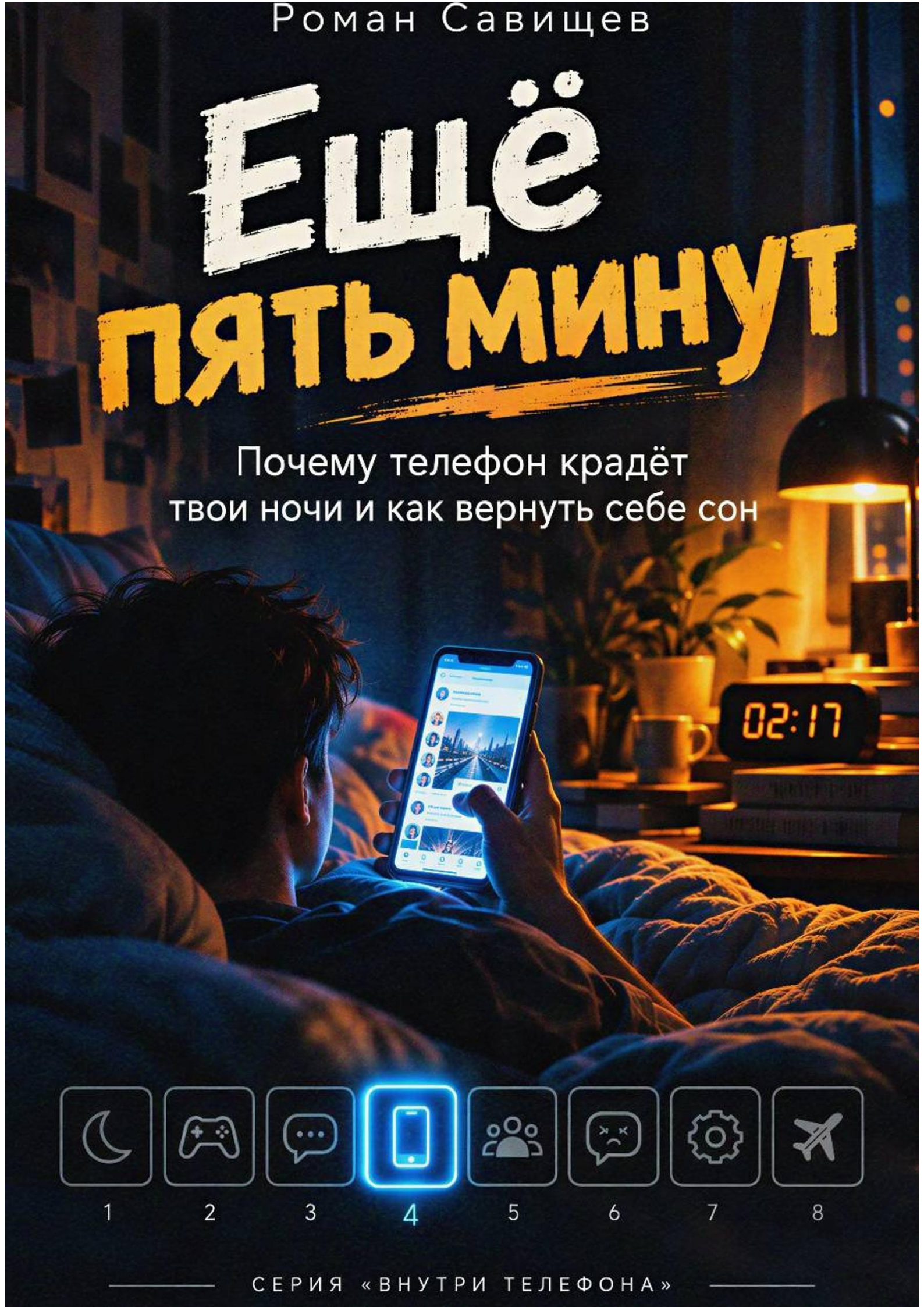


Роман Савищев

Ещё пять минут

Почему телефон крадёт
твои ночи и как вернуть себе сон



1 2 3 4 5 6 7 8

СЕРИЯ «ВНУТРИ ТЕЛЕФОНА»

Роман Савищев

**Еще пять минут. Почему
телефон крадёт твои ночи
и как вернуть себе сон**

«Автор»

2026

Савищев Р.

Еще пять минут. Почему телефон крадёт твои ночи и как вернуть себе сон / Р. Савищев — «Автор», 2026

Ты тоже говорил себе: «Ещё пять минут — и спать»? А потом смотрел на часы и обнаруживал, что уже два ночи. Утром тяжёлая голова, раздражение и странное чувство: вечер был, а вспомнить нечего. Я хорошо знаю эти ночи. Когда берёшь телефон ради одного сообщения, а через два часа продолжаешь листать чужие жизни. Когда тело устало, но рука всё равно тянется к экрану. В этой книге я разбираю, почему телефон так трудно отложить, как бесконечная лента меняет ощущение времени и что помогает вернуть вечеру границы. Без нравоучений, запретов и обещаний чудесного исцеления. С узнаваемыми историями, честными наблюдениями и небольшими приёмами, которые можно попробовать сегодня.

Содержание

Эссе 1. Ночь, которую украл экран телефона	6
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Роман Савищев

Еще пять минут. Почему телефон крадёт твои ночи и как вернуть себе сон

От автора

Эта книга основана на личных наблюдениях, жизненных ситуациях и размышлениях о поведении человека в цифровой среде. Она предназначена для ознакомления, самоанализа и более осознанного отношения к собственным привычкам.

Я не являюсь практикующим врачом, психологом или психотерапевтом. Приведённые объяснения и практические приёмы не являются медицинскими рекомендациями, диагностикой или индивидуальной психологической консультацией.

Некоторые истории обезличены, отдельные обстоятельства и детали изменены для сохранения конфиденциальности участников. Описанные ситуации не следует воспринимать как универсальные закономерности.

Предложенные способы действий могут подходить не каждому. При стойких нарушениях сна, выраженной тревоге, потере контроля над поведением или иных состояниях, существенно влияющих на повседневную жизнь, следует обратиться к квалифицированному специалисту.

Эссе 1. Ночь, которую украл экран телефона

Поздний вечер и беспокойная нога

В комнате горит только лампа над столом соседа, и от неё на потолке дрожит жёлтое пятно размером с ладонь. Я сижу на кровати боком: одна нога уже под одеялом, вторая на полу, и я заранее знаю, что вторая нога останется на полу ещё надолго, потому что в руке у меня телефон. За стеной кто-то закрывает дверь, потом открывает воду, потом всё стихает, и это единственный звук, по которому я понимаю, что время идёт. На часах двадцать три сорок. Я собирался лечь в одиннадцать.

Такие вечера я потом вспоминаю не целиком, а кусками: вот я ещё в куртке, вот ставлю будильник, вот говорю себе «только одно сообщение». Между этими кусками нет ничего, что можно было бы назвать. И самое странное здесь не то, что я потерял час или два. Странно, что я не заметил, как вечер кончился, потому что вечер и не кончался: он просто перешёл в ночь, а я всё это время держал в руке предмет, у которого нет последней страницы.

Эта книга – про то, что происходит между экраном и подушкой. Не про то, что телефон плохой: он остаётся инструментом, и в нём есть расписание, друзья, работа, будильник и всё остальное. Она про другое: про механику, из-за которой у ночи пропадает край, а утро начинается не с тебя. Я пишу как свидетель. Я не избавился от этого и не собираюсь делать вид, что нашёл способ.

Вечер, который я решил прервать

Тот вечер начался с хорошего намерения. Я вернулся с дежурства около девяти, поставил чайник, потому что с обеда не ел, и вслух сказал соседу, что сегодня лягу рано, потому что завтра первая пара в девять и добираться до корпуса минут двадцать. Он ответил, что тоже ляжет, и через полчаса уже спал, уткнувшись в подушку, а его лампа всё горела, потому что выключатель у него над кроватью, а он до него не дотянулся.

Я сел на кровать, чтобы снять носки, и в этот момент вспомнил, что не знаю, в какой аудитории завтра первая. Расписание висело в общем чате группы, и это было единственное, зачем мне понадобился телефон. Я открыл его, нашёл расписание, увидел, что аудитория та же, и на этом задача закончилась. Дальше начинается часть вечера, которую я восстанавливаю по чужим словам и по утру: в чате под расписанием висело сообщение старосты про перенос зачёта, под ним кто-то скинул видео с котом, который спал на клавиатуре, дальше пошли чужие ремонты, чужие поезда, чужие люди, объяснявшие, как правильно складывать футболки.

Я не выбирал ничего из этого. Я не мешал идти времени. Я лежал на боку, телефон держал двумя руками, потому что одной рукой неудобно, и постепенно перестал понимать, где нахожусь. В какой-то момент лампа соседа погасла, он, видимо, всё-таки дотянулся до выключателя, и комната стала тёмной, кроме моего экрана. Тогда я подумал, что надо встать и выключить свет у себя, но у меня не было своего света: я лежал в темноте и смотрел.

Помню, как экран погас сам. Не потому, что я его закрыл, а потому, что села батарея. Я успел увидеть, как он тускнеет, и это было похоже на то, как гаснет фонарик в детстве: сначала ярко, потом пятно сжимается, потом ничего. Я положил телефон на пол рядом с кроватью, нащупал его рукой, чтобы не упал, и посмотрел на часы, которые висели на стене напротив. Было час с чем-то. Я не помню точно, потому что в темноте плохо видно, а телефон уже не светил.

Я лежал в темноте ещё минут двадцать и слушал. Слышно было, как в соседней комнате кто-то разговаривает во сне, как гудит вентиляция в коридоре, как за окном проехала машина и стихла. Я думал, что надо встать и выключить лампу, хотя лампа была не моя и уже не горела. Я думал, что надо умыться, потому что вечером не успел. Ни одна из этих мыслей не стала

движением, и в этом было что-то неприятное: мысли шли, а тело уже спало, и я смотрел на себя со стороны, как на человека, который забыл выключить телевизор.

Утром я проснулся от будильника, который звонил в телефоне на полу, и первые секунды не понимал, где он. Пришлось свеситься с кровати, шарить рукой по полу, найти его, отключить и лечь обратно. Я лежал ещё минут десять и думал, что надо встать, а потом встал и пошёл умываться, и в коридоре встретил соседа, который уже возвращался с завтрака. Он спросил, во сколько я лёг. Я сказал, что в одиннадцать. Он сказал: «Ага», и по его лицу было видно, что он слышал, как я ворочался в час.

Самое неприятное в том утре – не недосып. Недосып я тогда ещё умел носить, как мокрую куртку. Неприятно было другое: я не мог вспомнить вечер. Я помнил, как пришёл, как поставил чайник, как искал расписание. Дальше в памяти была дырка размером в два часа, и в этой дырке не было ни одной мысли, которая была бы моей. Я лежал в темноте, смотрел в чужую жизнь и не заметил, как моя прошла мимо.

На первой паре я поймал себя на том, что не слушаю. Преподаватель говорил про что-то, что я вчера читал, и я не мог вспомнить ни строчки, хотя читал внимательно, с карандашом, накануне днём. Тогда я списал это на усталость, и это было удобно: усталость объясняет всё и ничего не требует. Только к вечеру я понял, что усталость была не от недосыпа, а от того, что за сутки в меня вошло слишком много чужого и почти ничего своего.

У ночи нет последнего действия

Разберём, что случилось в тот вечер, потому что в нём нет ничего мистического. Есть день, у которого был конец, и есть вечер, у которого конца не оказалось, и вся разница между ними – в одном действии.

Раньше день заканчивался телом. Ты мыл посуду, выключал свет, поправлял подушку, ложился, натягивал одеяло на плечо – и каждое из этих движений было маленьким объявлением: всё, день кончился. Сейчас последнее действие дня у большинства людей – это экран. И у него есть особенность: он не заканчивается. Книга заканчивается, разговор заканчивается, даже фильм заканчивается титрами, а лента подгружается снизу и не даёт тебе точки, на которой можно выдохнуть и сказать «хватит». Ты не можешь дойти до конца, потому что конца нет, и поэтому не можешь почувствовать, что дошёл.

Дальше вступает вторая вещь: у экрана нет цены. Движение пальцем заучено до автоматизма, оно не требует ни сил, ни решения, ни даже внимания. А закрыть – требует. Закрыть значит принять решение, а решение стоит сил, и чем дольше ты внутри, тем дороже оно обходится. В начале вечера встать было легко: ты просто откладывал телефон и шёл к выключателю. Через час для того же действия надо было собрать себя, назвать причину и выдержать короткое сопротивление, как при выходе из тёплой воды. Мозг выбирает дешёвое, и это не слабость характера, а обычная экономия.

Третья вещь – тишина, которую экран занимает. Вечером в комнате почти всегда тихо, а тишина не пустует: если её не занять, в неё приходит то, что ты весь день откладывал. Незакрытый разговор, несделанное задание, вопрос, на который не хочется отвечать. Экран занимает эту тишину ровно и плотно, как вата, и пока он её занимает, тебе не приходится ничего решать. Отсюда ощущение, что вечер прошёл хорошо: в нём ничего не болело.

Четвёртая вещь – время. Пока внимание занято, внутренние часы не сверяются с наружными, потому что тебе не за чем смотреть на время. Ты не замечаешь, как проходит час, и это не обман: ты действительно не заметил, потому что тебе нечем было заметить. Разница между тем, сколько прошло по стене, и тем, сколько прошло по ощущению, и есть та самая ночь, которая началась с экрана.

Раньше у этого последнего действия был ещё один источник – другие люди. В общежитии старого типа свет гасили по команде, и это было неудобно, но честно: день кончался у всех одновременно, и засыпать было легче, потому что рядом тоже засыпали. У бабушки в деревне

вечер кончался вместе с разговором на кухне: она говорила «ну, хватит», вставала и мыла чашку, и это было сигналом для всех. Сейчас у каждого свой экран и своя ночь, и общего сигнала нет ни у кого. Каждый закрывает день сам, а самому закрывать труднее, чем вместе.

Ночь отличается от дня не темнотой, а отсутствием свидетелей. Днём на тебя смотрят расписание, преподаватель, очередь в столовой, человек, которому ты обещал позвонить. Ночью не смотрит никто, и в этом её главная ценность, и в этом же её ловушка. Час, в который на тебя никто не смотрит, легко отдать чему угодно, потому что никто не заметит, а сам ты в темноте плохо видишь, что с тобой происходит. Именно поэтому ночь – единственное время, где потеря времени не чувствуется потерей.

Из этого легко сделать вывод, что надо запретить себе телефон вечером, и вывод будет неверным. Запрет держится ровно до первого настоящего вечера, когда ты устал или расстроен. Он требует силы каждый раз заново, а привычка силы не требует вовсе. Кроме того, запрет оставляет человеку один инструмент – волю, и в тот момент, когда воля кончается, он остаётся с тем же телефоном и с добавленным чувством вины. Работает другое: не отменять вход, а вернуть ночи последнее действие. Не силу менять, а устройство вечера.

А что, если вечер – единственное свободное время

Теперь та часть, без которой всё предыдущее превращается в мораль, а мораль бесполезна. Бывает, что вечер – это единственное время, которое принадлежит человеку, и тогда лента не крадёт у него ночь, а честно её отдаёт.

Я знаю это по сменам в аптеке. Когда приходишь в девять, моешь руки, садишься и понимаешь, что весь день был расписан кем-то другим, полчаса ни на что не годной ленты – единственное, на что хватает сил. В этом нет ничего постыдного. Это не потерянное время, это время на выдох, а выдох тоже нужен, иначе следующий вдох не получится. Плохо становится не тогда, когда ты так отдыхаешь, а тогда, когда другого отдыха у тебя нет и не предвидится.

Бывает, что вечер – единственное время, когда ты видишь людей. Переписка с теми, кто живёт в других городах, идёт поздно, потому что раньше никто не свободен. Если отнять у человека этот час, он останется один в комнате с тишиной, которую мы только что описали как опасную. Здесь телефон не занимает пустое место, он его заполняет людьми, и это разница.

Бывает и так, что разговор о потерянном вечере приносит больше вреда, чем сам вечер. После такого, как у меня, человек обычно не идёт спать, а садится считать, какой он слабый, и на это уходит ещё час. Вина не возвращает два часа, она добавляет третий. Я знаю это по себе: самое дорогое, что я делал после неудачного вечера, – это устраивал себе разбор, в котором не было ни одного вывода, зато было много слов о характере.

Отдельно скажу про тех, кто живёт один. Там вечер вообще ничем не ограничен: никто не спит рядом, никто не скажет «выключай», никто не заметит, что ты сидишь в темноте до третьего часа. Я живу в комнате на двоих, и мне повезло: сосед храпит, ворочается и иногда просит приглушить звук. Это неудобно и это спасает, потому что живой человек рядом возвращает вечеру границу. Если рядом никого нет, границу придётся ставить самому и ставить её раньше, чем у других: не в полночь, а в десять.

Граница проходит не по количеству минут. Она проходит по тому, что осталось. Если после вечера в телефоне ты встаёшь с чем-то – с мыслью, с желанием позвонить, с просто хорошим настроением, – время сработало. Если остаётся ровное ощущение, что тебя вынули и поставили обратно пустым, значит, ты был не в ленте, а в её механике. И ещё одно ограничение, которое надо назвать вслух: если такие вечера идут месяцами, если ты перестал выходить из комнаты, перестал есть нормально, перестал спать, – это уже не про телефон, и говорить об этом надо с человеком, который умеет такое разбирать.

Один час, записанный три раза

Приём этой главы называется «Час до подушки». Нужен он не для самобичевания, а для факта: пока цифры живут в голове, они врут в обе стороны. То кажется, что прошло пять минут, то кажется, что ты весь вечер только и делал, что листал. Три записи прекращают этот спор.

Возьми лист и положи его там, где ты обычно оставляешь телефон: на подоконник, на стол, на тумбочку. Три вечера подряд делай три вещи. Первая: запиши время, когда взял телефон в последний раз, и время, когда погасил свет. Вторая: отдельной строкой, одним словом, напиши, чем был занят этот час – «лента», «переписка», «учёба», «не помню». Третья: на четвёртый день посмотри на три строки подряд и найди ту, которая повторилась.

Критерий простой. Если в трёх записях повторилось одно и то же занятие в один и тот же час, ты нашёл свой вход. Это не значит, что там надо что-то запрещать. Это значит, что теперь ты знаешь место в дне, где у тебя нет ни дела, ни цели, и можешь поставить туда что-то, у чего есть конец: чай, душ, десять страниц, разговор по телефону, а не в переписке.

Бывает, что час не повторяется. Тогда в трёх строках будет три разных времени, и это тоже результат: значит, вечер у тебя не имеет одного входа, а имеет много, и работать надо не с часом, а с последним действием. В этом случае пиши четвёртую строку – что ты сделал прямо перед тем, как лечь. Скорее всего, это будет одно и то же действие, и вот оно и есть твой настоящий конец дня, даже если оно случается в разное время.

У меня таким местом оказался час после ужина. Не полночь, не перед сном, а именно тот час, когда посуда вымыта, а лечь ещё рано. Я до сих пор не придумал для него ничего лучше, чем выйти на улицу и вернуться, когда стемнеет. Иногда возвращаюсь через двадцать минут, иногда через сорок. Главное, что у этой прогулки есть конец, и он наступает сам, потому что ноги устают, а на улице холодно.

Ночь, у которой есть край

В тот вечер я не потерял ничего важного. Я потерял два часа, которые не помню, и утро, которое прошло мимо. Но с тех пор я знаю, как это выглядит изнутри, и это знание оказалось полезнее любого запрета: я замечаю момент, в который вхожу, и иногда этого хватает, чтобы не войти.

Из этой главы надо унести одну вещь. Ночь не заканчивается сама, её заканчивает действие, и это действие должно быть твоим. Пока последним действием дня остаётся экран, у ночи нет края, а у утра нет начала, и всё, что между ними, проходит без тебя. Край ставится руками: выключателем, чашкой, страницей, шагом до двери.

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.