ФАДИ КАБАРА

СОН, КОТОРЫЙ ВОЗВРАЩАЕТ СИЛЫ

ПОНЯТНОЕ РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОМУ СНУ

БЕССОННИЦЕ И РАССТРОЙСТВАМ СНА У ВЗРОСЛЫХ



ЗДОРОВЬЕ • РЕЖИМ • ПРАКТИЧЕСКИЕ ИНСТРУМЕНТЫ

Фади Кабара

Сон, который возвращает силы

«Автор»
2026

Кабара Ф.

Сон, который возвращает силы / Ф. Кабара — «Автор», 2026

«Сон, который возвращает силы» — практическое руководство для взрослых, которые хотят понять, как устроен сон, почему возникают ночные пробуждения и бессонница, когда храп может быть признаком апноэ и в каких случаях стоит обратиться к врачу. Автор объясняет роль биологических часов и фаз сна, разбирает влияние кофеина, алкоголя, никотина, лекарств, сменной работы и поездок. Отдельные главы посвящены хронической инсомнии и когнитивно-поведенческой терапии инсомнии (КПТ-И), апноэ сна, синдрому беспокойных ног и другим расстройствам. В комплекте — дневник сна на 14 дней, план на четыре недели, чек-листы и список профессиональных источников. Это образовательное издание, которое помогает ориентироваться в теме, но не заменяет индивидуальную диагностику и лечение.

© Кабара Ф., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Об этой книге 6
Как пользоваться книгой 7
Содержание 8
1. Сон — основа ежедневного восстановления 9
Сон не является паузой 9
Сон и дневная работоспособность 10
Сон — индивидуальная потребность, а не соревнование 11
Практика главы 12
2. Как устроен сон: фазы и внутренние часы 13
Давление сна и циркадный ритм 13
NREM- и REM-сон 14
Гаджеты и измерение сна 15
Практика главы 16
3. Сколько нужно спать 17
Практический ориентир для взрослых 17
Признаки недостаточного или некачественного сна 18
Дневник вместо догадок 19
Практика главы 20
4. Биологические часы и режим дня 21
Время подъёма как ориентир 21
Свет утром и вечером 22
Дневной сон и выходные 23
Практика главы 24
5. Спальня и привычки 25
Комфортная среда 25
Ритуал перед сном 26
Почему гигиены сна бывает недостаточно 27
Практика главы 28
6. Бессонница: от временной трудности до хронической инсомнии 29
Что такое инсомния 29
Как формируется замкнутый круг 30
Конец ознакомительного фрагмента. 31

Фади Кабара
Сон, который возвращает силы

СОН, КОТОРЫЙ ВОЗВРАЩАЕТ СИЛЫ
Понятное руководство по здоровому сну, бессоннице и расстройствам сна у взрослых
Фади Кабара

Об этой книге

Это практическое образовательное руководство для взрослых, которые хотят лучше понимать сон, распознавать распространённые нарушения и осознанно обращаться за помощью. Книга объясняет биологические часы, фазы сна, индивидуальную потребность в отдыхе, бессонницу, апноэ, синдром беспокойных ног и влияние образа жизни.

Отдельное внимание уделено когнитивно-поведенческой терапии инсомнии (КПТ-И), безопасному отношению к снотворным, сменной работе и подготовке к консультации сомнолога. В конце находятся дневник сна, практические листы, чек-листы и список профессиональных источников.

Книга не заменяет медицинскую консультацию, диагностику или индивидуальный план лечения. Не начинайте и не отменяйте снотворные, седативные препараты, мелатонин или другие средства только на основании прочитанного. При выраженной сонливости не садитесь за руль.

Как пользоваться книгой

Читайте главы последовательно или выбирайте нужную тему.

Заполняйте дневник утром по памяти; не нужно проверять часы при каждом пробуждении.

Не делайте медицинских выводов по одной ночи или графику приложения.

При остановках дыхания, опасной сонливости или травмах во сне не откладывайте медицинскую оценку.

Содержание

1. Сон — основа ежедневного восстановления
2. Как устроен сон: фазы и внутренние часы
3. Сколько нужно спать
4. Биологические часы и режим дня
5. Спальня и привычки
6. Бессонница: от временной трудности до хронической инсомнии
7. КПТ-И: доказательный подход к хронической бессоннице
8. Храп и обструктивное апноэ сна
9. Синдром беспокойных ног и движения во сне
10. Другие расстройства сна
11. Сон в разные периоды взрослой жизни
12. Кофеин, алкоголь, никотин и лекарства
13. Сон, настроение и физическое здоровье
14. Сменная работа, ночные дежурства и перелёты
15. Когда обращаться к врачу и какие исследования бывают
16. Практический план на 30 дней
17. Мифы о сне
18. Итог: сон как часть заботы о себе
19. Разбор типичных ситуаций: как применять знания на практике
Рабочая тетрадь: дневник сна на 14 дней
План режима на 4 недели
Чек-лист симптомов
Лист подготовки к врачу
Словарь терминов
Источники и литература

1. Сон — основа ежедневного восстановления

Сон не является паузой

Сон — активное физиологическое состояние, во время которого меняются работа нервной системы, гормональная регуляция, обработка информации и взаимодействие разных систем организма. Сердце продолжает работать, дыхание не прекращается, почки и печень выполняют свои функции. Меняется организация процессов: часть нейронных сетей снижает активность, другие участвуют в обработке информации и поддержании жизненно важных функций. Поэтому сон нельзя считать потерянным временем или просто отдыхом мышц.

Недостаток сна может ухудшать внимание, скорость реакции, обучение и способность регулировать эмоции. Человек может чаще ошибаться, быть раздражительным и хуже переносить стресс. При выраженной сонливости возрастает риск травм и дорожных происшествий. При этом одна неудачная ночь обычно не означает необратимого вреда. Гораздо важнее повторяющийся дефицит сна, фрагментация ночного отдыха и причины, которые мешают организму восстановиться.

Сон и дневная работоспособность

Сон участвует в закреплении некоторых видов памяти и переработке эмоционально значимых впечатлений. Именно поэтому бессонная ночь перед экзаменом или важной работой часто снижает эффективность, даже если человек провёл больше времени за подготовкой. Хороший сон не гарантирует идеальной памяти, но создаёт условия, при которых внимание и обучение работают лучше.

Усталость и сонливость — не одно и то же. Усталость означает ощущение истощения или недостатка энергии; сонливость — склонность непроизвольно задремать. Человек может быть утомлённым, но не засыпать из-за тревоги. Другой человек может ощущать себя относительно спокойно, но клевать носом в транспорте из-за недостаточной продолжительности сна или апноэ. Это различие полезно описывать врачу.

Сон — индивидуальная потребность, а не соревнование

Восемь часов — удобный ориентир, но не обязательная цифра для каждого. Для большинства взрослых регулярный сон не менее семи часов рассматривается как важная цель; часто комфортным диапазоном оказывается семь-девять часов [4, 5]. Потребность зависит от возраста, состояния здоровья, нагрузки и индивидуальных особенностей. Если человек спит достаточно и не испытывает дневной сонливости, не нужно насильно увеличивать продолжительность только ради красивой цифры.

Не превращайте сон в экзамен. Постоянная проверка часов, расчёт минут и страх перед каждой плохой ночью могут усиливать напряжение. Цель — обеспечить достаточную возможность для сна, распознавать симптомы расстройств и сохранять гибкий режим. Если проблема повторяется, это не повод обвинять себя: возможно, нужна диагностика и адресная помощь.

Практика главы

Запишите, что беспокоит больше всего: позднее засыпание, частые пробуждения, раннее пробуждение, храп или дневная сонливость. Выберите один показатель для наблюдения на ближайшую неделю. Не делайте выводов по одной ночи.

2. Как устроен сон: фазы и внутренние часы

Давление сна и циркадный ритм

На сон влияют две взаимосвязанные системы. Гомеостатическое давление сна обычно усиливается по мере бодрствования и уменьшается после сна. Циркадная система — внутренние биологические часы — распределяет периоды бодрости и сонливости в течение суток. Её главный внешний сигнал — свет, но на ритм влияют также расписание, физическая активность, питание и социальные обязательства.

Эти механизмы объясняют, почему очень ранний отход ко сну не всегда приводит к быстрому засыпанию. Если биологические часы поддерживают бодрствование, человек может долго лежать без сна. С другой стороны, после длительного бодрствования давление сна может быть сильным, но стресс, кофеин или яркий свет способны мешать расслаблению. Работа со сном должна учитывать оба процесса.

NREM- и REM-сон

Ночной сон состоит из повторяющихся периодов NREM- и REM-сна. В NREM-сне выделяют несколько стадий, включая глубокий медленноволновой сон. REM-сон отличается характерными изменениями мозговой активности и движениями глаз; в этой фазе часто возникают яркие сновидения. Их соотношение меняется в течение ночи: глубокого сна обычно больше в первой части, а REM-фазы удлиняются ближе к утру.

Распространённая формула о том, что каждый цикл сна длится ровно 90 минут, слишком упрощена. Продолжительность циклов и их структура различаются у разных людей и могут меняться в течение одной ночи. Нельзя точно рассчитать идеальное время будильника только по универсальной таблице циклов.

Гаджеты и измерение сна

Часы и приложения оценивают движение, пульс и другие сигналы, а затем предполагают, когда человек спал и в какой фазе находился. Такие устройства могут помогать замечать регулярность режима, но не заменяют медицинское исследование и не устанавливают диагноз. Ошибка алгоритма или необычный график не означают автоматически, что у человека дефицит глубокого сна.

Если самочувствие хорошее, не следует начинать лечение из-за одного показателя приложения. Но нормальный график гаджета также не исключает апноэ, периодические движения конечностей или другие нарушения, если есть симптомы. При стойкой сонливости, остановках дыхания или необычном поведении во сне обсудите обследование с врачом.

Практика главы

Наблюдайте неделю за временем утреннего света и вечерним освещением. Записывайте примерное время подъёма, не сверяясь с гаджетом ночью. Отмечайте самочувствие и не делайте медицинских выводов по одной оценке фаз сна.

3. Сколько нужно спать

Практический ориентир для взрослых

Для взрослых 18–60 лет ориентиром служит регулярный сон не менее семи часов. Для людей 61–64 лет CDC указывает диапазон семь-девять часов, а для людей 65 лет и старше — семь-восемь часов [6]. Это ориентиры для популяции, а не индивидуальное назначение: потребность зависит от здоровья, нагрузки и особенностей человека. Некоторым временно требуется больше сна после болезни, тяжёлой нагрузки или периода дефицита. Продолжительность сама по себе не определяет качество ночного отдыха.

Если человек проводит в постели девять часов, но часто просыпается из-за боли, храпа, удушья, зуда, тревоги или частых позывов к мочеиспусканию, он может не чувствовать себя восстановившимся. И наоборот, человек с индивидуально достаточной продолжительностью сна может хорошо функционировать при меньшем времени, чем популярная «идеальная норма». Важно сопоставлять часы с самочувствием.

Признаки недостаточного или некачественного сна

Регулярные трудности с концентрацией, непроизвольные задремывания, раздражительность, потребность постоянно использовать кофеин и выраженная сонливость в течение дня могут указывать на недостаточный сон или расстройство. Если вы засыпаете за рулём, на совещании или в спокойной обстановке, это не стоит считать обычной усталостью.

Некоторые причины фрагментации сна человек не помнит утром. При апноэ могут происходить повторные нарушения дыхания и краткие реакции пробуждения. При синдроме беспокойных ног неприятные ощущения мешают заснуть. Боль, рефлюкс, лекарства, тревога и депрессия также влияют на сон. Если длительный сон не приносит восстановления, нужно искать причину, а не только увеличивать время в постели.

Дневник вместо догадок

Дневник сна помогает собрать сведения о режиме и увидеть закономерности. В течение одной-двух недель отмечайте приблизительное время отхода ко сну, засыпания, пробуждений, подъёма, дневной сон и употребление кофеина или алкоголя. Утром оценивайте бодрость по простой шкале от 0 до 10. Не нужно смотреть на часы каждую минуту ночью — приблизительных записей достаточно.

Дневник не является диагностическим тестом и не должен превращаться в источник тревоги. Он помогает врачу понять картину, выбрать дальнейшую оценку и решить, нужны ли исследования. Если есть опасная дневная сонливость, остановки дыхания или другие тревожные симптомы, не откладывайте обращение ради заполнения дневника.

Практика главы

Ведите дневник 7–14 дней. Отмечайте не только часы сна, но и бодрость, храп, неприятные ощущения в ногах, ночную боль и лекарства. При сонливости за рулём не управляйте автомобилем.

4. Биологические часы и режим дня

Время подъёма как ориентир

Стабильное время подъёма — один из наиболее практичных способов поддерживать суточный ритм. Если время пробуждения каждый день сильно различается, внутренним часам труднее синхронизироваться с распорядком. Это не означает, что режим должен быть абсолютно одинаковым. Важнее выбрать реалистичное время, которое возможно поддерживать большую часть недели.

Если человек привык ложиться глубокой ночью, попытка резко перенести отход ко сну на несколько часов раньше часто заканчивается долгим лежанием без сна. Изменять график лучше постепенно, согласуя его с естественной сонливостью и обязательствами. При выраженном расхождении биологического времени и рабочего расписания стоит обсудить возможное циркадное расстройство с сомнологом.

Свет утром и вечером

Естественный свет утром помогает организму закрепить начало дня. Если есть возможность, выйдите на улицу после пробуждения или проведите часть утра у окна. Вечером полезно уменьшать яркость освещения. Это не означает, что любой экран автоматически вызывает бессонницу: имеют значение яркость, время использования, продолжительность и содержание.

Рабочая переписка, новости, конфликтные обсуждения и бесконечная лента могут поддерживать эмоциональное возбуждение. Поэтому полезно создать вечерний переход от дел к отдыху: завершить рабочие задачи, подготовить вещи на завтра, приглушить свет и выбрать спокойное занятие. Ночной режим экрана может уменьшить яркость, но не делает длительное возбуждающее использование телефона нейтральным.

Дневной сон и выходные

Короткий дневной сон иногда помогает после недостаточной ночи. Но поздний и продолжительный дневной сон может уменьшить потребность во сне к вечеру и затруднить засыпание, особенно при хронической бессоннице. Если вы замечаете такую связь, обсудите с врачом или попробуйте изменить время дневного отдыха.

При ночной работе дневной сон может быть необходимым. Важно обеспечить затемнение, тишину и защиту от бытовых прерываний. После ночной смены не садитесь за руль при выраженной сонливости. На выходных старайтесь не сдвигать подъём на много часов, если это затрудняет возвращение к будничному графику.

Практика главы

Выберите реалистичное время подъёма. Утром добавьте естественный свет, а вечером — снижение яркости. Отмечайте, как поздний дневной сон и выходные влияют на засыпание.

5. Спальня и привычки

Комфортная среда

Спальня должна быть достаточно тёмной, тихой и комфортной по температуре. Плотные шторы, маска, беруши или тихий фон могут помочь, если они подходят человеку и не мешают услышать важные сигналы. Матрас и подушка должны быть удобными, но покупка дорогой кровати не является самостоятельным лечением хронической инсомнии.

Если ночью мешает жара, проверьте проветривание, постельные принадлежности и температуру. Но ночная потливость, приливы, лихорадка, сердцебиение или другие выраженные симптомы требуют оценки причины. Не следует списывать все пробуждения на комнату, если есть признаки заболевания.

Ритуал перед сном

Повторяющаяся последовательность спокойных действий помогает завершить день. Это может быть душ, чтение, лёгкая растяжка, приглушённый свет, спокойная музыка или запись дел на завтра. Ритуал должен быть реалистичным: если он превращается в длинный строгий список, он может добавить напряжение.

Полезно заранее выделить время для бытовых вопросов. Запишите незавершённую задачу и следующий конкретный шаг, чтобы не прокручивать её в постели. Если дыхательная практика вызывает головокружение или усиливает тревогу, прекратите её. Не существует единственного ритуала, который подходит каждому.

Почему гигиены сна бывает недостаточно

Правила режима, света, кофеина и спальни поддерживают здоровый сон. Но хроническая бессонница часто поддерживается тревогой, условными реакциями и привычками, сформированными во время длительных ночных бодрствований. В таких случаях одного списка правил может быть недостаточно. Профессиональные рекомендации выделяют многокомпонентную когнитивно-поведенческую терапию инсомнии как важный метод лечения хронической бессонницы у взрослых [2, 3, 4].

Если вы уже сделали спальню темнее, отказались от кофе поздно вечером и стараетесь ложиться вовремя, но трудности сохраняются, это не означает, что вы недостаточно стараетесь. Следующий шаг — оценить симптомы и обсудить лечение с врачом. Не добавляйте бесконечно новые правила, пока подготовка ко сну не превращается в тревожный ритуал контроля.

Практика главы

Выберите два изменения среды и один спокойный ритуал. Оцените их пользу через неделю. Не вводите всё сразу и не считайте отсутствие мгновенного эффекта личной неудачей.

6. Бессонница: от временной трудности до хронической инсомнии

Что такое инсомния

Инсомния — это повторяющиеся трудности с началом сна, его поддержанием или слишком раннее пробуждение, несмотря на достаточную возможность спать, с дневными последствиями. Для хронической инсомнии симптомы обычно возникают не менее трёх раз в неделю на протяжении не менее трёх месяцев. Врач оценивает также беспокойство, влияние на жизнь и возможные альтернативные объяснения.

Если человек вынужден работать до двух часов ночи и вставать в шесть, прежде всего нужно учитывать ограниченную возможность спать. Если времени достаточно, но человек регулярно не может уснуть и страдает днём, вероятнее инсомния. Эти проблемы могут сочетаться. Диагноз не ставят только по фразе «плохо сплю» — важны частота, длительность, условия и последствия.

Как формируется замкнутый круг

Кратковременные трудности часто возникают после стресса, болезни, поездки, смены графика или семейного события. Иногда сон восстанавливается сам, когда причина ослабевает. Но может появиться цикл: человек ложится намного раньше, проводит больше часов в постели, проверяет время, тревожится о завтрашнем дне и старается заставить себя уснуть. Кровать постепенно начинает ассоциироваться не с отдыхом, а с ожиданием и напряжением.

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.