ТЕЛО БЕЗ МИФОВ | КНИГА 2

СОН В КРЕДИТ

Как недосып крадёт энергию, внимание и здоровье



АЛЕКСЕЙ ШОКУН

Шокун Алексей

Сон в кредит. Как недосып крадёт энергию, внимание и здоровье

https://litres.ru/74727402
SelfPub; 2026

Аннотация

Ещё одна серия перед сном. Ещё пять минут в телефоне. Ещё одна чашка кофе утром, чтобы хоть как-то проснуться.

Кажется, что ты просто немного недосыпаешь. На самом деле каждый вечер берёшь кредит у собственного организма. И расплачиваешься за него вниманием, памятью, настроением и здоровьем.

Почему выходные не всегда компенсируют недосып? Как вечерний свет, кофеин и тревожные мысли мешают восстановлению? Что происходит с телом ночью и почему количество часов в кровати ещё ничего не гарантирует?

В этой книге мы разберём устройство сна и составим понятный план возвращения нормального режима. Без магических техник засыпания и обещаний выспаться за четыре часа.

При подготовке отдельных материалов применялись современные алгоритмические инструменты.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Дисклеймер 5
Глава 1. Ты берёшь этот кредит каждую ночь 6
Глава 2. Сначала посчитай: сколько ты спишь на самом деле 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Шокун Алексей
Сон в кредит. Как недосып крадёт энергию, внимание и здоровье

Серия «Тело Без Мифов». Книга 2 из 8.

Шокун Алексей Владимирович

Дисклеймер

Вся информация собрана из открытых источников и представлена исключительно в ознакомительных целях. Автор не несет ответственности за неправильное практическое применение представленной информации. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Глава 1. Ты берёшь этот кредит каждую ночь

Будильник стоит на семь, но настоящий подъём начинается раньше — с торговли. Семь ноль-ноль, ещё пять минут, ещё две, и вот уже двадцать минут ты лежишь в полусне, уговаривая себя встать. Лёг ты около двух: сначала одно видео, потом «ещё одно и точно спать», потом телефон в руке и экран в темноте, и время куда-то девается. В голове при этом всё складно — сплю как все, мало ли что поздно, отосплюсь в субботу. Так проходит неделя за неделей, и из неё постепенно пропадает утро. Когда ты в последний раз просыпался отдохнувшим, ты уже не помнишь: это воспоминание стёрлось, и место для него как будто не осталось.

Дальше день идёт по расписанию, которого ты не выбирал. Кофе, чтобы включиться, — потом второй, чтобы дожить до обеда, — потом третий, потому что после обеда голова тяжёлая. К вечеру силы кончаются ровно тогда, когда должно начинаться что-то приятное: фильм, прогулка, книга, разговор. Ты садишься и понимаешь, что на отдых топлива тоже нет. А ближе к ночи, когда пора спать, откуда-то берётся второе дыхание, и ты снова сидишь до двух. Круг замыкается, и внутри него живёт мысль, которую не хочется произносить вслух: наверное, со мной что-то не так.

С этой мыслью и стоит разобраться в первую очередь, причём не в плоскости характера. Назовём происходящее честно: каждую ночь ты берёшь кредит. Не у знакомых и не в приложении — у себя завтрашнего. Берёшь тихо, без бумаг и подписей: просто ложишься позже, чем телу нужно, и спишь меньше, чем оно просило. Днём ты расплачиваешься, только счёт приходит не деньгами — он приходит вниманием, настроением, терпением, аппетитом и ещё одной чашкой кофе, которая тоже взята в долг.

Кредитная метафора пройдёт через всю книгу, и сразу договоримся о её границах. Метафора нужна, чтобы держать в голове устройство, и она не имеет права это устройство подменять. Поэтому под каждой «финансовой» фразой будет механизм: что именно тело делает ночью, что остаётся несделанным, чем это возвращается днём. Если объяснение можно оставить только в виде метафоры — значит, объяснения нет, и мы будем это честно видеть.

Кто я и почему вообще берусь объяснять. Я студент-медик старших курсов, не практикующий врач: у меня нет приёма, нет пациентов и нет историй «из практики», и выдумывать их я не стану. Всё, что есть в этой книге, — то, что я разбираю сам: по лекциям, учебникам и открытым источникам. Где знание твёрдое, я говорю, что оно твёрдое; где наука спорит, я отмечаю спор; где начинается обычная торговля обещаниями, называю это торговлей. И сразу поставлю границы жанра: это книга о том, как устроен сон и чем оплачивается

его нехватка, и она не заменяет разговор со специалистом.

Как читать эту книгу. Она устроена как разбор по порядку, а не как список запретов, и порядок здесь принципиален. Сначала увидим долг: научимся считать сон по факту, а не по времени в кровати, и разберём, чем занимается тело в ночной смене. Потом пойдём по кредиторам — тем ежедневным мелочам, которые каждую ночь собирают проценты: свет вечером, кофеин, алкоголь, тревога в тишине, дыхание. Каждому посвящена своя глава, потому что скопом их не убрать: когда меняешь всё сразу, непонятно, что сработало. В конце соберём график возврата на три недели и договоримся, что делать, когда что-то сорвалось. Главы идут по порядку и опираются одна на другую; если захочется проглотить всё за вечер и начать новую жизнь прямо завтра — удержи руку, у нас другой план.

Теперь по существу. Первое, что стоит принять: тело ведёт учёт, даже если ты его не ведёшь. Во время бодрствования в организме накапливается давление сна: чем дольше ты не спишь, тем сильнее тебя тянет в сон, и это рабочая физиология, а не удачное сравнение. Ночью давление разряжается. Если сон короткий, разрядилось не всё, и остаток переходит на следующий день — по сути, тело переносит несделанную работу вперёд, в завтра. Так и появляется долг: он не растворяется утром, он там же, только теперь к нему добавляется новая накопленная за день порция.

Держат ночь две силы, и о них полезно знать заранее. Пер-

вая — то самое давление сна: оно растёт с каждым часом бодрствования и требует разрядки. Вторая — внутренние часы, которые знают, какое сейчас время суток, и дают команду «спать» в свой привычный момент. Пока обе силы смотрят в одну сторону, ты засыпаешь легко и в одно и то же время. Как только они разъезжаются — например, давление сна есть, а внутренние часы считают, что сейчас вечер в самом разгаре, — начинается то, что ты знаешь по себе: «спать хочу, но не спится». Обе силы мы разберём подробно: часы — в главе про свет и ритм, давление — прямо сейчас.

Второе, что стоит принять: ночь — это не пауза между двумя днями; это смена с задачами. Что именно там происходит, подробно разберём в третьей главе, но одну вещь важно знать с самого начала: смену нельзя просто отменить. Если времени ей дали меньше, часть работы остаётся невыполненной, и это не «мелочь, которую организм как-нибудь дотянет». Именно поэтому человек, спящий по пять часов, к концу месяца выглядит уже совсем не так, как тот же человек минус час сна в сутки, — это заметно другой человек.

Третье, и самое неприятное: счёт приходит не сразу. Одна короткая ночь проходит почти незаметно — встал разбитым, дожил день на кофе, вечером лёг пораньше, и к среде всё выровнялось. Две короткие ночи подряд уже чувствуются, но списываются на «не выспался». А вот месяц коротких ночей — это уже другой аппетит, другое настроение, другие решения и другие реакции на то, что раньше не задевало.

Причём сам человек объяснит это чем угодно, кроме ночей: работой, погодой, возрастом, тем, что «что-то я расклеился». Учёт внутри идёт, а в объяснениях его нет.

Отсюда вопрос: почему долг так легко не замечать? Потому что тело приспосабливается. Когда короткие ночи становятся нормой, громкий сигнал усталости стихает и превращается в фон — примерно как гул холодильника, который ты перестал слышать через неделю после переезда. Человек, месяцами спящий по пять часов, часто совершенно искренне считает, что спит нормально: он сравнивает себя с последней неделей, а не со своим ресурсом, и по этому сравнению всё сходится. Значит, ощущение — плохой измеритель, и дальше нам понадобится другой: запись. Но сначала разберём мифы, из-за которых долг не замечают годами. Их пять, и каждый звучит разумно — в этом и проблема.

Миф первый: я сплю каждый день, значит со сном всё в порядке. Сон — это не факт, что ты лёг. Это результат: сколько часов получилось и насколько ровно они шли. Человек может провести в кровати восемь часов и выйти из них с ощущением, будто спал четыре. Лёг ещё не значит спал, и у времени в кровати есть своя бухгалтерия — ей посвящена следующая глава.

Миф второй: я из тех, кому мало надо. Короткая норма действительно существует, но это редкость, и уж точно не то, что человек определяет про себя на глаз — обычно по ощущению «вроде выживаю». В большинстве случаев фраза

«мне хватает пяти часов» описывает привычку, собранную из поздних вечеров, ранних подъёмов и кофеина, а не особенность организма. Проверяется это только фактом: сколько ты спишь и как при этом выглядит твой день.

Миф третий: отосплюсь на выходных. Частично это правда, и отрицать её глупо: две спокойные ночи действительно снимают часть остроты, в субботу утром становится легче. Но у выходных есть цена. Субботний подъём в полдень сдвигает внутренние часы, воскресная ночь приходит поздно, и утро понедельника превращается в маленький перелёт через часовой пояс — только без перелёта, зато с будильником. Так выходные снимают остроту одной ночи и сдвигают неделю, а накопленное за месяц закрывают лишь частично — и тем меньше, чем дольше длился долг.

Миф четвёртый: утро без кофе не начинается, значит кофе меня и держит. Кофе не производит энергию. Он закрывает сигнал усталости и отодвигает его, а долг остаётся на месте и ждёт своей очереди — обычно вечером или к концу недели. Про кофеин будет отдельная глава, там спокойно разберём, где он уместен, а где превращается в тихую доплату за сон, которого не было. Пока достаточно одной мысли: если без первой чашки утро невозможно, дело не в чашке.

Миф пятый, самый современный: без специального прибора я ничего не посчитаю. Приложения и браслеты бывают удобны, но они ничего не создают — они записывают то, что можно записать ручкой. Точность здесь нужна честная,

а не лабораторная: разница между «лёг в два ночи» и «где-то около часа» важнее, чем лишний знак после запятой в отчёте чужого приложения.

Теперь то, что можно сделать уже сегодня. Задача этой недели — не менять ничего. Вообще ничего: ни режим, ни кофе, ни вечерние привычки. Задача одна: записывать.

Назовём это «Расписка сна». Расписка — потому что это признание факта, а не план на будущее: вот что я беру в долг каждую ночь. Формат минимальный, три колонки: дата, время, когда лёг, время, когда встал. Хочется подробнее — добавь четвёртую отметку: как вышел из сна. «Нормально», «тяжело», «разбит» — одного слова из этих трёх достаточно, лишь бы оно было одним и тем же каждый день, иначе сравнивать будет нечего.

Три правила, без которых расписка теряет смысл, я перечислю прямо. Первое: заполнять утром, сразу после подъёма, а не вечером по памяти. К вечеру память услужливо округляет в твою пользу, и «лёг в 01:40» превращается в «где-то в час». Второе: только факты. «Лёг в 01:40, встал в 07:05» — это запись; «опять всё плохо» — оценка, и ей в расписке не место. Третье: не улучшать задним числом. Осталось «2:15» — пусть остаётся «2:15», даже если утром на это неприятно смотреть. Смысл расписки в том, чтобы видеть точно, а не выглядеть прилично.

Выглядит это примерно так: «вт, лёг 01:50, встал 07:10, тяжело; ср, лёг 00:30, встал 07:05, нормально». Полминуты

утром, семь строк за неделю. Никаких приложений, никакой статистики, никакого разбора личности — только время и одно слово о состоянии.

Если бумага не нравится, сгодится заметка в телефоне или короткое сообщение самому себе — важно, что запись есть, а не в какой она форме. Единственное условие: одно место для всей недели. Когда строки разбросаны по трём разным перепискам и двум блокнотам, сравнивать их между собой становится неудобно, и расписка тихо умирает на четвёртый день.

Правило недели — ничего не менять, и это не издевательство. Причина простая: если одновременно начать ложиться раньше, убирать кофе и записывать, к концу недели не поймёшь, что именно сработало и что именно сорвалось. Первая неделя собирает честную картину, она её не улучшает. Руки будут чесаться начать новую жизнь с понедельника — пусть почешутся: неделя наблюдений как раз не решает почти ничего, зато испорченные данные решают много.

Что будет видно уже через семь строк. Разброс: где-то пять часов, где-то девять. Ночь среди недели, когда удалось лечь вовремя, и пятница, незаметно превратившаяся в субботу. Утро после каждой короткой ночи — и, если добавил четвёртую колонку, связь между длиной ночи и состоянием. Выводов о здоровье ты не делаешь: ты просто впервые видишь свои займы списком, а не по памяти.

Есть и ещё одна причина, по которой долг копится молча.

Вокруг недосыпа всё устроено удобно: бодрость продаётся отдельно от сна — крепким кофе на вынос, баночками с обещанием, «зарядом» на кассе. При этом никто не напоминает, что платить всё равно придётся сном: заглушить усталость и отдохнуть — не одно и то же. Отсюда привычка лечить день, не трогая ночь, и держится она годами, потому что слегка работает — до поры.

Про первые дни стоит предупредить отдельно, чтобы не бросить на третьем. Первый день обычно даётся легко: непривычно и даже интересно. Второй — тоже, пока не выяснится, что записывать приходится вещи, на которые не хочется смотреть. К третьему дню появляется соблазн «я и так знаю, что ложусь поздно», и это самый опасный момент. Знать — ещё не значит видеть: одно дело помнить, что спишь мало, и совсем другое — иметь перед собой семь строк с точным временем, в которых видно, как каждая короткая ночь отзывается следующим утром.

И одна страховка. Жизнь редко бывает ровной: будет поездка, завал, простуда, ночь в дороге. Пропущенный день — не провал. Восстанови по памяти утром, отметь «примерно» и продолжай. Для расписки опаснее всего попытка вести её идеально, а не хаос: идеальные записи люди обычно бросают на четвёртый день, и вместе с ними бросают всю затею.

Отдельно скажу тем, у кого режим сломан не по своей воле. Ночная смена, ранние подъёмы, маленький ребёнок в доме, две работы — это обстоятельства, а не небрежность, и

книгу мы будем подстраивать под них, а не под идеальную неделю из чужой статьи. Считать свой долг нужно именно в реальных условиях: расписка существует для того, чтобы показать, сколько забирает твоя настоящая жизнь, а не чтобы сравнить её с чьей-то образцовой.

Теперь про то, кто собирает с тебя проценты, потому что это пригодится позже. Большую часть долга набирают ежедневные мелочи, которые долгом не считаются. Свет вечером — он сообщает телу, что день ещё идёт. Чашка кофе, выпитая слишком поздно, — её след не успевает уйти до отбоя. Алкоголь вечером — он ускоряет засыпание и портит саму ночь. Мысли, которые включаются ровно тогда, когда в комнате становится тихо. И дыхание, которое у некоторых людей всю ночь работает вполсилы, хотя сам человек об этом не знает. Редкие яркие события и серьёзные болезни тоже забирают своё, но их вклад меньше, чем кажется: основной объём процентов набегает по мелочи, каждый день. Каждому кредитору мы посвятим отдельную главу, и порядок будет не случайным: сначала те, кого можно убрать своими руками, потом тот, который требует разговора с врачом.

И сразу о границах, чтобы не было ложных ожиданий. Есть состояния, где первой точкой действия должен быть специалист, а не записи, и я лучше назову поводы прямо, чем оставлю тебя с этим один на один. Я не ставлю диагнозов и никем не пугаю: это спокойный список того, с чем идут к врачу.

— Ты спишь вроде бы полную ночь, но днём выключаешься так, что засыпаешь в транспорте, на встрече или за рулём; за рулём — особенно.

— Близкие говорят, что ты громко храпишь и временами дыхание пропадает на несколько секунд, а утром ты встаёшь совсем разбитым.

— Заснуть не получается неделями: лежишь часами, и вечер заранее пугает.

— Сон сломался резко, и вместе с ним пришли тяжёлое напряжение или тоска, которые не отпускают.

— Спишь достаточно, а усталость держится месяцами и не связана с загрузкой.

Ни один из этих пунктов не означает, что у тебя что-то страшное. Он означает ровно одно: это повод обратиться, и чем раньше, тем спокойнее разговор. Всё, что мы делаем дальше, — работа со сном, и она не отменяет помощь специалиста и идёт с ней рядом.

Итого у нас появилось три опоры. Долг существует как факт, а не как характеристика человека. У долга есть расписание, и его можно увидеть. Первое действие — ничего не менять и честно записывать неделю. Дальше займёмся точностью, потому что время, проведённое в кровати, и время, которое ты действительно спал, — две разные величины, и между ними теряются часы, которых ты не видишь. Их мы и посчитаем в следующей главе: разложим сон на три числа и посмотрим, где именно утекает твоя ночь.

Глава 2. Сначала посчитай: сколько ты спишь на самом деле

На вопрос «сколько ты спишь» почти все отвечают уверенно. «Часов семь, наверное», — говоришь ты и мысленно пересчитываешь: лёг около двенадцати, встал в семь, значит, семь. Арифметика верная. Только считает она время в кровати, а не сон: между «лёг» и «заснул» лежит отрезок, которого ты не замечаешь, потому что в это время смотришь в экран или в потолок; между ночными подъёмами и утренними досыпаниями — ещё несколько кусков. В сумме они забирают столько, что цифра, которую ты называешь вслух, и цифра, которую получил организм, расходятся на час, а то и на два.

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.