



Ханс-Гюнтер Веес
психолог-психотерапевт, сомнолог

Я НЕ УМЕЮ СПАТЬ

Как самостоятельно
выявить и устранить
расстройства сна
за 21 день

БОМБОРА™
Москва 2020

УДК 159.963
ББК 88.6
В26

Hans-Günter Weeß

SCHLAF WIRKT WUNDER:
Alles über das wichtigste Drittel unseres Lebens

Copyright © 2018 by Droemer Verlag.
An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG, Munich

Illustrations by: Katja Spitzer
Copyright © Katja Spitzer

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Erta / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Kate Macate, dabradzei, alex74, Alsu Gizzatullina, Kate Macate, Roman Vykhlov /
Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Веес, Ханс-Гюнтер.

В26 Я не умею спать : Как самостоятельно выявить и устранить расстройства сна за 21 день / Ханс-Гюнтер Веес ; [перевод с немецкого М.А. Лярской]. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с. — (Революция в медицине. Самые громкие и удивительные открытия).

ISBN 978-5-04-112695-7

Многие думают о сне как о вынужденной паузе между одним делом и другим. Как будто это какая-то досадная помеха, замедляющая нашу жизнь.

Доктор Ханс-Гюнтер Веес, психотерапевт и сомнолог, уверен: эти мысли ошибочны. Сон — это не роскошь, а жизненно необходимое действие, которое способно сохранить нам память, дать источник жизненной энергии и защитить от депрессии. Не говоря уже о том, что стоит нам поспать получше, как мы перестаем походить на зомби из фильма про Апокалипсис.

Эта книга одновременно научно и просто расскажет вам о том, что происходит с организмом во время разных фаз сна; как сон меняется с возрастом и почему женщины в принципе спят лучше мужчин. А еще к ней прилагается протокол сна, специально разработанный автором, с помощью которого каждый читатель сможет больше узнать о себе и наладить качество собственного сна.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 159.963
ББК 88.6

ISBN 978-5-04-112695-7

© Лярская М.А., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Беате и Даниэлю

Оглавление

Предисловие	12
-------------------	----

ЧАСТЬ I ПО СЛЕДАМ ЗАГАДОК СНА

Глава 1. Сон — лучшее лекарство	17
<i>Риски и последствия недостатка сна</i>	17
<i>Омолаживающий источник</i>	22
<i>Сон как регулятор настроения.</i>	28
Глава 2. Сколько нужно спать	33
<i>Вот что советует наука</i>	34
<i>Достаточно ли вы спите?</i>	36
<i>Можно ли бросить... спать?</i>	38
Глава 3. Одежда и подушки ждут ребят...	
но к какому часу?	40
<i>В ритме тьмы и света</i>	41
<i>Как тикают наши внутренние часы</i>	42
<i>О совах и жаворонках</i>	49
<i>Когда пора ложиться спать именно вам?</i>	54
<i>Оздоровливающий и бодрящий дневной сон</i>	55

ЧАСТЬ II СОН ПОД ЛУПОЙ

Глава 4. Ритмы и вестники ночи	59
<i>Дирижер сна: мелатонин</i>	59
<i>Нейромедиатор серотонин</i>	60

<i>Аккумуляторы — на подзарядку: аденозин</i>	61
<i>Ночная электростанция: гормон роста</i>	62
<i>Силовая тренировка во сне: тестостерон</i>	62
<i>Ночной обмен веществ</i>	63
<i>Горяче-студеные ночи: температура тела</i>	63
<i>Сердце и сон</i>	65
<i>Гормон-будильник кортизол</i>	65
Глава 5. Архитектоника сна	67
<i>Истоки современной сомнологии</i>	67
<i>Циклы ночного сна</i>	69
<i>Оздоровительная поездка через ночь:</i> <i>ночная восстановительная программа</i>	74
Глава 6. Сны: ночное кино	79
<i>Сны — дело пустое?</i>	81
Глава 7. В спальнях жизни	85
<i>О сне новорожденных</i>	85
<i>Сон в детсадовском возрасте</i> <i>и возрасте начальной школы</i>	91
<i>Когда сон становится взрослым</i>	93
<i>Сон в середине жизни</i>	94
<i>Проклятие и благословение сна в пожилом возрасте</i>	94
Глава 8. Сон разных полов	96
<i>Почему женщинам труднее дается сон?</i>	97
<i>Любовь, сон и совместная жизнь</i>	102
Глава 9. Сон в разное время года	106
<i>Зимний сон и зимняя грусть</i>	106
<i>Весенняя усталость</i>	107

ЧАСТЬ III СОН В ОБЩЕСТВЕ «24/7»

Глава 10. Хронически невыспавшиеся	111
<i>Так спит Германия</i>	112
<i>Сон и работа</i>	115

<i>Тихий час — помощник в карьере</i>	118
<i>Круглосуточно: посменная работа</i>	120
<i>Школа: пусть они все-таки еще поспят</i>	128
<i>Убийцы сна: как наши смартфоны, планшеты и компания лишают нас сна</i>	130
<i>Моргнул и умер: секундный сон в дорожном движении</i>	133
<i>Джетлаг</i>	137
<i>Кто подкрутил стрелки?</i>	139

ЧАСТЬ IV АЗБУКА СНА

Глава 11. Народная мудрость и мифы о сне	143
<i>Мифы о сне: проверка на прочность</i>	143
Глава 12. День определяет ночь	152
<i>Обращайте внимание на ваш хронотип и кривую производительности</i>	152
<i>Правильно обходитесь с нагрузкой</i>	153
<i>Движение и спорт содействуют сну</i>	155
<i>Питание и сон</i>	157
Глава 13. Правильный распорядок вечера	160
<i>Освещение вечером</i>	160
<i>Сон перед телевизором не дает заснуть ночью</i>	161
<i>Что пить на сон грядущий</i>	163
<i>Ритуал отхода ко сну</i>	165
<i>Все хорошо в меру</i>	166
Глава 14. Идеальная ночь	168
<i>Оформление спальни</i>	168
<i>Пижама или костюм Адама?</i>	175
<i>Правильная поза для сна</i>	175
<i>Спать одному или вдвоем</i>	177
<i>Под одним одеялом? Кровать для всей семьи — хорошо или плохо</i>	178
<i>Сон с домашним питомцем</i>	179
<i>Сон на отдыхе</i>	180

<i>Спокойно заснуть</i>	181
<i>Если вы проснулись</i>	184
<i>Пора вставать</i>	184

ЧАСТЬ V СОН В УРАГАНЕ ЖИЗНИ

Глава 15. Нарушения сна	189
<i>Зажмурьте глаза и вперед: проблемы с засыпанием и поддержанием сна</i>	190
<i>Грохочущая тьма: о здоровом и нездоровом храпе</i>	204
<i>Ноги-дергунчики: всю ночь без передышки</i>	212
<i>О ночных монстрах, демонах и других разбойниках, вружающих наш сон</i>	215
<i>Парализованные сном</i>	224
<i>Смеяться воспрещается: нарколепсия</i>	225
<i>Беспробудный сон: синдром спящей красавицы</i>	228


ЧАСТЬ VI НАУЧИТЬСЯ СПАТЬ

Глава 16. Программа на три недели	233
<i>Неделя первая: найти правильный рецепт</i>	234
<i>Неделя вторая: применить рецепт</i>	240
<i>Неделя третья: пусть рецепт действует</i>	248
Глава 17. Следующая ступень:	
<i>профессиональная помощь</i>	252
<i>Группы терапии сна</i>	252
<i>Стационарные альтернативы</i>	253
<i>Лаборатория сна</i>	254
Глава 18. Снотворное: польза и риски	255
<i>Первичные и вторичные снотворные препараты</i>	256
<i>Растительные снотворные и успокоительные средства</i>	258
<i>Антигистаминные препараты</i>	259
<i>Мелатонин</i>	260

Послесловие	261
Благодарности	262
Приложение. Дневник наблюдения за сном (утро/вечер)	263
Список источников	348
Алфавитный указатель	357

Предисловие

Сон — приятнейшее состояние в нашей жизни! Нет ничего лучше, чем нырнуть вечером в кровать, помахать миру рукой и распрощаться с большими и малыми заботами жизни. Ночь за ночью мы ускользаем в царство снов и, кажется, теряем сознание и власть над собой и тем, что нас окружает. Примерно треть жизни люди проводят в этом на первый взгляд бесполезном состоянии.

 На самом деле у сна есть важнейшая биологическая функция. Если мы не будем есть, пить и спать, мы умрем!

Исследователи и ученые лишь недавно обнаружили, что, будучи увлеченными другими темами, «прозевали» сон, поэтому он и по сей день окутан для многих тайнами и легендами. Только в последние годы в современной сомнологии усилился приток новых и интересных научных данных о функции и значении сна. Разрешились кое-какие загадки, кое-какие тайны лишились своих покровов. Многое уже предполагали, но смогли научно доказать только с помощью новых методов. И с некоторыми мифами, окружавшими сон, пришлось распрощаться.

Я хотел бы пригласить вас в захватывающее путешествие по завораживающему миру сна: в этом слове — гораздо больше, чем мы привыкли думать. Сон — важнейший инструмент восстановления нашего организма, поскольку многие процессы протекают только по ночам, и если их нарушить, то это отразится и на нашем поведении днем. Как мы все знаем, сон — источник бодрости и энергии. Кто хочет, чтобы от него был толк на работе и в повседневной жизни, должен спать. Кроме того, сон — источник молодости, он важен для долгой жизни. Те, кто как следует спит, становятся выносливее, укрепляют свою иммунную систему и реже подвержены депрессии, диабету, гипертонии, инфарктам, инсультам. Вдобавок ко всему, здоровый сон делает нас умными и привлекательными.

Но что можно считать здоровым сном? Какую «дозу» сна нужно принимать? Можно ли спать слишком много или слишком мало, наверстывать упущенный сон на выходных и почему, к примеру, в большинстве своем люди хуже всего спят в ночь с воскресенья на понедельник? Каким должен быть образцовый распорядок дня и как лучше всего вести себя ночью, чтобы сон был глубоким и освежающим? Эти вопросы мне, практикующему врачу, задают регулярно, обычно пациенты, которые уже испытывают трудности со сном, но иногда и здоровые люди.



Очень важно то, как мы проводим наши ночи — без конца пристраивая подушку и протирая взглядом дырку в будильнике, или же незаметно, в безмятежной дреме.

Данной книгой я хотел бы не только осветить сумрак ночи, но и сделать из вас знатоков сна. Вы узнаете, как строится сон, какие существуют стадии, какие у них функции и как меняется сон с течением жизни. Почему нам снятся сны и почему женщины и мужчины отличаются друг от друга, не только когда бодрствуют, но и когда спят и видят сны. Вы узнаете, почему появление лампы накаливания, в конечном итоге повлекшее за собой индустриализацию, а затем и новые медиа, противоречит нашей природе с точки зрения эволюции. Человечество спит по ночам, бодрствуя и работая днем, с тех пор как существует. Сегодня мы превращаем ночь в день. Мы можем трудиться круглосуточно, проверять в постели рабочие e-мейлы и проводить ночные видеоконференции с нашими деловыми партнерами из-за океана. Но это только кажется, что так мы становимся продуктивнее: учащиеся, работающие — все мы расплачиваемся за жизнь в круглосуточно функционирующем обществе. На сегодняшний день даже существует возможность подсчитать, какие убытки приносит национальной экономике хронически невысыпающееся население.

И в то же время в нашем обществе принято хвалиться тем, как мало сна нам нужно (и число часов, дающих повод для гордости, все уменьшается). Кто не спит, тот считается динамичным, трудолюбивым и успешным. Мы больше не ценим сон. Выражения вроде «как сонная муха», «сонная тетеря» и «на ночь глядя», а также народные мудрости вроде «Кто рано встает, тому Бог подает» подчеркивают это.



Человек* — единственное существо, прерывающее будильником запущенный процесс сна до его завершения. Мы бы никогда не поступили так ни с посудомойкой, ни с духовкой, где готовится воскресное жаркое.

Каким образом мы могли бы развить новую культуру сна, как защитить свой сон в наше лихорадочное время с его беспокойством, посменной работой, уплотнением рабочего дня и современными средствами массовой коммуникации — об этом я тоже рассказываю в своей книге. Для некоторых ночь без пробуждений — словно выигрыш в лотерею. Исследователи сна различают более пятидесяти его нарушений. С самыми важными и часто встречающимися я вас познакомлю: речь будет идти о проблемах с засыпанием и непрерывностью сна, о храпе здоровом и нездоровом, то есть с ночными остановками дыхания, о ночных кошмарах, о синдроме беспокойных ног, сомнамбулизме и о многом другом. При этом мне важно не просто представить вам современные методы лечения, но и на каждом примере объяснить, как вы можете оказать сами себе действенную помощь. Я хотел бы, если можно так выразиться, превратить вас в ваше собственное снотворное. В конце концов, не зря же говорят, что сон — лучшее лекарство.

А для заинтересованных я подготовил рассчитанную на три недели программу улучшения сна. Она основана на моем многолетнем опыте лечения людей с хроническими и тяжелыми нарушениями сна, проходивших у нас амбулаторную и стационарную терапию. При этом мы знакомим пациентов с проверенными техниками самопомощи, чтобы шаг за шагом привести их назад к утоляющему усталость миротворенному сну.

Ну, а теперь — вперед! В захватывающее путешествие сквозь ночь...

* Чтобы не усложнять текст, я использовал форму мужского рода у существительных и прилагательных, отсылающих к человеку. Разумеется, это некорректно с гендерной точки зрения, но зато облегчает чтение. Их следует воспринимать как гендерно-нейтральные и ни в коем случае не подразумевающие собой принижение женского пола.

ЧАСТЬ I

По следам загадок сна

