стороне: Как пройти самый тем-
ный месяц с энергией и ясной головой**

Александр Громов

Ноябрь без мифов: как короткий день влияет на тело, настроение и внимание

Будильник звенит в 6:47. За окном темно — не предрасветная синь, а плотная ноябрьская чернота. Я нащупываю телефон, выключаю сигнал и обещаю себе встать через пять минут. Потом ещё через пять. На кухне чайник шумит громче, чем обычно, а список дел будто прибавил в весе: ответить на письма, собраться, не забыть про встречу. Мысли не исчезли — просто собираются медленнее, как люди на остановке в холодный дождь.

Вечером я выхожу с работы и снова попадаю в темноту. Между утром и вечером словно выпал целый светлый день — хотя он был, просто я почти не успела его заметить. И тут возникает мысль: «Наверное, со мной что-то не так. Я стала ленивее. Рассеяннее. Хуже справляюсь».

Это понятная мысль. Но она не единственное объяснение. Иногда тело просто получает меньше привычных сигналов дня, а обычная жизнь — со всеми делами, сроками и ожиданиями — продолжает требовать прежнего темпа.

Что именно меняется, когда день становится короче

Свет — не только фон для красивых пейзажей и фотогра-

фий. Для организма это один из главных ориентиров, помогающих сверять внутренние часы с внешним днём. Свет, попадая на сетчатку глаза, передаёт мозгу информацию о времени суток. В этом участвует система, которая помогает настраивать циркадные ритмы — внутренние циклы сна, бодрствования, температуры тела и других процессов.

Когда утром темно, организму может быть труднее получить ясный сигнал: «День начался». У некоторых людей пробуждение становится более вязким, а бодрость приходит позже. Вечером, напротив, темнота наступает рано — и это само по себе не означает, что пора немедленно спать. На внутренние часы влияют и привычное расписание, и искусственное освещение, и время, которое мы проводим вне дома.

Здесь полезно различать два процесса. Первый — внутренние часы, которые подсказывают, когда организму легче быть активным, а когда — готовиться ко сну. Второй — накопление потребности во сне: чем дольше мы бодрствуем, тем сильнее обычно становится сонливость. Эти механизмы взаимодействуют. Если человек несколько дней подряд ложится позже, встаёт в разное время и почти не бывает при дневном свете, утреннее состояние может ухудшиться не из-за одной только темноты, а из-за всего узора сразу.

Мелатонин часто называют «гормоном сна», но это не кнопка выключения. Его выработка связана с биологической ночью, а свет может сдвигать её время и подавлять сигнал.

Это одна из причин, почему освещение имеет значение. Но дело не только в телефоне перед сном: важны яркость, длительность и время воздействия света, а также индивидуальные особенности. Не каждый вечер с экраном ведёт к бессоннице, и не всякая трудность с засыпанием объясняется экраном.

Утренний или дневной свет помогает организму лучше соотносить внутренние часы с внешним расписанием. Даже пасмурный день обычно не становится полной темнотой: на улице света, как правило, больше, чем в помещении, хотя конкретные условия сильно различаются. Поэтому короткая прогулка днём может стать полезным ориентиром — не волшебным лекарством и не гарантией бодрости, а одним из доступных сигналов для организма.

Не все ноябрьские трудности — от ноября

Короткий день способен влиять на сонливость, бодрость и настроение. Но он не объясняет автоматически всё, что с нами происходит. Ноябрь может совпасть с накопленной усталостью, напряжённым периодом на работе, болезнью, нехваткой сна, одиночеством или изменением привычного распорядка. Мы реже гуляем, дольше сидим в помещении, отменяем встречи, меньше двигаемся. Каждый фактор по отдельности может быть небольшим, но вместе они меняют самочувствие.

И реакция у людей разная. Один человек почти не замечает смены сезона. Другой становится сонливее по утрам.

Третий чувствует, что ему сложнее поддерживать привычный ритм. На это влияют не только особенности организма, но и график, жильё, работа, доступ к дневному свету и то, насколько гибко можно устроить свой день.

Есть и популярные сезонные мифы, которые звучат убедительно, потому что предлагают простое объяснение.

Миф: зимой всем нужно спать заметно дольше. Потребность во сне индивидуальна и не превращается у всех в одинаковую «зимнюю норму». Если в ноябре вы стали чаще зевать, стоит посмотреть на весь контекст: сколько вы спите, насколько регулярно ложитесь, как просыпаетесь, не изменились ли нагрузка или здоровье. Сам факт, что на улице темно, ещё не доказывает, что организму требуется дополнительный час сна.

Миф: плохое настроение в ноябре — это всегда сезонная депрессия. Усталость, раздражительность и несколько серых дней не равны диагнозу. В клинически значимом состоянии изменения обычно устойчивы, мешают повседневной жизни и затрагивают не только настроение, но и интерес к привычным занятиям, сон, аппетит, способность сосредоточиться, самооценку и другие стороны самочувствия. По одному признаку диагноз не ставят. Если подавленность или потеря интереса держатся большую часть дней около двух недель и заметно мешают жить, разумно обсудить это со специалистом. Это не самодиагностика, а повод не оставаться с трудностями в одиночку.

Существует и сезонное аффективное расстройство — клиническое состояние, при котором эпизоды депрессии связаны с определённым временем года. Но его нельзя определить по тому, что в ноябре не хочется вставать по будильнику. Важны выраженность симптомов, их продолжительность, влияние на жизнь и повторяющийся характер — всё это оценивает специалист.

Миф: достаточно принимать витамин D — и зимняя усталость исчезнет. Витамин D важен для здоровья, а его уровень может зависеть от сезона, места проживания и других факторов. Но самочувствие нельзя свести к одной добавке. Кроме того, витамин D связан с воздействием ультрафиолета на кожу, тогда как световой сигнал для внутренних часов воспринимается глазами. Это разные механизмы. Вопрос о добавках лучше решать с медицинским специалистом, а не по обещанию «сезонной таблетки от всего».

Миф: ноябрь неизбежно делает нас менее внимательными. Короткий день сам по себе не исключает концентрацию. Но сонливость, сбитый режим и усталость могут мешать удерживать внимание, начинать задачу или переключаться между делами. Если вы стали чаще перечитывать одно и то же письмо, это полезное наблюдение — но ещё не доказательство, что причина только в погоде.

Семь дней без самокритики

В то ноябрьское утро я решила не выносить себе приговор и не искать мгновенный способ «починить» себя. Вме-

сто этого неделю отмечала, как спала, сколько у меня было энергии, какое было настроение и выходила ли я на улицу засветло. Не чтобы найти виноватого, а чтобы увидеть закономерности.

Предлагаю сделать такую же небольшую проверку. Она не заменит консультацию врача и не поставит диагноз. Её задача скромнее и полезнее: помочь замечать собственный ритм, а не опираться на общие фразы вроде «осенью все устают».

Каждый вечер уделите дневнику две минуты. Для энергии и настроения можно выбрать шкалу от 0 до 10, где 0 — очень низкий уровень, а 10 — очень высокий. Оценка не обязана быть точной: важнее пользоваться одной и той же шкалой всю неделю. Время на улице записывайте примерно, без секундомера. Если день был необычным — например, вы заболели, задержались на работе или почти не спали, — просто добавьте короткую пометку.

День

Сон: время и качество

Энергия, 0–10

Настроение, 0–10

Дневной свет и прогулка

Внимание или особое обстоятельство

2

3

4

5

6

7

Не пытайтесь превратить эту таблицу в экзамен на правильную жизнь. Если вы забыли заполнить один день, просто продолжайте со следующего. Если прогулки не получилось, не компенсируйте её чувством вины. Наблюдение работает лучше, когда оно не становится ещё одним способом себя ругать.

Через неделю посмотрите на записи и задайте себе несколько вопросов:

- В какие дни мне было легче проснуться? Что в них повторялось?
- Менялось ли самочувствие после времени на улице?
- Связаны ли низкая энергия или рассеянность с коротким сном либо поздним отходом ко сну?
- Были ли дни, когда настроение оставалось хорошим, хо-

тя за окном было темно?

- Что ещё происходило: нагрузка, стресс, болезнь, встреча с близкими, движение?

Не делайте больших выводов по одному совпадению. Если в день прогулки настроение оказалось лучше, это интересная заметка, а не доказательство, что прогулка решила всё. Важны повторяющиеся тенденции и то, что вы сами замечаете в своей жизни.

Несколько опор, которые не требуют героизма

Наблюдение полезно не само по себе, а потому, что помогает выбрать посильные опоры. Начните с одной или двух — необязательно менять весь распорядок за понедельник.

1. Сделайте время подъёма более предсказуемым.

Если расписание позволяет, старайтесь вставать примерно в одно и то же время. Резкие перепады между буднями и выходными могут усложнить настройку ритма. Это не призыв лишать себя отдыха: скорее приглашение искать такой режим, который поддерживает сон и не превращает выходные в постоянный перелёт между часовыми поясами.

2. Найдите место для дневного света. Это может быть короткий путь пешком, прогулка во время обеда или несколько дел, которые удобно выполнить на улице. Не обязательно ждать солнечного неба: пасмурный день тоже даёт естественный свет. Выбирайте безопасный маршрут и не смотрите прямо на солнце.

3. Оставьте вечеру возможность стать спокойнее.

Если перед сном вы окружены ярким светом, попробуйте постепенно приглушить освещение. Не нужно устраивать дома музей свечей или объявлять телефон врагом. Достаточно заметить, какое освещение помогает вам переключиться к отдыху и не затягивает вечер.

4. Уменьшите утреннее трение. Подготовьте с вечера одежду, сумку или завтрак. Это не исправит биологические часы, зато сократит число решений в момент, когда бодрость ещё не набрала скорость. Иногда забота о себе выглядит именно так: не как подвиг, а как заранее освобождённые три минуты.

5. Планируйте дела с учётом реальной энергии. Если утром вы обычно раскачиваетесь медленно, не ставьте на первые полчаса после подъёма самые сложные задачи, когда можно выбрать другое время. А важную работу разбивайте на небольшие шаги. Это не капитуляция перед сезоном, а разумное распределение усилий.

Для некоторых людей с выраженными сезонными симптомами специалист может предложить светотерапию. Но яркие лечебные лампы — не просто «лампы посильнее», а метод с определёнными параметрами и ограничениями. Если состояние заметно ухудшилось, есть заболевания глаз, принимаются лекарства, повышающие чувствительность к свету, или в прошлом бывали эпизоды необычно повышенной энергии и сниженной потребности во сне, прежде чем пробовать такое лечение, стоит посоветоваться с врачом. В этой

главе достаточно знать: варианты помощи существуют, и выбирать их лучше не по рекламному обещанию.

Не приговор, а сигнал к наблюдению

Вернёмся к тому ноябрьскому утру. После недели замечток я не обнаружила тайного дефекта характера. Я увидела более простую картину: несколько поздних вечеров, почти ноль прогулок в рабочие дни и привычку требовать от себя полной ясности до завтрака. Это не объяснило каждую трудность и не отменило усталости. Но вместо обвинения появилось несколько практических вопросов: можно ли выйти на улицу в обед, подготовить часть дел заранее, сделать время подъёма регулярнее?

Иногда этого достаточно, чтобы увидеть, какие опоры помогают. Иногда записи показывают, что проблема глубже или не меняется, несмотря на доступные шаги. Тогда важный вывод не в том, что вы «не справились с ноябрём», а в том, что стоит обратиться за помощью. Если появляются мысли о причинении вреда себе или нежелании жить, нужна срочная поддержка — от близкого человека, медицинской службы или экстренной помощи в вашей стране.

Короткий день способен менять самочувствие, но не объясняет автоматически все трудности. Усталость — не лень, плохое настроение — не диагноз, а сезон — не универсальный ответ. Наблюдайте за собой так, как наблюдали бы за другом: с любопытством и уважением, без поспешного приговора. Ноябрь не обязан проходить одинаково для всех. И

вам не нужно угадывать, что происходит, — можно начать с того, чтобы внимательно посмотреть.

Проверить себя: карта состояния, сигналы сезонного спада и когда нужна помощь

Однажды вечером Марина ответила мужу: «Да нормально всё». Она сказала это, не отрываясь от экрана, и тут же закрыла ноутбук: за последний час перечитала один и тот же абзац четыре раза. На кухне остывал чай. Сообщение от подруги висело без ответа уже неделю. Утром Марина проспала будильник, хотя легла раньше обычного.

«Нормально» было не ложью. Скорее короткой крышкой, которой она накрыла всё, что пока не умела назвать. Устала? Раздражена? Просто ноябрьская? Или это уже повод беспокоиться?

В такие моменты хочется получить быстрый ответ: пройти тест, сложить баллы, найти название происходящему. Но самочувствие — не контрольная, где нужно угадать правильный диагноз. Полезнее сначала собрать карту: что именно изменилось, как давно, насколько заметно и что происходит с обычной жизнью.

Карта не выносит приговор. Она помогает увидеть дорогу.
Сначала не диагноз, а наблюдение

Короткий световой день может влиять на сон, бодрость и настроение. Но ноябрь не объясняет автоматически любое

ухудшение. На состояние способны влиять рабочая нагрузка, болезни, перемены в отношениях, тревога, лекарства, режим сна и множество других обстоятельств. Иногда несколько причин накладываются друг на друга, как слои одежды в сырую погоду.

И ещё важно: отдельный плохой день — не то же самое, что устойчивый спад. После бессонной ночи можно чувствовать себя разбитым, а после тяжёлого разговора — потерять интерес к привычным занятиям на вечер. Обычно состояние хотя бы немного меняется: помогает отдых, встреча с близким человеком, завершение аврала, выходной. При более продолжительном ухудшении облегчение приходит реже, а трудности постепенно затрагивают всё больше сфер.

Ни один отдельный признак сам по себе не даёт ответа. Усталость может быть следствием недосыпа, а может появляться вместе с подавленностью; трудности с концентрацией бывают при переутомлении, тревоге и проблемах со здоровьем. Врач или специалист по психическому здоровью оценивает не одну галочку, а общую картину, её длительность, контекст и влияние на жизнь.

Поэтому попробуйте на время заменить вопрос «Что со мной не так?» на три более точных:

1. Что стало иначе по сравнению с моим обычным состоянием?
2. Как давно это продолжается и меняется ли со временем?

3. Насколько это мешает мне жить, работать, учиться, общаться и заботиться о себе?

Это не уход от ответа. Это способ получить ответ, который действительно поможет.

Карта состояния на одной странице

Выберите один лист или заметку в телефоне. Отметьте шесть сфер. Для каждой используйте шкалу от 0 до 10, где 0 означает «сейчас очень трудно», а 10 — «примерно так, как обычно, когда я в устойчивом состоянии». Не ставьте себе оценку за характер или силу воли. Вы описываете самочувствие, а не собственную ценность.

Сфера

Вопрос для наблюдения

Сон

Насколько сон был достаточным и восстановительным? Изменились ли время засыпания, пробуждения или ночные пробуждения?

Энергия

Хватало ли сил на обычный день? Как быстро я уставал и восстанавливался?

Настроение

Как часто я чувствовал подавленность, тревогу, раздраже-

ние или эмоциональную пустоту?

Интерес

Хотелось ли заниматься тем, что обычно приносит удовольствие или смысл?

Концентрация

Насколько легко было читать, планировать, принимать решения и удерживать внимание?

Повседневное функционирование

Получалось ли справляться с работой или учёбой, отношениями, бытовыми делами и заботой о себе?

Рядом оставьте короткую строку:

Что изменилось и как давно:

Можно дописать: «Что происходило в эти дни?», «Что хоть немного помогло?», «Кому я уже рассказывал об этом?» Но не превращайте лист в следственное дело. Его задача — дать достаточно информации, а не объяснить каждую минуту вашей жизни.

Попробуйте отмечать состояние раз в день в течение недели. Это займёт пару минут. Если ежедневные записи утомляют или заставляют тревожно проверять себя, делайте отметки через день или дважды в неделю. Здесь не требуется абсолютная точность: «сон — 5, энергия — 4» не измерение

в лаборатории, а удобный способ заметить направление.

Не складывайте шесть чисел в общий балл и не сравнивайте его с чужим. У этой карты нет порога, за которым человек «достаточно плохо себя чувствует». Значение имеют сочетание изменений, их устойчивость и то, как они отражаются на жизни.

Как читать карту, не пугая себя

Представим Илью. В конце октября у него была неделя аврала. Он пару раз спал хуже, к вечеру терял силы и не мог сосредоточиться на книге. В субботу выспался, прогулялся, встретился с другом — и заметил, что интерес к привычным делам вернулся. На карте это выглядело как краткий провал в нескольких сферах, после которого появилось восстановление.

Через месяц Илья замечает другое. Почти каждый день он просыпается уставшим, хотя старается ложиться вовремя. То, что раньше радовало, кажется лишней нагрузкой. Он всё чаще откладывает письма по работе, перестал отвечать друзьям, а приготовить себе ужин стало трудно. Оценки по нескольким сферам держатся ниже его привычного уровня не один вечер, а неделями. Важнее всего здесь не конкретные цифры, а сочетание трёх наблюдений: спад повторяется, не проходит после отдыха и влияет на повседневную жизнь.

Это всё ещё не диагноз. Но уже достаточная причина не ограничиваться мыслью «перетерплю, скоро само». Илья может записаться к врачу или специалисту по психическому

здоровью и показать карту как краткую историю происходящего.

При чтении своих отметок обращайтесь внимание на несколько ориентиров.

Длительность. Сколько дней или недель вы замечаете изменения? Есть ли среди них периоды облегчения? Не нужно помнить всё с точностью до числа — достаточно примерного ответа: «началось в середине месяца», «последние две недели почти каждый день».

Устойчивость. Был ли спад отдельной реакцией на перегрузку или трудности возвращаются снова и снова? Плохие дни бывают у каждого. Но если они становятся фоном, это стоит заметить.

Ширина картины. Изменился только сон или одновременно снизились энергия, настроение и интерес? Само по себе количество затронутых сфер ничего не диагностирует, но несколько устойчивых изменений полезно описать специалисту.

Влияние на жизнь. Стало ли труднее выполнять задачи, ходить на учёбу или работу, поддерживать отношения, умыться, есть, убирать за собой, выходить из дома? Чем заметнее ограничения, тем важнее искать поддержку, не дожидаясь, пока станет совсем невозможно.

И, наконец, **контекст.** Иногда рядом с ухудшением есть понятное событие: болезнь, потеря, конфликт, смена графика, сильное напряжение. Иногда ясной причины нет. Ни тот

ни другой вариант не делает переживание менее реальным и не определяет, «заслуживаете» ли вы помощи.

Когда стоит поговорить со специалистом

Обратиться за помощью разумно, если подавленность, потеря интереса или другие тревожащие симптомы держатся, усиливаются либо мешают привычной жизни. Особенно не откладывайте разговор, если изменения сохраняются большую часть дней около двух недель или дольше. Это не обязательный срок ожидания и не диагностическая граница: если вам заметно плохо, вы можете обратиться раньше.

Начать можно с врача общей практики или терапевта, особенно если усталость и нарушения сна появились недавно, выражены сильно или сопровождаются физическими изменениями. Усталость и упадок сил могут быть связаны не только с настроением: врач при необходимости оценит общее здоровье, лекарства, качество сна и другие возможные причины. Можно также обратиться напрямую к психологу, психотерапевту или психиатру — в зависимости от доступности помощи и того, что вам сейчас нужно.

Не обязательно заранее знать, к какому именно специалисту идти и как называется ваше состояние. Можно сказать простую фразу: «Последние несколько недель я чувствую себя иначе. Мне трудно справляться, и я хочу понять, что происходит». Это уже достаточное начало разговора.

Чтобы встреча была полезнее, возьмите с собой карту и, если удобно, заранее запишите:

- когда вы впервые заметили изменения;
- что именно стало труднее и как часто это происходит;
- как изменились сон, аппетит, энергия и интерес к делам;
- как состояние влияет на работу, учёбу, отношения и заботу о себе;
- что помогает или, наоборот, ухудшает самочувствие;
- какие лекарства или важные изменения в жизни появились в последнее время;
- о чём вы хотите спросить специалиста.

Если трудно говорить, покажите записи. Если вы боитесь, что вас не поймут, скажите об этом прямо. Можно попросить близкого человека пойти с вами или помочь записаться. Просьба о поддержке — не экзамен на самостоятельность и не признание поражения.

Если нужна срочная помощь

Если у вас появляются мысли о причинении вреда себе, не оставайтесь с ними один на один и не пытайтесь оценить их «достаточную серьёзность» по шкале. Обратитесь в местную экстренную службу или кризисную службу, действующую в вашей стране. Если непосредственная опасность высока, позвоните по местному номеру экстренной помощи или отправляйтесь в ближайшее отделение неотложной помощи. Свяжитесь с человеком, которому доверяете, попросите его прийти или оставаться с вами, пока вы получаете помощь.

В такой момент можно сказать коротко и прямо: «Мне сейчас небезопасно одному. Побудь со мной и помоги свя-

заться со специалистами». Не нужно сначала найти идеальные слова, доказать, что вам достаточно плохо, или дожидаться удобного дня.

Бережная проверка — не бесконечное наблюдение

Карта полезна, пока она помогает принимать решения. Если вы заметили, что стали оценивать себя много раз в день, тревожиться из-за каждой низкой цифры или читать заметки как доказательство собственной несостоятельности, сделайте паузу. Можно вернуться к записям через несколько дней, заполнить их вместе с близким или взять уже имеющиеся наблюдения на консультацию. Цель — не следить за собой неотрывно, а увидеть достаточно, чтобы выбрать следующий шаг.

Марина, та самая, которая отвечала «нормально», через неделю записала шесть коротких наблюдений. Она увидела: дело не только в ноябрьской сонливости. Сон стал прерывистым, интерес к встречам снизился, а простые задачи на работе требовали всё больше усилий. Записи не назвали причину и не поставили диагноз. Зато Марина смогла объяснить мужу, что происходит, попросила помочь найти специалиста и перестала ждать, пока однажды проснётся «совсем другой».

Вот в чём сила карты. Она не обязана развеять все сомнения. Ей достаточно помочь перейти от смутного «что-то не так» к ясному «вот что изменилось, вот как давно, вот что мне сейчас нужно». Не самодиагностика, не приговор и не

повод ругать себя — а бережная проверка, которая возвращает вам право действовать.

Ноябрь не всегда можно сделать светлее по календарю. Но можно внимательнее отнестись к тому, как он проходит через ваш сон, силы и повседневность, а затем выбрать подходящую поддержку. Иногда первым шагом будет разговор с врачом. Иногда — сообщение близкому. А иногда, когда карта показывает, что самое заметное изменение связано с ритмом сна и утренней разбитостью, полезно разобраться, какую роль в этом играет свет.

Свет как опора: утреннее освещение, дневные прогулки и спокойные вечера

В половине пятого Илья поднял глаза от таблицы и увидел в окне собственное отражение. За ним уже темнело. Утром он ехал в офис в сумерках, весь день провёл под потолочными лампами, вечером снова сел в транспорт — и как будто ни разу не встретился с настоящим днём.

Ему казалось, что исправить это невозможно: работа не отпустит погулять, обед короткий, ноябрь мокрый и холодный. Но однажды Илья перенёс обед от стола к окну, а после еды стал выходить на улицу хотя бы на десять минут. Иногда он обходил квартал, иногда просто доходил до сквера и возвращался. В дождь выбирал крытую галерею, а в дни, когда выбраться не удавалось, садился у окна в общей кухне.

Ничего волшебного не случилось. Ноябрь не стал светлее, а список дел — короче. Но в расписании появилась заметная граница: вот утро, вот дневной воздух, вот вечер. Илья перестал чувствовать, что целый день провёл в одной длинной комнате без дверей. Это небольшое изменение оказалось не лекарством от зимы, а способом немного лучше в ней ориентироваться.

Свет — это сигнал, а не обещание

Организму нужен не только свет, чтобы видеть дорогу или читать мелкий шрифт. Свет помогает внутренним часам соотносить время суток с внешним миром. В сетчатке есть клетки, которые участвуют не столько в формировании чёткого изображения, сколько в передаче сигнала о яркости. Этот сигнал связан с системами мозга, регулирующими суточные ритмы: в частности, с тем, когда телу легче просыпаться и когда оно начинает готовиться ко сну.

Это не значит, что одна прогулка непременно прибавит энергии или что яркий день исправит любое плохое настроение. Реакция зависит от человека, привычного режима, времени и продолжительности освещения, состояния здоровья и множества других обстоятельств. Но естественный дневной свет — один из доступных внешних ориентиров. А регулярность таких ориентиров может помочь сделать день понятнее для организма.

Снаружи обычно светлее, чем в обычном помещении, даже если небо затянуто облаками. При этом сидеть у окна всё равно полезнее, чем весь день оставаться в глубине комнаты без естественного света, хотя оконное стекло, расстояние и положение помещения влияют на то, сколько света до вас доходит. Не нужно ловить солнечный луч или смотреть на солнце. Достаточно находиться при дневном освещении, выбирая удобный и безопасный способ.

Важно и то, что световые сигналы — не отдельная кнопка «бодрость». Они работают в контексте всего распорядка:

времени подъёма, движения, еды, нагрузки, отдыха и вечерних привычек. Поэтому цель этой главы не в том, чтобы построить идеальный световой режим. Цель — найти несколько маленьких встреч со светом, которые помещаются в обычную жизнь.

План «три встречи со светом»

Представьте не строгий график, а три мягких якоря: утро, дневное время и вечер. Если один пропущен, остальные не отменяются. Здесь не нужно навешивать и ругать себя.

Первая встреча — утренний свет. Откройте шторы, пока готовите завтрак. Выпейте чай у окна. Если световой день уже начался и это удобно, пройдите часть пути пешком или выйдите на несколько минут после того, как отвели ребёнка в школу. Если вы просыпаетесь затемно, не нужно идти по неосвещённой улице ради принципа: устройте утренние дела при хорошем домашнем освещении, а при первой безопасной возможности побудьте у окна или выйдите наружу.

Вторая встреча — дневной выход. Используйте часть обеденного перерыва, короткую паузу между делами или дорогу до ближайшего магазина. Для начала хватит и нескольких минут: не как универсальной нормы, а как реального способа попробовать. Можно пройтись по одному и тому же короткому маршруту, выйти во двор или просто сделать круг вокруг здания. Если прогулка сегодня невозможна, пересядьте ближе к окну.

Третья встреча — спокойный вечерний свет. По мере приближения ко сну сделайте освещение дома менее резким: выключите лишнюю верхнюю лампу, оставьте одну настольную или торшер, убавьте яркость экранов. Если можете, приглушите и шум уведомлений. Не обязательно превращать вечер в обряд с точным сценарием. Достаточно небольшого перехода от «день ещё продолжается» к «дела понемногу заканчиваются».

Эти встречи могут быть короткими, непохожими друг на друга и не случаться ежедневно. Их смысл — не в идеальном количестве минут, а в возможности заметить: утром я выпускаю день, днём делаю паузу, вечером постепенно сбавляю яркость.

Как перенести прогулку из планов в жизнь

Лена, например, каждый день обещала себе выйти на долгую прогулку после работы. Но работа затягивалась, на улице темнело, а дома ждали дела. Через неделю она решила изменить не себя, а план: стала обедать не за рабочим столом, а в столовой у окна, а затем выходила на десять минут пройтись вокруг здания. Это не было спортивным достижением. Зато новый вариант не требовал отдельного свободного вечера.

Такой подход полезен тем, что опирается на уже существующее расписание. Вместо того чтобы добавлять ещё одну обязанность, найдите место для света внутри привычного маршрута.

1. Найдите существующую паузу. Обед, дорога за кофе, ожидание автобуса, время после утреннего подъёма — подойдёт то окно, которое действительно есть, а не то, которое красиво смотрелось бы в календаре.

2. Выберите короткий маршрут. Например, пройти до следующего перекрёстка и обратно. Если появится желание, можно задержаться; если нет — вы всё равно выполнили план.

3. Подготовьте запасной вариант. В дождь — пройти под навесом. В сильный холод — выйти ненадолго и одеться по погоде. При ограниченной подвижности — выбрать место у большого окна, открытую лоджию или доступную общую зону здания.

4. Упростите старт. Оставьте у двери шапку и шарф, поставьте напоминание на обед или договоритесь с коллегой выйти вместе. Чем меньше решений нужно принимать в момент усталости, тем легче попробовать.

5. Проверьте, подходит ли решение. Удачный вариант тот, который можно повторить без чрезмерных усилий. Не тот, который требует героизма.

Проветривание может быть приятной частью такого перерыва, если погода и качество воздуха позволяют. Но открытое окно и выход на улицу — не одно и то же: проветривание освежает помещение, однако не заменяет дневное освещение. Если рядом оживлённая дорога, на улице небезопасно или погода не подходит, не нужно подвергать себя риску.

Окно, веранда или светлая общая зона — разумный запасной выбор, а не провал.

Есть и простой ориентир на случай, когда кажется, что свободного времени нет совсем: попробуйте не искать идеальную прогулку, а изменить один привычный переход. Выйти из автобуса на остановку раньше, если это безопасно и позволяет здоровье. Пройтись вокруг здания по пути к обеду. Перенести утренний кофе к окну. Световой день не обязательно присваивать целиком — иногда достаточно вернуть себе его небольшой фрагмент.

Вечер без жёстких запретов

Осенью легко попасть в две крайности: весь вечер провести при ярком свете и бодрящем потоке информации — или попытаться устроить дома полную темноту и запретить себе все экраны. Обычно полезнее не запрет, а переход.

Яркое освещение поздно вечером может мешать некоторым людям почувствовать, что день завершается, особенно если оно сочетается с напряжённой работой, активными играми или бесконечной лентой новостей. Но влияние экранов и света неодинаково у всех, и в реальной жизни телефон часто нужен: для связи, навигации, ухода за близкими или работы. Необязательно убирать его в ящик. Можно снизить яркость, включить более тёплый оттенок, отодвинуть экран, выключить необязательные уведомления и выбрать менее возбуждающее занятие перед сном.

Подумайте, что для вас будет выглядеть как «вечерний

режим на один шаг тише». Для одного человека это лампа вместо верхнего света. Для другого — зарядка телефона вне кровати. Для третьего — десять минут спокойной музыки, душ или чтение бумажной книги. Если свет приглушён, но вы всё равно отвечаете на рабочие сообщения до полуночи, возможно, главная помеха не лампа, а то, что рабочий день не получил ясного завершения. Световой сценарий можно сочетать с маленькой границей: записать оставшиеся дела на завтра и закрыть рабочие окна.

Пусть вечернее освещение будет приглашением замедлиться, а не экзаменом на дисциплину. Если сегодня пришлось работать допоздна, это не означает, что вы испортили весь режим. Завтра можно снова попробовать сделать переход чуть спокойнее.

Недельный эксперимент: не угадать, а заметить

Чтобы понять, подходит ли вам план «три встречи со светом», проведите эксперимент в течение семи дней. Не меняйте сразу весь распорядок: выберите по одному реалистичному действию на утро, день и вечер. Например: завтрак у окна, короткий выход во время обеда, приглушённый свет перед сном.

В конце дня уделите минуту короткой заметке. Не нужно вести дневник с точностью лабораторного прибора. Отметьте, что получилось, и ответьте на пару вопросов: какова была бодрость днём? Легко ли было перейти к вечернему отдыху? Изменилось ли что-нибудь в засыпании или утреннем про-

буждении? Не ищите мгновенный эффект. Важнее не один удачный день, а то, повторяется ли какая-то закономерность.

День

Утренний свет

Дневной выход

Вечерний переход

Короткое наблюдение

1

Что получилось?

Вышли или выбрали окно?

Что приглушили?

Энергия, сон, настроение

2–6

Повторите выбранный вариант

Запишите коротко

Отметьте один шаг

Не оценивайте себя

7

Что было легче всего?

Что реально встроилось?

Что хотелось бы оставить?

Что заметили за неделю?

В конце недели спросите себя не «Стал ли я теперь идеально бодрым?», а «Что из этого оказалось выполнимым?», «В какое время мне легче выбраться?», «Какой вечерний шаг не раздражал?». Возможно, вы заметите, что короткий дневной выход помогает почувствовать середину дня. Возможно, изменений в настроении или сне не будет. И это тоже информация: световой план не обязан оказаться вашим главным инструментом.

Если эксперимент не удался, пересмотрите его размер. Десятиминутная прогулка может стать пятиминутной, выход на улицу — местом у окна, ежедневная цель — двумя-тремя днями в неделю. Смысл не в том, чтобы заслужить дневной свет, а в том, чтобы найти к нему доступный путь.

Тем, кто работает посменно, имеет серьёзные ограничения по здоровью или по обстоятельствам вынужден бодрствовать ночью, не всегда подходит простая рекомендация «получайте больше утреннего света». Время светового воздействия может иметь значение, поэтому при необходимости лучше обсуждать индивидуальный распорядок со специалистом.

Отдельно стоит сказать о специальных ярких лампах для светотерапии. Они отличаются по интенсивности, конструкции и правилам применения, и не являются просто «лампочкой помощнее». Если вы рассматриваете такую терапию, обсудите подходящую схему с медицинским специалистом.

Это особенно важно при заболеваниях глаз, некоторых состояниях здоровья, приёме лекарств, повышающих чувствительность к свету, а также при возможном биполярном расстройстве. Не смотрите прямо на источник яркого света и не пытайтесь самостоятельно подобрать лечение по случайному совету.

В ноябре не всегда можно распоряжаться погодой и длиной дня. Но часто можно немного изменить то, как проходит ваш день: открыть шторы утром, выбрать место у окна, выйти на короткий воздух в обед, вечером заменить резкий свет более спокойным. Не нужно перестраивать всю жизнь, чтобы вернуть в неё несколько естественных ориентиров.

Начните с малого и повторите достаточно раз, чтобы заметить собственную реакцию. Свет не обещает одинакового результата каждому, но может стать частью надёжного распорядка — тем тихим сигналом, который помогает отличить утро от дня, а день от вечера. А когда эти границы становятся яснее, легче задать следующий вопрос: как в темноте сохранить сон и не сбить внутренние часы?

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.