КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ
АНТОН ВЬЮКОВ

18+

ВЫКЛЮЧИ ГОЛОВУ И УСНИ

КАК ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ ЗА 15 МИНУТ



2026

Антон Вьюков

Выключи голову и усни. Как победить бессонницу за 15 минут

«Издательские решения»

Вьюков А. С.

Выключи голову и усни. Как победить бессонницу за 15 минут / А. С. Вьюков — «Издательские решения»,

Устал считать часы до будильника? В этой книге не теория, а готовый план: пошаговая стратегия на три недели от клинического психолога. Конкретные техники и упражнения, которые помогут улучшить сон.

© Вьюков А. С.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие 6
Часть 1. 8
Глава 1. Что такое бессонница на самом деле? 8
Глава 2. Как устроен сон? 12
Глава 3. Тревога и сон: порочный круг 16
Конец ознакомительного фрагмента. 20

Выключи голову и усни
Как победить бессонницу за 15 минут

Антон Сергеевич Вьюков

© Антон Сергеевич Вьюков, 2026

ISBN 978-5-0071-7724-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Три месяца я не спал…

Половина четвёртого. Я знал это уже без часов, по тому, как менялись звуки за окном. Лежал пятый час подряд, ворочался с боку на бок, вставал попить воды, возвращался, ложился снова.

Дело было не в том, что мне просто «не спалось». Дело было в тех мыслях, которые постоянно кружились в голове, по поводу стресса, который я не знал, как преодолеть. У меня тогда рушилась семья, был жёсткий кризис, проблемы по работе, и я прокручивал одни и те же разговоры по десятому разу, искал варианты и решения. А наутро оставалось только ощущение полной измотанности и разбитости.

Наверное, самым тяжёлым было понимать, что сейчас уже пять утра, в семь надо будет вставать, а потом целый день работать с людьми. А у меня такая особенность организма, что если не высплюсь нормально, на следующий день я вообще никакой.

Хотя я психолог и знал про сон всё, что положено: нейрофизиологию, гигиену сна, режим, кофеин и т. д., мне самому это ничем не помогло. Знание о том, как работает мозг, не помогает уснуть, скорее, наоборот, добавляет чувство стыда: ты вроде и понимаешь, как всё устроено, а сам справиться не можешь.

Проблемы затянулись на несколько месяцев, появилась неопределённость, насколько всё вообще образуется. И в какой-то момент я поймал себя на мысли, что уже почти месяц нормально не сплю. Пробовал справиться с помощью алкоголя — понял, что не моё. Второй вариант был идти к психиатру за таблетками, чего тоже не хотелось. А хуже становилось с каждой неделей: ухудшилась память и концентрация, появилась раздражительность и вспыльчивость, пропал аппетит. Набор симптомов, который я сам у клиентов называю депрессивным.

Чтобы понять главное, мне понадобилось почти три месяца. Я боролся не с бессонницей, я боролся со сном. Пытался заставить его прийти, требовал, контролировал, смотрел на часы, считал, сколько осталось. А он не приходил, потому что этим контролем я его неосознанно отталкивал.

Я попробовал по-другому. Сначала нашёл, что делать в конкретную ночь, когда не спишь и мысли в голове как бегущая строка, которую нельзя выключить. Это дало мне определённую передышку и возможность пусть даже на короткое время засыпать. Для меня это уже было счастье.

В какой-то момент мне стало понятно, где я ошибался. Раньше я применял техники ради сна: подышать, сделать релаксацию, расслабиться, чтобы заснуть. То есть я пытался напрямую получить нужное мне состояние, игнорируя другую переменную — мысли. А состояние вызывалось именно ими: если мысли спокойные, сон, как правило, приходит, если тревожные, заснуть очень сложно, а иногда и невозможно. Поэтому, как только я перестал зацикливаться на сне и начал обращать внимание на тревожные мысли и работать с ними, тревога стала уменьшаться, я начал успокаиваться и появился сон.

Но одних ночных техник оказалось недостаточно. Например, то, что помогло заснуть сегодня, когда я ложился в более спокойном состоянии, на следующую ночь могло и не сработать, если я был более тревожный.

Дальше пошла работа с выработкой ритуалов, режим, разбор собственных мыслей и убеждений о сне. Медленно, с откатами, но состояние моё стало улучшаться. За эти три месяца я завёл блокнот и записывал туда всё, что помогало. Тот самый блокнот и стал черновиком для этой книги.

С тех пор прошло три года. Сплю нормально. Плохие ночи бывают — перед тяжёлым днём, после сложного разговора. Но они больше особо не пугают, потому что я знаю, что с ними делать. Это, наверное, и есть главный результат: не идеальный сон, а спокойствие насчёт сна.

Всё, что мне помогло, собрано здесь. Сначала будет короткая теория, самая суть, чтобы ты понял, что с тобой происходит и почему обычные советы не срабатывают. Потом — быстрые техники, которые можно применить уже сегодня ночью. Дальше система, которая возвращает сон надолго. И в конце — твой личный план на три недели. В каждой главе есть конкретные инструкции — что делать. Эта книга — практикум для самопомощи.

Начни с первой главы, она короткая. А до техники, которую можно попробовать этой же ночью, ты дойдёшь быстрее, чем думаешь.

Эта книга посвящается моим детям. Вы напоминаете мне, зачем всё это делается.

И Елене, моей музе. Ты была рядом, когда было трудно, и помогала мне не сдаваться.

Часть 1.

Почему ты не спишь?

Глава 1. Что такое бессонница на самом деле?

Свет выключен, и ты уже приготовился ко сну, телефон отложен, постель расстелена, подушка взбита, всё как надо. Первые минуты даже кажется, что сегодня получится, потому что усталость такая, что глаза сами закрываются, а потом начинает включаться голова и появляться тревожные мысли.

Вспоминается недописанное днем письмо коллеге в офисе, неприятный разговор с начальником, счёт, который надо оплатить, водитель, который сурово посмотрел на тебя в пробке. Ты думаешь: что надо было ему ответить? Пытаешься отогнать эти мысли, и вроде получается, но через минуту приходит следующая мысль, за ней ещё одна, и вот ты уже прокручиваешь позавчерашний диалог, придумывая, что надо было ответить. Потом, после анализа прошлого, переключаешься на будущее, потом снова на прошлое и так до изнеможения. Мысли цепляются одна за другую, как вагоны, и состав идёт и идёт без остановок.

Ты переворачиваешься на другой бок, поправляешь подушку, встаёшь попить воды, ложишься обратно, и всё продолжается ровно с того места, где прервалось.

Дальше начинается математика. Ты смотришь на часы — половина второго. Считаешь, сколько осталось до будильника. Пять с половиной часов — это ещё нормально, если усну прямо сейчас. Через какое-то время смотришь снова: уже без пятнадцати три, и цифра меняется не в твою пользу. Четыре часа. Три с половиной. И вместе с этой арифметикой приходит мысль, которая хуже всех предыдущих. Завтра важный день, а я буду разбитый, буду себя ужасно чувствовать и наделаю ошибок.

После этого уснуть становится ещё тяжелее, потому что ты не просто не можешь заснуть из-за тревожных мыслей, а теперь ты не можешь заснуть ещё из-за страха.

Если ты узнал в этом описании свою ночь, имеет смысл читать дальше. Всё, что будет в этой книге, написано именно про такие ночи.

Бессонница — не то, чем ты её считаешь

Большинство людей думают про бессонницу примерно так. Есть сон, есть организм, и вот где-то в организме что-то случилось, поэтому сон не приходит. Значит, надо идти к врачу. Проверить гормоны, попить магний, купить хорошую подушку, матрас, наладить питание.

Иногда за этим действительно стоит телесная причина, и о ней я скажу отдельно чуть ниже. Но в подавляющем большинстве случаев — нет.

Твой мозг умеет засыпать. Он умел это делать всегда и не разучился сейчас. Ты спал в детстве, спал в поездах, спал на неудобных диванах у друзей, засыпал перед телевизором в кресле, хотя вовсе не собирался — раньше спал, а сейчас не можешь.

Медицина определяет бессонницу довольно кратко. Трудности с засыпанием, ночные пробуждения или слишком раннее пробуждение, которые случаются не реже трёх раз в неделю, длятся дольше трёх месяцев и ухудшают дневное состояние. Последнее условие важнее, чем кажется. Бессонница определяется не количеством часов сна, а тем, как ты потом себя чувствуешь днём.

Кому-то хватает шести часов, и он бодр, кому-то мало и восьми. Норма индивидуальна, и погоня за цифрой из интернета сама по себе портит сон многим людям. Правильный вопрос не в том, сколько ты спишь, а в том, восстанавливаешься ли ты. Например, мне всегда для сна хватало 6—7 часов. Но если я не посплю качественно, то весь следующий день насмарку, всё из рук валится.

Почему это началось и почему до сих пор не кончилось?

Здесь я расскажу про модель, которую в психологии сна называют моделью трёх факторов. Она объясняет главное: почему бессонница может пережить причину, которая её вызвала. Понимание этого меняет всё, поэтому потерпи несколько абзацев теории.

Первый фактор — это предрасположенность. Некоторые люди чутко спят от природы. У них тревожность повышена, нервная система возбуждается и реагирует быстрее, сон легче нарушается от шума и переживаний. Такие люди годами спят прекрасно, пока в жизни всё нормально и спокойно.

Второй фактор — это запуск. Что-то происходит. Развод, увольнение, переезд, болезнь близкого, суд, долги, рождение ребёнка, конфликт на работе. Иногда — наоборот, событие радостное, но очень нагруженное. Сон нарушается и это абсолютно нормальная реакция. Мозг получил сигнал, что вокруг что-то важное и небезопасное, и перевёл организм в режим повышенной готовности. В таком режиме глубоко заснуть сложно, потому что спящий уязвим, когда может случиться опасность, такова работа древней системы защиты.

Пока событие продолжается, плохой сон объясним. Проблема в том, что событие заканчивается, а бессонница остаётся. Развод давно позади, работа уже новая, кризис пережит, а сон не вернулся. Почему? Из-за третьего фактора, который называется поддерживающим.

Третий фактор — поддерживающий. Этот фактор самый непростой, потому что создаёшь его ты сам. Своими же попытками справиться.

Смотри, как это работает. После нескольких плохих ночей ты начинаешь принимать меры. Ложишься пораньше, чтобы больше поспать, но получаешь только лишний час лежания в темноте наедине с мыслями. Утром пьёшь больше кофе, а он остаётся в крови к вечеру. Отсыпаешься в выходные до полудня, и следующей ночью не хочешь спать, потому что организм своё уже добрал. Отменяешь встречи, чтобы поберечь себя, и день становится пустым, а когда день пустой, в голове остаётся много неизрасходованной энергии. Начинаешь читать про последствия недосыпа и бояться вечера. Но главный поддерживающий фактор — не в поведении, он в мыслях. Есть причина, которую многие не осознают.

Вернись к той ночи, с которой началась глава. Что именно тогда не давало тебе спать?

Не подушка и не температура в комнате, не кофе, выпитый в обед. Тебе не давали спать твои ***мысли***.

Это ключевая идея всей книги, и я хочу, чтобы ты её увидел прямо сейчас, а не на пятидесятой странице. Сон — это состояние. Состояние не приходит само по себе и не включается по команде, оно всегда чем-то вызвано. У сна есть переменная, от которой он зависит напрямую, и эта переменная — твои мысли.

Когда мысли спокойные, сон приходит сам, без всяких техник, без усилий и без подготовки. Когда мысли тревожные, сон не приходит, как бы ты ни старался. Мозг, который занят обдумыванием угрозы, не может одновременно отпустить контроль и провалиться в сон, поэтому ты не можешь заснуть. Это физиологически несовместимые режимы. Тревожная мысль запускает выброс кортизола и адреналина, поднимается пульс, напрягаются мышцы, ускоряется дыхание. Организм готовится действовать, и заснуть в таком состоянии очень сложно.

Теперь понятно, почему не работают многие советы, которые ты пробовал?

Тебе говорили «просто расслабься», но расслабление — это состояние, а не действие, и его нельзя выдать по требованию, пока голова перебирает завтрашние проблемы. Ты обещал себе не думать о том или об этом. Попробуй сейчас не думать про белого медведя, и тут же будешь о нём думать.

Все эти советы не способствуют цели, потому что фиксируются на сне как на состоянии и обходят то, что его вызывает.

Здесь же лежит ответ на вопрос, который мучает почти каждого: почему не помогает сила воли.

Ты человек взрослый и дисциплинированный. Ты умеешь заставить себя встать в шесть утра, доделать работу, сходить в зал, отказаться от вкусного тортика. Ты привык, что усилие даёт результат, и вот единственная область, где твой проверенный инструмент не просто бесполезен, а вреден.

Сон нельзя получить усилием, потому что усилие — это активация, а сон — её противоположность. Приказывая себе уснуть, ты напрягаешься, а напряжение отгоняет сон, и чем сильнее контролируешь, тем дальше он отходит. Ровно как с попыткой заставить себя не краснеть или силой воли вызвать зевоту.

Что из этого следует?

Из всего, что написано выше, следует простая вещь, и на ней стоит вся дальнейшая книга.

Бороться надо не с бессонницей и не за сон. Работать надо с тем, что сну мешает, то есть с тревожными мыслями и с поведением, которое их формирует. Если с этим получается справиться, то сон как естественное состояние приходит сам, такова работа организма.

Именно в таком порядке построены следующие части. Сначала ты разберёшься, как всё устроено, потом получишь техники, которые тормозят твои мысли и бегущую строку ночью, а потом постепенно перестроишь режим так, чтобы бессонница не появлялась.

И ещё одно, прежде чем перейти к практике. Есть ситуации, когда одной этой книги мало. Если сон нарушен на фоне сильного храпа с остановками дыхания, если есть неприятные ощущения в ногах, вынуждающие ими двигать, если бессонница сопровождается стойко пониженным настроением, потерей интереса ко всему и мыслями о нежелании жить, если ты принимаешь снотворное дольше нескольких недель, обратись к врачу. Это не отменяет того, что написано здесь, но требует участия специалиста. Ничего постыдного в этом нет, и книга в таком случае будет работать *в связке* с лечением, а не *вместо* него.

Практика. Дневник сна

Первая техника не связана с засыпанием. Она нужна, чтобы ты увидел свою бессонницу целиком, а не по обрывкам утренних воспоминаний.

Люди с нарушенным сном почти всегда оценивают его хуже, чем есть. Ночь, когда ты спал четыре часа с перерывами, запоминается как ночь без сна вообще, потому что запоминаются именно моменты бодрствования, а провалы в сон стираются. Из-за этого страх растёт быстрее реальной проблемы. Дневник возвращает точность.

Заведи блокнот или файл в телефоне и веди записи каждый день в течение недели. Заполняй утром, в первые полчаса после подъёма, по памяти и без всякой точности. Ночью ничего не записывай и на часы не смотри, это важнее самих записей.

Каждое утро отмечай семь вопросов.

1. Во сколько лёг в постель и во сколько примерно уснул.
2. Сколько раз просыпался ночью и как долго не мог заснуть снова, приблизительно.

3. Во сколько окончательно проснулся и во сколько встал.

4. Оцени качество сна по шкале от одного до десяти.

5. Оцени своё состояние днём по той же шкале от одного до десяти.

6. Запиши, что крутилось в голове, когда ты не спал. Одной строкой, без разбора и без анализа. Просто тема. Работа. Деньги. Разговор с женой. Здоровье.

7. Отметь, что было в этот день необычного. Кофе поздно, алкоголь, тренировка вечером, ссора, дневной сон, тяжёлые новости.

Через неделю у тебя на руках окажется картина, которой раньше не было. Ты увидишь, что спишь больше, чем тебе казалось. Увидишь, что плохие ночи идут не подряд, между ними есть нормальные. И самое главное: увидишь в шестом пункте свои темы. Скорее всего, их окажется две или три, и они будут повторяться из ночи в ночь.

Это и есть та переменная, с которой мы будем работать. Не сон, а мысли.

Пункт шестой не пропускай, даже если кажется, что он бесполезный. Именно он к третьей части книги станет самым важным в дневнике.

Что дальше?

Ты уже знаешь главное. Механизм сна у тебя работает, бессонницу поддерживают тревожные мысли и твои же попытки справиться, а сила воли здесь бесполезна.

В следующей главе разберёмся, как сон устроен изнутри. Что происходит в мозге ночью, из каких фаз состоит сон, почему просыпаться ночью — нормально, и почему мозг иногда отказывается выключаться, когда тебя вырубает и ты валишься с ног. Без этого понимания техники из второй части будут работать вслепую, а с этим ты будешь понимать, что именно делаешь и зачем.

А дневник начинай вести прямо сегодня. Первую запись сделаешь уже завтра утром.

Глава 2. Как устроен сон?

Почему тебе вообще нужно это знать?

Ты купил практикум, а не учебник, и я не буду грузить тебя теорией и лить воду. Но одну вещь про устройство сна понимать необходимо, иначе половина техник из следующей части покажется тебе странной, а половина требований из третьей части покажется откровенным издевательством.

Смысл в следующем. Когда не понимаешь, как работает механизм, ты действуешь наугад и очень часто делаешь ровно то, что ухудшает сон еще сильнее. Ты не спишь, поэтому ложишься раньше. Логично? Абсолютно. И абсолютно неправильно, и через несколько страниц поймёшь почему.

Так что эта глава про матчасть. Она короткая, зато после неё многое встанет на свои места.

Сон — это не выключатель

Первое заблуждение, от которого нужно избавиться сразу. Люди представляют сон как лампочку. Щёлк — и ты спишь, щёлк — и ты проснулся. Раз лампочка не загорается, значит что-то с проводкой.

На самом деле сон больше похож на посадку самолёта. Это процесс, который занимает время, идёт по этапам и не может начаться, пока не выполнены определенные условия. Никакой пилот не сажает машину мгновенно, он снижается постепенно и твой мозг делает то же самое.

Ночью ты проходишь через несколько стадий, и они повторяются циклами. Один цикл длится примерно полтора часа, у кого-то чуть меньше, у кого-то чуть больше. За ночь таких циклов набирается четыре или пять. Объясню суть нейрофизиологии на пальцах.

Первая стадия — это дремота, тот самый переход, когда ты уже не здесь, но ещё не там. Мысли начинают путаться и терять логику, иногда возникает ощущение падения и тело вздрагивает. Многие в этот момент просыпаются и решают, что не спали вообще, хотя сон уже начался.

Дальше идёт поверхностный сон. Его больше всего, почти половина ночи. Пульс замедляется, температура тела падает, мышцы расслабляются. Разбудить тебя на этой стадии всё ещё легко, достаточно шороха.

Затем наступает глубокий сон. Вот это — самое ценное, что есть в ночи. Организм восстанавливается физически, идёт выработка гормона роста, обновляются ткани, укрепляется иммунитет, мозг очищается от продуктов обмена, накопленных за день. Разбудить человека в глубоком сне трудно, а если даже разбудишь, он несколько минут не понимает, где находится. Именно нехватка глубокого сна даёт то ощущение разбитости, когда часов вроде хватило, а встал развалиной.

И последняя стадия — это быстрый сон, тот самый, в котором ты видишь сновидения. Мозг в это время активен почти как днём, а тело обездвижено, чтобы ты не повторял движения из сна. Здесь происходит обработка эмоций и закрепление памяти. Быстрый сон разбирает завалы прожитого дня и отделяет важное от мусора.

Теперь запомни главное про распределение. Глубокий сон приходится в основном на первую половину ночи, а быстрый — на вторую, ближе к утру. Поэтому ночь неоднородна. Первые часы дают телу восстановление, последние дают голове разгрузку. Обрезая утро ранним подъёмом, ты теряешь эмоциональную переработку. Ложась под утро, ты теряешь физическое восстановление. А ведь обе эти стадии восстановления нам жизненно необходимы.

Просыпаться ночью — нормально

Вот факт, который снимает тревогу у большинства моих клиентов.

Здоровый человек просыпается ночью. Не один раз, а от пяти до десяти раз за ночь. Между циклами сон почти выходит на поверхность, и в этот момент мозг делает быструю проверку обстановки. Всё ли тихо, всё ли безопасно, не нужно ли вставать. Если всё в порядке, ты уходишь на следующий круг и утром ничего не помнишь.

Пробуждения происходят у всех и всегда. Разница между тем, кто спит хорошо, и тем, кто мучается, вовсе не в наличии пробуждений. Она в том, что происходит дальше.

Человек со здоровым сном вынырнул, перевернулся, ушёл обратно. Человек с бессонницей вынырнул и включил голову. Который час? Сколько я спал? Опять проснулся. Теперь точно не усну. Завтра буду разбитый. И всё, тревога поднялась, организм получил сигнал угрозы, сон отменяется.

Улавливаешь? Проблема не в пробуждении. Проблема в реакции на пробуждение.

Отсюда простой вывод, который стоит принять прямо сейчас. Проснуться ночью — не значит, что бессонница вернулась. Это значит, что закончился цикл. Дальше решаешь не ты, а твоя реакция.

Ты спишь больше, чем думаешь

Второй факт, такой же важный.

В лабораториях сна давно заметили странность. Человека подключают к приборам, он спит, датчики фиксируют шесть часов сна. Утром его спрашивают, сколько он спал. Он отвечает честно и уверенно: почти не спал, часа два, может, три — и он не врёт. Он действительно так это пережил и чувствует.

Причина в том, как работает память. Запоминаются моменты бодрствования, а моменты сна не запоминаются никак, они просто выпадают. Ты помнишь, как лежал и смотрел в потолок в час ночи, помнишь, как ворочался в три, помнишь, как злился в пять. Промежутки между эпизодами, когда ты спал, стёрты из памяти. Из десяти минут бодрствования и полутора часов сна в голове остаются только десять минут.

Плюс переход в сон и обратно ощущается смазано. Первую стадию сна большинство вообще не считает за сон.

Именно поэтому я попросил тебя вести дневник. Через неделю записей ты почти наверняка обнаружишь, что спишь на два или три часа больше, чем тебе казалось. И это не самообман, а как раз наоборот — выход из него.

Зачем это нужно практически? Затем, что страх питается цифрой. Мысль «я не сплю уже третьи сутки» разгоняет тревогу до потолка. Мысль «я сплю мало и рвано, но всё же сплю» оставляет тебе почву под ногами. Первая мысль ложная, вторая — точная.

Два процесса, которые управляют сном

Теперь самое полезное в этой главе. Разберёмся, от чего вообще зависит, придёт сон или нет.

Учёные нейрофизиологи описывают это как работу двух независимых процессов. Звучит как теория, но на практике это самая рабочая схема из всех, что я знаю, и дальше мы будем постоянно к ней возвращаться.

1. Первый процесс называется давлением сна. Работает он как песочные часы. С момента, когда ты утром открыл глаза, в мозге начинает накапливаться вещество под названием адено-

зин. Чем дольше ты бодрствуешь, тем его больше, и тем сильнее хочется спать. К вечеру давление достигает пика, ты засыпаешь, и за ночь аденозин вымывается. Утром часы обнуляются, и всё начинается заново.

Отсюда сразу три практических следствия, и они объясняют многое из того, что ты делал не так.

Дневной сон сбрасывает накопленное давление. Подремал сорок минут в кресле, и вечером к моменту отбоя аденозина не хватает. Ты честно лежишь, но организму просто нечем тебя усыпить.

Возможность отоспаться в выходные работает так же, только хуже. Проспал до полудня, значит, бодрствовать до ночи будешь на четыре часа меньше. А значит, и давления сна наберёшь меньше — вместе с аденозином и усталостью.

Кофеин не даёт бодрости. Он занимает в мозге те же рецепторы, что и аденозин, и просто блокирует сигнал усталости. Давление сна при этом никуда не девается, оно копится дальше, просто ты его не чувствуешь. А когда кофеин выветривается, всё накопленное обрушивается разом. Отсюда и провалы среди дня. Отдельно запомни цифру: половина выпитого кофеина выводится примерно за пять или шесть часов, а полностью он покидает организм часов через десять. Кофе в четыре часа дня к полуночи ещё вполне с тобой.

2. Второй процесс — это внутренние часы, циркадный ритм. Он не связан с усталостью вообще и работает по расписанию. Организм заранее знает, когда пора готовиться ко сну, и начинает снижать температуру тела, замедлять пульс и выделять мелатонин. Мелатонин, кстати, не снотворное, он не усыпляет. Он сообщает организму, что наступила ночь, не более того. Это сигнал времени, а не выключатель.

Главный настройщик внутренних часов — это свет. Яркий свет утром переводит часы вперёд и делает вечернее засыпание более ранним, свет вечером сдвигает всё назад. Второй настройщик — менее известный, но почти такой же сильный, — это время подъёма. Не время отбоя, а именно подъёма. Часы ориентируются на момент, когда ты открыл глаза и получил свет.

Сон приходит легко, когда оба процесса совпадают. Давление накоплено, и внутренние часы говорят, что пришла ночь. Если совпадения нет, начинаются мучения. Устал смертельно, но лёг в девять вечера, когда организм по расписанию ещё бодрствует, и лежишь. Или, наоборот, время правильное, но ты днём поспал, и давления не хватает.

3. Третья сила, которая разрушает всю схему. Если бы дело было только в двух процессах, бессонницу лечили бы режимом за неделю. Но есть третий участник, и именно он приводит людей ко мне на приём.

Это система бодрствования, или, как её называют в литературе, гипервозбуждение.

Устроено это так. У мозга есть механизм, который умеет перекрывать сон независимо от того, сколько накопилось аденозина и что показывают внутренние часы. Механизм древний и полезный. Когда рядом опасность, спать нельзя, каким бы уставшим ты ни был. Наши предки, у которых этот механизм не работал, потомства не оставили.

Проблема в том, что мозг не отличает реальную угрозу от воображаемой. Для него мысль о завтрашнем разговоре с начальником и хищник в кустах проходят по одному ведомству. Возникает тревожная мысль, включается сигнал опасности, выбрасываются кортизол и адреналин, поднимается пульс, напрягаются мышцы, обостряется внимание. Организм готов действовать. Спать в этом состоянии физически невозможно.

Вот и ответ на вопрос, который ты, скорее всего, задавал себе много раз. Почему я валюсь с ног от усталости, но не сплю? Потому что давление сна и система бодрствования — это разные вещи. Аденозина у тебя полный бак, но поверх него включена сигнализация. Пока она включена, никакая усталость не поможет. Один из клиентов приводил мне пример, говоря о том, что он был двое суток за рулём, а потом всё равно не мог заснуть.

И вот здесь всё сходится с тем, о чём была первая глава. Сигнализацию включают мысли. Не подушка, не температура, не последний бокал. Мысли.

Поэтому вся вторая часть книги посвящена не сну, а мыслям. Мы будем учиться выключать сигнализацию, а дальше сон придёт сам, потому что оба нужных процесса у тебя и так работают исправно.

Практика. Найди своё окно сна

Первая глава дала тебе дневник, он продолжает работать. Теперь добавим к нему второе действие, и оно опирается ровно на то, что ты сейчас прочитал.

Задача такая. Свести давление сна и внутренние часы в одну точку, чтобы ты ложился, когда организм действительно готов, а не тогда, когда ты решил, что пора.

Шаг первый. Определи время подъёма и закрепи его намертво. Одно и то же время каждый день, включая выходные. Отклонение не больше получаса. Это самый мощный рычаг настройки внутренних часов, и он же самый дешёвый, потому что подъёмом ты управляешь, а засыпанием нет. Заставить себя уснуть в назначенный час нельзя, а встать можно всегда.

Шаг второй. Отсчитай от времени подъёма назад столько часов, сколько тебе реально нужно спать. Не восемь, потому что так написано в интернете, а твою личную норму. Если не знаешь её, поставь пока семь с половиной. Полученное время — это самая ранняя граница, раньше которой ложиться нет смысла.

Шаг третий. Не ложись только потому, что подошло время. Ложись, когда появились настоящие признаки сонливости. Их всего несколько, и их легко спутать с обычной усталостью, поэтому запомни разницу. Настоящая сонливость это когда тяжелеют веки, начинаешь зевать, теряешь нить в книге или сериале, глаза сами закрываются. Усталость — это когда тело ноет, нет сил, всё раздражает, но голова при этом ясная. С усталостью в постель идти бесполезно, будешь лежать и рассматривать узоры на обоях.

Шаг четвёртый, самый неприятный. На ближайшую неделю полностью убери дневной сон. Никаких двадцати минут в обед и никакого проваливания перед телевизором в девять вечера. Всё накопленное давление должно достаться ночи целиком. Тяжело будет два или три дня, потом станет заметно легче засыпать.

Шаг пятый. Утром в первые полчаса после подъёма дай себе яркий свет. Летом просто выйди на улицу или подойди к окну, зимой включи весь свет в квартире. Пятнадцати минут достаточно. Это переводит внутренние часы и вечером окупается.

Добавь в свой дневник ещё одну строку. Отмечай, ложился ты по настоящей сонливости или потому что просто пришло время. Через неделю сравни, в какие ночи засыпал быстрее.

Что дальше?

Итог главы. Сон — это процесс из стадий и циклов, а не выключатель. Ночные пробуждения нормальны, важна только реакция на них. Спишь ты больше, чем тебе кажется. За сон отвечают давление сна и внутренние часы, а мешает им система тревоги, которую запускают мысли.

В следующей главе мы рассмотрим эту систему тревоги под микроскопом и разберёмся с порочным кругом, в котором ты сейчас находишься. Ты увидишь, как страх не уснуть сам становится причиной того, что ты не засыпаешь, и как этот круг разорвать.

А пока веди дневник и закрепи время подъёма. Начни завтра, после этого я жду тебя в следующей главе.

Глава 3. Тревога и сон: порочный круг

Как обычная бессонница превращается в хроническую?

В первой главе я говорил про три фактора: предрасположенность, запуск и поддержку. Про третий, поддерживающий, было сказано коротко. Теперь разберём его подробно, потому что именно в нём вся суть твоей ситуации.

Событие, из-за которого сон нарушился, могло случиться год назад. Или три года назад. Оно прошло, жизнь наладилась, а сон не вернулся. Люди объясняют это себе тем, что появились какие-то проблемы и что-то нарушилось.

Ничего не нарушилось. Просто у бессонницы появился новый источник, и работает он сам от себя, без всякой внешней причины.

Источник называется «страх не уснуть».

Смотри, как он собирается. Сначала у тебя было переживание про развод, работу или деньги. Оно не давало спать, и это нормально. Потом плохих ночей набралось достаточно, чтобы ты начал бояться следующей. И теперь ложась в постель, ты думаешь уже не про развод. Ты думаешь о том, уснёшь ли ты сегодня.

Заметил подмену? Сменилась причина. Раньше сну мешала внешняя проблема, теперь ему мешает сам сон, точнее, мысли о нём. Бессонница стала самодостаточной, как костёр, который сначала разожгли спичкой, а теперь он горит сам.

Именно поэтому лечить исходное событие бесполезно. Ты можешь полностью закрыть тему развода, простить всех, наладить финансы — и всё равно не спать. Процесс уже другой.

Разберём круг по шагам

Опишу его подробно, чтобы ты узнал каждый пункт. Скорее всего, узнаешь все.

Всё начинается днём, задолго до постели. Часов в шесть вечера появляется первая мысль о ночи: только бы сегодня нормально уснуть. Мысль вроде безобидная, но она уже задала рамку — ночь стала испытанием, которое надо сдать.

Дальше идёт подготовка. Ты стараешься не пить кофе после обеда, не смотреть новости, лечь пораньше, создать правильные условия. Само по себе это неплохо, но каждое действие подчёркивает важность события. Чем тщательнее ты готовишься и накручиваешь себя, тем выше ставка. Люди не готовятся тщательно к тому, что происходит само собой.

Приближение ночи вызывает напряжение. К одиннадцати вечера появляется знакомое сжатие внутри и тревога: скоро проверка. Многие в этот момент испытывают странную бодрость — как раз она и есть первый признак включённой тревоги. Организм готовится не ко сну, а к испытанию. Вроде спать пора, а бодрость такая, что хоть спички в глаза вставляй.

Ты ложишься. Первые минуты проходят в ожидании, сейчас проверим, получится или нет. Ты прислушиваешься к себе, ищешь признаки надвигающегося сна. И вот тут срабатывает ловушка, о которой мало кто знает: наблюдение за засыпанием делает засыпание невозможным! Чтобы уснуть, сознание должно отпустить контроль, а ты его как раз усилил.

Проходит двадцать минут. Сна нет. Появляется первая тревожная мысль: опять начинается! За ней вторая: сколько времени? За ней третья: если не усну сейчас, останется пять часов.

С этого момента запускается сигнализация. Кортизол, адреналин, учащённый пульс, напряжённые мышцы. Организм в боевой готовности. Сон в такой готовности физически невозможен, о чём мы говорили во второй главе.

Тревога усиливается, потому что ты видишь: не спится. Каждая минута подтверждает опасение. Мысли ускоряются, к теме сна подтягиваются все остальные — работа, здоровье, отношения, будущее, а в голове снова запускается бегущая строка.

Наступает утро. Ты встаёшь измотанным, и день проходит под знаком прошедшей ночи: я не выспался, я не справлюсь, мне плохо. Каждый промах днём объясняется недосыпом, каждое раздражение записывается на его счёт.

К вечеру тревога становится сильнее вчерашней, потому что теперь у тебя на одну плохую ночь больше доказательств.

Так это работает неделями, месяцами, годами. Без всякой внешней причины, полностью на собственном топливе.

Почему усилие делает хуже?

Здесь стоит остановиться и понять один парадокс, потому что без него дальше двигаться бессмысленно.

Есть вещи, которые получаются от усилия: выучить язык, пробежать десять километров, доделать отчёт. Приложил больше труда — получил больше результата. Ты живёшь по этому правилу и правильно делаешь: оно работает почти везде.

Но есть узкий класс явлений, где это правило переворачивается. Их объединяет одно: они происходят непроизвольно. Сон, засыпание, возбуждение, зевота, аппетит, спонтанность, творческая идея — всё это приходит само.

Попробуй прямо сейчас по-настоящему заставить себя зевнуть по команде. Или вспомнить фамилию актёра, которая вертится на языке, — чем больше давишь, тем прочнее она прячется, а всплывает через час, когда ты о ней забыл. Или, если хочешь наглядности, попробуй в ближайшую минуту не думать о белом медведе. Ты уже о нём думаешь.

Сон из этой же категории. Он приходит, когда контроль ослаблен. Усилие — это активация, а засыпание требует деактивации. Приказ «спи немедленно» физиологически означает «включись сильнее».

Отсюда следует важное правило, которое дальше будет повторяться в разных видах: чем сильнее стараешься уснуть, тем меньше шансов уснуть.

И отсюда же вывод, который многим даётся тяжело: перестать стараться — это не капитуляция, а единственный работающий ход.

Три мысли, которые не дают спать

Из всего, что крутится ночью в голове, сон нарушают в основном три темы. Разберём каждую, потому что дальше мы будем с ними работать напрямую.

Первая — арифметика. Сколько осталось до будильника, сколько я уже сплю, сколько получится в итоге. Считать вредно по двум причинам. Во-первых, каждый расчёт даёт всё худший результат, и это прямая подпитка тревоги. Во-вторых, чтобы посчитать, нужно посмотреть на часы, а взгляд на часы — это включение сознания, свет в глаза и полный выход из дремоты. Люди, которые убирают часы из спальни, обычно замечают улучшение в первую же неделю. Это одно из самых простых действий с самым заметным эффектом.

Вторая — катастрофа завтрашнего дня. Я не высплюсь, значит завтра всё пойдет через одно место: провалю встречу, накричу на ребёнка, не смогу работать. Здесь важно понимать, что прогноз почти всегда преувеличен. Люди с бессонницей регулярно проходят важные дни после плохих ночей и справляются, хотя и тяжелее обычного. Организм умеет включать резерв, недосып не отключает мозг. Но пока ты ночью в это веришь, ставка на сегодняшний сон растёт до небес, а с ней растёт и тревога.

Третья — прогноз на будущее. Так теперь будет всегда, я никогда не восстановлюсь, здоровье уходит, скоро всё посыплется. Эта тема самая тяжёлая, потому что у неё нет ни конца, ни решения, и в три ночи она выглядит особенно убедительно.

Общее у всех трёх тем одно: ни одна из них не решается в постели. Ни одна. Ночью ты не можешь ни ускорить время, ни повлиять на завтрашний день, ни узнать своё будущее. Голова делает работу, у которой в принципе нет результата.

Вот почему во второй части книги мы будем не разбирать эти мысли, а прерывать. Разбирать их ночью бессмысленно, а прерывать — можно.

Где именно разрывать круг?

Круг выглядит замкнутым, но в нём есть слабые места. Разорвать его целиком одним движением нельзя, а вот вынуть одно звено — вполне реально: а без него вся конструкция теряет устойчивость.

Мест, где круг рвётся, три.

Первое — сама тревожная мысль. Прервать её раньше, чем она успеет раскрутить следующую. Это работа быстрых техник из второй части: дыхание, выгрузка на бумагу, переключение внимания. Мозг не может одновременно считать выдохи и прокручивать вчерашний разговор.

Второе — поведение, которое поддерживает круг. Убрать часы, перестать лежать часами без сна, прекратить компенсировать недосып отсыпанием и дневным сном. Это третья часть книги.

Третье — убеждения о сне. Разобраться с верой в то, что восемь часов обязательны, что одна плохая ночь портит день, что сон надо контролировать. Пока эти убеждения на месте, тревога находит опору. Этим мы займёмся в пятнадцатой главе.

Начинать проще всего с первого, потому что оно даёт результат быстрее всего. Дальше подключается остальное.

И ещё одно, чтобы снять лишние ожидания. Круг не разрывается за одну ночь. Он раскручивался месяцами — и обратный ход тоже требует времени. Но первые сдвиги ты почувствуешь быстро, обычно в течение первой недели, и этого достаточно, чтобы поверить и не бросить.

Практика. Отделить факты от предсказаний

Техника простая, делается днём и занимает десять минут. Не пропускай её из-за кажущейся лёгкости: она готовит почву для всей второй части.

Смысл вот в чём. Тревожные ночные мысли кажутся правдой, потому что приходят с ощущением очевидности. В три часа ночи мысль «завтра я не справлюсь» ощущается как факт, а не как предположение. Днём та же мысль выглядит куда более спорной. Вот этим мы и воспользуемся.

Возьми лист бумаги и раздели его на две колонки. Слева напиши «Что я знаю точно», справа — «Что я предсказываю».

Теперь выпиши из своего дневника сна, из шестого пункта, все ночные мысли за прошедшие дни. Разложи каждую по колонкам.

В левую попадает только то, что уже произошло и что можно проверить. Например: этой ночью я спал плохо. Сейчас половина третьего. Я устал.

В правую попадает всё, что относится к будущему или к оценке. Например: завтра я не справлюсь. Я никогда не восстановлюсь. Все заметят, какой я разбитый. Это разрушает моё здоровье.

Посмотри на результат. Почти всегда правая колонка оказывается длиннее, а ночью убедительнее звучит именно она.

Теперь возьми три самых частых предсказания из правой колонки и для каждого ответь письменно на два вопроса. Первый: сколько раз за последний месяц это предсказание сбылось полностью? Второй: что произошло на самом деле в те дни, когда я не выспался?

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.