Ночная смена и здоровье мужчины

Сон, питание и восстановление



Марина Вельская

Ночная смена и здоровье мужчины. Сон, питание и восстановление

«Автор»
2026

Вельская М.

Ночная смена и здоровье мужчины. Сон, питание и восстановление / М. Вельская — «Автор», 2026

После ночной смены «свободное» утро часто занято дорогой и домашними делами, а времени на сон почти нет. Эта книга помогает мужчинам, которые постоянно работают по ночам или чередуют дневные и ночные смены, понять, почему днём трудно выспаться, и встроить отдых в своё повседневное расписание.

© Вельская М., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Что ночная работа делает со временем сна 5
Две силы, которые определяют сон 6
Не удалось поспать или не было когда? 7
Как накапливается недосып 8
У каждого свой предел, но не своя физика 9
До смены: создать запас отдыха 10
Найти место для сна в настоящем расписании 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Ночная смена и здоровье мужчины. Сон, питание и восстановление

Что ночная работа делает со временем сна

Вечером город постепенно закрывает свои дела, но для кого-то рабочий день только начинается. Водитель принимает машину, врач заступает на дежурство, охранник обходит территорию, оператор проверяет линию. Ночная работа не обязательно тяжелее дневной по объему задач. Ее особенность в другом: требования службы часто приходятся на часы, когда организм настроен на сон, а свободное время для сна — на часы, когда вокруг уже наступил день.

Из-за этого можно добросовестно выполнять работу, не злоупотреблять кофе, быть в хорошей физической форме и все равно испытывать сонливость. Она не означает слабость характера. Но и отмахиваться от нее как от неизбежной «цены профессии» опасно. Часть трудностей можно уменьшить устройством дня, а часть требует изменения нагрузки, условий работы или помощи специалиста.

Две силы, которые определяют сон

На сон влияют по меньшей мере два процесса. Первый — потребность во сне, которая нарастает во время бодрствования. Чем дольше человек не спит, тем сильнее становится давление сна. Отдых снижает его, но не всегда полностью, если сон был коротким или прерывистым.

Второй — внутренние суточные часы. Они помогают организму распределять сонливость и бодрость в течение суток, ориентируясь, в частности, на смену света и темноты. У большинства людей ночью условия благоприятствуют сну, а днем — бодрствованию. Внутренний ритм влияет не только на желание лечь спать, но и на то, насколько легко заснуть и насколько устойчиво внимание, когда приходится работать.

Эти процессы могут тянуть в разные стороны. После ночной смены потребность во сне высока: человек долго бодрствовал и затратил силы. Но по дороге домой светлеет, дома включается обычная дневная жизнь, и внутренние часы могут поддерживать бодрствование. Получается странная ситуация: сил мало, глаза слипаются, а в постели сон бывает поверхностным и заканчивается раньше, чем хотелось бы. На дежурстве тот же конфликт проявляется иначе: задачи требуют сосредоточенности именно тогда, когда организму легче заснуть.

Это не означает, что внутренние часы невозможно перестроить. При повторяющихся ночах ритм у некоторых людей частично сдвигается. Однако дневной свет, семейная жизнь, дела в выходные и постоянно меняющиеся смены мешают такой перестройке. Нельзя считать, что после нескольких ночей подряд любой сотрудник уже полностью приспособился. Также нельзя по одной плохой ночи заключить, что человек «не подходит» для этой работы: слишком многое зависит от возможности спать, дороги, домашних обязанностей и условий самой смены.

Не удалось поспать или не было когда?

Для поиска решения полезно разделять две проблемы, которые в разговоре часто смешивают.

Недостаточная возможность для сна— когда между работой и следующей сменой не остается достаточно защищенного времени. Например, человек возвращается поздно, дважды отвозит ребенка на занятия, днем занимается документами и ложится лишь ненадолго. Он может засыпать быстро и крепко, но в календаре не предусмотрено полноценного отдыха. Совет «ложись раньше» бессмысленен, если в это время он еще работает или отвечает за ребенка.

Трудность сна при выделенном времени— когда место и время вроде бы есть, но мешают свет, шум, тревога, сбитый ритм или неприятные ощущения. Мужчина ложится после смены, выключает телефон, закрывает шторы, а сон не приходит или обрывается. Здесь мало просто освободить еще час: нужно разбираться с условиями сна и, если проблема сохраняется, со здоровьем.

Бывает и сочетание обоих факторов. Мужчина живет рядом с шумной улицей, спит отрывками и вдобавок регулярно берет подработки между ночами. Если устранить только шум, свободного времени может по-прежнему не хватать. Если отменить только подработку, дневной сон может оставаться слишком прерывистым. Поэтому первый практический вопрос — не «почему я недостаточно стараюсь спать?», а «какое время мне действительно доступно и что происходит, когда я пытаюсь им воспользоваться?».

Возможность для сна — это не обещание, что каждый час в постели станет часом сна. Это период, в котором человеку не нужно работать, ехать за рулем, отвечать на обычные бытовые вопросы или быть единственным взрослым, ответственным за маленького ребенка. В него входят и время на успокоение после дороги, и вероятные пробуждения. Важно не подсчитывать минуты до идеальной цифры, а перестать выдавать короткий промежуток между обязанностями за достаточный отдых.

Как накапливается недосып

Одна трудная ночь заметна сразу. Несколько укороченных периодов сна подряд могут оказаться обманчивее. Человек привыкает к ощущению усталости и начинает считать его нормой, хотя ошибки в простых действиях, забывчивость и непроизвольные провалы внимания продолжают возникать. Самооценка бодрости не всегда точно отражает готовность к монотонному или ответственному занятию.

Особенно трудно заметить недосып там, где долгие однообразные часы сменяются минутами высокой ответственности: при наблюдении за мониторами, управлении транспортом, контроле производства или дежурстве в больнице. Краткий прилив активности не доказывает, что внимание останется устойчивым на следующем спокойном участке.

Признаки ухудшения работоспособности бывают бытовыми: человек перечитывает одну запись, забывает, какой этап проверки выполнил, несколько раз возвращается к одному вопросу, дольше реагирует на обычный сигнал. Сонливость проявляется тяжелыми веками, частой зевотой, желанием закрыть глаза, короткими «отключениями» и провалами памяти о только что пройденном участке дороги. Важно различать обычное утомление после нагрузки и состояние, когда уже трудно удержаться от сна. Второе особенно критично для вождения, оборудования, пациентов и окружающих.

У каждого свой предел, но не своя физика

Люди различаются по потребности во сне, привычному времени засыпания, переносимости смены графика и домашним обстоятельствам. Один мужчина после ночи сравнительно легко засыпает при дневном свете, другому необходима тщательно затемненная комната. У кого-то дорога занимает считаные минуты, у кого-то почти весь свободный утренний промежуток. Сравнивать их по принципу «коллега выдерживает, значит, и я должен» бесполезно.

При этом длительное бодрствование, прерывистый сон и работа в неудобные для организма часы всё равно способны ухудшать внимание. Склонность к позднему засыпанию не даёт неограниченной бодрости; возраст, заболевания, лекарства и семейные изменения тоже могут повлиять на переносимость смен. Важно заметить, когда прежний способ жить перестал работать, а не ставить себе диагноз по одному признаку.

Когда начинаете следить за своим состоянием, полезнее смотреть не на красивые графики из приложения, а на повторяющиеся события. Когда удалось лечь без обязательств? Кто и что прервал сон? В какой части смены начинаются ошибки или приходится изо всех сил держать глаза открытыми? Был ли опасный эпизод по дороге домой? Ответы помогают отделить то, что можно изменить дома, от того, что относится к организации работы.

До смены: создать запас отдыха

Подготовка начинается с календаря, а не с термоса. В нём уже есть смена, дорога и обязательства; сон часто вписывают последним. Попробуйте сначала найти время, когда действительно можно отдыхать, а затем распределять вокруг него дела, которые можно перенести.

Слово «запас» здесь не означает, что можно выспаться один раз и потом несколько ночей обходиться без нормального отдыха. Хороший сон перед выходом помогает не начинать смену уже измотанным. Короткий дополнительный сон, если он доступен, бывает полезным дополнением. Ни то ни другое не отменяет потребности восстановиться после работы.

Найти место для сна в настоящем расписании

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.