


АРИК ПРАТЕР,
клинический психолог,
доктор философии

РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО СНА

7 ДНЕЙ
до ощущения
бодрости
после сна

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК613.7
ББК 51.204
П70

The Sleep Prescription
Aric A. Prather, PhD
Copyright © 2022 by Aric Prather

Пратер, Арик.

П70 Рецепт хорошего сна. 7 дней до ощущения бодрости после сна / Арик Пратер ; [перевод с английского А. П. Шустовой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 224 с.— (Семь дней для здоровья. Простые инструменты для улучшения своего состояния).

ISBN 978-5-04-185698-4

«Рецепт хорошего сна» — это практическое пособие для всех, кто желает наладить режим дня и вернуться к здоровой и активной жизни за семь дней.

Доктор Арик А. Пратер — профессор психиатрии и поведенческих наук — исследует расстройства сна и занимается лечением бессонницы в клинике при Калифорнийском университете.

Он всесторонне изучил механизмы сна и создал «рецепт», состоящий из маленьких ежедневных шагов. Это простой, но действенный план, который поможет изменить образ мыслей, поведение, пищевые привычки и окружающую обстановку так, чтобы вы смогли забыть о снотворных и засыпать естественным путем.

Арик Пратер расскажет, как прожить день так, чтобы хорошо выспаться ночью.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 613.7
ББК 51.204

© Шустова А.П., перевод
на русский язык, 2023
© Оформление. ООО
«Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-185698-4

СОДЕРЖАНИЕ

Отзывы на книгу «Рецепт хорошего сна»	9
Рецепт хорошего сна	11
<i>Введение. Мы были созданы для сна</i>	13
<i>Сон — клей для вашей жизни</i>	15
<i>«Доступ ко сну» распределен неравномерно</i>	18
<i>Станьте специалистом по сну</i>	20
Прежде чем мы начнем	24
<i>Вы ознакомились с основами?</i>	24
Контрольный список основ сна	25
Заведите свой дневник сна... прямо сейчас	28
1 ДЕНЬ. УСТАНОВИТЕ СВОИ (ВНУТРЕННИЕ) ЧАСЫ	31
Когда вы просыпаетесь?	34
Что вызывает сон?	36
Можно ли «сбросить» циркадные ритмы?	41
Перестаньте специально провоцировать у себя смену часовых поясов!	46
Меньше хаоса, больше спокойствия.	48
Сегодняшняя практика	50
2 ДЕНЬ. СБАВЬТЕ СКОРОСТЬ	53
Связь между сном и стрессом	55
Недостаток сна — высокий уровень стресса	58

<i>Первый шаг</i>	62
<i>Возможно, вам придется изменить свою жизнь</i>	63
Проблемы в жизни?.....	64
Устранение дневной проблемы.....	70
Сегодняшняя практика.....	73
3 ДЕНЬ. ЗАРЯЖАЙТЕСЬ ЭНЕРГИЕЙ ПРАВИЛЬНО	77
Кофеин: волшебство, меняющее жизнь... ..	80
Как насчет того, чтобы вздремнуть?	84
Архитектура вашего сна	86
Взбодритесь, если чувствуете упадок сил после обеда, но не навредите ночному сну	88
Сегодняшняя практика	91
4 ДЕНЬ. ВОЛНУЙТЕСЬ ПОРАНЬШЕ	95
Навязчивые мысли — убийцы сна	98
Насколько вы склонны заикливаться?	101
Сверните с пути навязчивых мыслей.....	104
Когда препятствием являются наши собственные мысли	108
Сегодняшняя практика	111
5 ДЕНЬ. ВЫ НЕ КОМПЬЮТЕР: У ВАС НЕТ КНОПКИ «ВЫКЛ.»	119
Обмануть систему не получится.....	123
Как мы засыпаем.....	124
Выработка мелатонина	126
Как насчет биологически активных добавок?	128
Выберите спокойное занятие по душе	130

Правила.	133
Выделите два часа на то, чтобы успокоиться	133
Перестаньте работать	133
Выйдите из социальных сетей	134
Перестаньте пить	135
Рецепт отличного отдыха	137
Составьте свой собственный список	139
Нельзя достичь всего и сразу... но можно расставить приоритеты.	140
Сегодняшняя практика	143
6 ДЕНЬ. (ПЕРЕ)ТРЕНИРУЙТЕ СВОЙ МОЗГ	147
Мы — собаки Павлова.	150
Оборотная сторона условного рефлекса	151
Разрушение обусловленного возбуждения.	152
Контроль стимулов — ключевая часть головоломки сна	156
Сегодняшняя практика	159
7 ДЕНЬ. НЕ ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ ДОПОЗДНА... .	167
Как прошла ваша вчерашняя ночь?	169
Насколько «эффективен» ваш сон?	170
Ограничение сна: увеличьте давление сна	176
Орешек покрепче	180
Идеального сна не существует.	183
Сегодняшняя практика	189
Заключение. Продление вашего рецепта — это начало, а не конец	196
Мы все нуждаемся в восстановительном сне.	199

Это начало, а не конец	201
Благодарности	204
Приложение 1	206
Дополнительные ресурсы	206
Приложение 2	208
Дневник сна	208
Источники	210
Алфавитный указатель	219

ОТЗЫВЫ НА КНИГУ «РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО СНА»

«Обладающий обширными знаниями и по-настоящему талантливый доктор Арик Пратер умеет объяснять сложные научные концепции понятным языком. Эта книга — простое, но эффективное практическое руководство по здоровому сну».

*МЭТЬЮ УОЛКЕР,
автор бестселлера New York Times «Зачем мы спим.
Новая наука о сне и сновидениях» и директор
Центра изучения человеческого сна
Калифорнийского университета в Беркли*

«„Рецепт хорошего сна“ — полезная книга от научного авторитета в области сна Арика Пратера. Его советы помогут практически любому человеку всего за неделю наладить здоровый сон».

*МАЙКЛ ГРАНДНЕР,
директор программы исследований сна и здоровья
Медицинского колледжа Аризонского университета*

«„Рецепт хорошего сна“ — это пошаговая инструкция по улучшению сна и жизни. Автор предлагает внедрить в вашу жизнь небольшие, но полезные привычки, которые сделают вас здоровее, счастливее и продуктивнее».

*ТОМ БОЙС,
доктор медицинских наук,
автор книги «Орхидея и одуванчик»
(The Orchid and the Dandelion)*

«Всего семь шагов помогут вам заново научиться тому, что ваше тело и мозг уже знают: вы можете влиять на восстановительный процесс сна своими действиями во время бодрствования».

*ДЭНИЕЛ БЮИСС,
директор Центра изучения сна
и циркадных ритмов медицинского факультета
Питтсбургского университета*

РЕЦЕПТ ХОРОШЕГО СНА

Доктор Арик А. Пратер — профессор психиатрии и поведенческих наук в Калифорнийском университете в Сан-Франциско, где он руководит Центром старения, обмена веществ и эмоций. Он также является лицензированным клиническим психологом и практикует когнитивно-поведенческий подход для лечения пациентов с бессонницей в клинике при Калифорнийском университете в Сан-Франциско. Арик Пратер руководит масштабной исследовательской программой, посвященной причинам и последствиям недостатка сна, которая постоянно финансируется Национальными институтами здравоохранения. Будучи апологетом сна, доктор Пратер посвятил свою карьеру повышению осведомленности о важности здорового сна и защите сна как основного права человека.

ВВЕДЕНИЕ

МЫ БЫЛИ СОЗДАНЫ ДЛЯ СНА

Когда родился мой младший сын, я провел не смыкая глаз долгую ночь, пока он спал у меня на груди. Ему было всего пару недель от роду, и он был еще таким маленьким, что мог поместиться в моих ладонях. Как и любой родитель, я был совершенно измотан: в глаза мне будто насыпали песка, и я едва мог держать их открытыми. Тем временем он крепко спал, и звуки его ритмичного младенческого дыхания доносились до моего уха. Я понимал, что в ту минуту, когда я попытаюсь медленно (мучительно медленно!) уложить его в кроватку, он проснется и начнет протестующе плакать. Я еще долго лежал с открытыми глазами и держал его. Как специалист по сну, я знал, чем он полезен для младенца и его развивающегося мозга. Сон укрепляет воспоминания. Формирует новые синапсы. Смывает побочные продукты дневных мозговых процессов очищающим потоком спинномозговой жидкости. Понижает артериальное давление. Расслабляет нервную систему. Высвобождает гормон роста человека, который способствует заживлению и росту.

Это был не первый и не последний раз, когда я держал на руках своего ребенка в предрассветные часы, но именно в ту ночь я много размышлял о пользе сна. В нашей клинике сна при Калифорнийском университете в Сан-Франциско выстраиваются целые очереди из пациентов, нуждающихся в помощи со сном. Сон для них — источник стресса и тревоги, а не восстановления и расслабления, навык, которым они внезапно перестали владеть или никогда не владели.

СОН НЕОБХОДИМ НАМ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ
ТАК ЖЕ, КАК ПИТАНИЕ, ВОДА И КИСЛОРОД.

Если бы мы перестали спать, то умерли бы. Без него наше тело выходит из строя. Почему же то, что должно протекать естественно, инстинктивно и автоматически, так трудно нам дается?

Я профессионально изучаю сон уже много лет и скажу вам сразу, что главный фактор, который мешает здоровому сну, — вы сами.

Я, конечно, имею в виду не вас лично, а всех нас. Мы, люди, отлично умеем мешать собственному сну. Мы не хотим спать. В клинике сна ежегодно лечатся сотни пациентов, которые перепробовали все: и обычные меры по гигиене сна (например, организовывали спокойное, темное и прохладное спальное место), и лекарства, походы к врачам и психотерапевтам. Для многих людей сон стал настолько трудным испытанием, что уже сама мысль о том, смогут ли они заснуть сегодня вечером или нет, мешает им уснуть — вот он, замкнутый круг борьбы с бессонницей.

Часть правды заключается в том, что мы живем в мире, где трудно приучить себя хорошо выспаться и где сон редко является приоритетом, потому что нам гораздо важнее успеть сделать как можно больше дел: оплатить счета, сходить на свидание с любимым человеком, уделить время детям, качественно выполнить работу. Многие важные и не очень важные размышления и решения настигают нас как раз под конец дня. В итоге мы сталкиваемся с нарушением циркадных ритмов или недостаточной активностью гомеостатического механизма сна. Мы закрываем глаза, когда стимуляторы, блокирующие гормоны сна, такие как кофеин, все еще проникают в наш организм, потому что мы не рассчитали период полураспада последней чашки чая, газировки или кофе. Мы сами саботируем глубокий, восстанавлива-

ющий медленноволновой сон, который необходим, чтобы очистить мозг после очередного долгого дня. Удивительно, но наши удобные кровати способствуют не сонливости, а бодрствованию. И эта проблема усугубляется, если у нас есть проблемы со сном. Мы не знаем, как преодолеть дневное возбуждение.

Сон — это не то, что мы делаем, а то, что с нами происходит. Во многом он связан с тем, умеем ли мы расслабляться, а наше тело — распознавать сигналы ночью и в течение дня, которые говорят ему, что и когда оно должно делать. Решения, которые вы принимаете и которые формируют ваш сон, начинаются не тогда, когда вы ложитесь в кровать ночью. Они начинаются в ту минуту, когда вы открываете глаза утром.

Большинству людей, которые страдают бессонницей, не нужно объяснять, насколько сон важен для здоровья, — они и так это знают. Вместо этого им нужна простая схема, как прожить день так, чтобы хорошо выспаться ночью.

СОН – КЛЕЙ ДЛЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Многие люди не задумываются о качестве сна до тех пор, пока оно не начинает ухудшаться. До аспирантуры, где я учился на клинического психолога, я осознавал, что мне частенько не хватает сна, лишь позже я стал изучать воздействие сна сначала на иммунную систему. Изначально я исследовал факторы, которые предсказывают реакцию людей на вакцину против гепатита В. Вакцинация очень важна для профилактики заболеваний, но, несмотря на ее эффективность, не всем людям гарантирован один и тот же уровень защиты. Настроение, стресс, сон и другие переменные предсказывают иммунный ответ людей. Чем больше исследований я проводил, тем яснее становилось одно: количество сна влияло на реакцию людей на вакцинацию. У людей, которые меньше спали, вырабатывалось меньше антител, защищающих их от гепатита В[1].