

ЕВГЕНИЙ ВИШТАЛ

НАСТОЯЩАЯ ПАНДЕМИЯ
21 ВЕКА:

СОН

12+

Евгений Игоревич Виштал

Настоящая пандемия

21 века: сон

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67472394
SelfPub; 2022*

Аннотация

В своем стремлении больше зарабатывать и максимально реализовываться мы испытываем все большее напряжение, все сильнее устаем и теряем былую энергию. Очень многие сегодня страдают расстройством сна, и, как следствие, рано приобретают проблемы со здоровьем. В своей книге Виштал Евгений Игоревич рассказывает о том, как можно восстанавливать силы, научившись регулировать сон. Психолог объясняет пользу полноценного сна для повышения своей продуктивности и улучшения самочувствия. Если вы хотите научиться высыпаться, а проснувшись чувствовать себя бодрым и полным сил, просто прочтите эту книгу и используйте полученные знания на практике.

Евгений Виштал

Настоящая пандемия

21 века: сон

Сон

Вступление

Привет! Меня зовут Виштал Евгений, я автор и основатель проекта «Институт Сильной Личности».

В рамках этого проекта мы изучаем психологию, физиологию, эмоциональный интеллект и возможности человеческого сознания, а также делимся уникальными рабочими инструментами, проверенными в собственной жизни и жизнях тысяч учеников.

Наши наблюдения показывают, что большинство людей недооценивают фактор сна, его влияния на жизнь и на личность.

И напрасно, поскольку сон является одним из китов, на которых стоит наше здоровье. А в условиях вызовов XX века, в котором количество испытываемого стресса кратно выросло, и особенно 2020 года, когда вовсю бушует пандемия, игнорировать эту тему просто нельзя.

А потому мы просто не могли не сделать полноценный справочник по сну, куда будут включены методы улучшения

качества сна, вводная научная информация о сне, а также некоторые полезные статистические факты.

Используя эти материалы, вы можете улучшить качество сна в несколько раз и начать наконец-то высыпаться за 7-8 часов, а затем на протяжении всего дня чувствовать себя бодро. Один из побочных эффектов чтения этого материала и ПРИМЕНЕНИЕ ЗНАНИЙ НА ПРАКТИКЕ – это улучшение здоровья, снижение вероятности заболеваний и кратный рост вашей продуктивности. Поэтому желаю легкого чтения и надеюсь, что вы примените советы на практике!

Сон

Факт № 1 Более 60% жителей России страдают расстройствами сна, из которых 15% – хроническими.

Факт № 2 Уже во времена студенчества 85% учащихся отдыхают менее 7 часов в сутки.

Факт № 3 Мы проводим во сне около трети жизни, но недооцениваем этот процесс, не уделяя ему должного внимания и, как следствие, нарабатываем ряд проблем.

Настоящая пандемия XX века – недостаток сна. Ненормированный рабочий график, посиделки с друзьями, стресс, диалоги до глубокой ночи и многие другие причины привели к тому, что вместо режима сна, например, с 23:00 до 07:00 мы имеем другой режим – режим хаоса во сне.

День за днем, неделя за неделей и в итоге недосыпы и редкие пересыпы (компенсация недосыпов) приводят к тому, что мы получаем ряд неприятных побочных эффектов. Более того, часто мы начинаем залечивать симптомы и, в основном, безуспешно, потому что не решаем проблему – НЕ РЕГУЛИРУЕМ СОН.

Эти симптомы крайне опасны, и краеугольный камень этой опасности – факт, что симптомы проявляют себя постепенно и мы, условно, успеваем «привыкнуть» к ним.

Так, например, недостаток сна приводит к ухудшению возможности усваивать глюкозу и, как следствие, росту инсулинового сопротивления. Рост инсулинового сопротивления в свою очередь приводит к ожирению. Ожирение к проблемам с сердцем, тестостероном. А это и риск преждевременной смерти, и низкое либидо, и угасание жизненных сил.

Но ведь никто не засыпает с 6 кубиками пресса и не просыпается с огромным, как глобус, животом, не так ли? Никто не замечает, что «мотор» (сердце) стал «барахлить», по-

ка оно не подаст явные признаки: конкретные боли в груди, например. Верно? Никто не замечает, как из вечного человека-энерджайзера он превращается в массу, которая устает к обеду, без идей и горящих глаз?

Все это происходит постепенно, плавно и незаметно. Поэтому регулировка сна – важна настолько, что эту важность не описать с помощью метафор

Последствия некачественного сна

Для лучшего понимания и закрепления предлагаю всего-лишь **НЕСКОЛЬКО** причин, по которым вам нужно отрегулировать сон.

– Во время сна происходят процессы восстановления. Нет сна – нет восстановления – есть истощение – есть болезни, слабости.

– Как уже было сказано, недостаток сна косвенно приводит к ожирению за счет роста инсулинового сопротивления и ухудшению способности организма усваивать глюкозу.

– Наблюдается снижение работоспособности, памяти, сообразительности, бдительности. Мозг работает **ГОРАЗДО** хуже.

– Ослабляется иммунитет, страдает ЦНС (центральная нервная система). Из-за этого начинаются более частые бо-

лезни и вы все чаще чувствуете себя вяло, лениво.

– Пропадает здоровый аппетит, становится сложнее контролировать чувство голода и начинают преобладать катаболические (разрушающие) процессы.

– Снижается половое влечение, появляется депрессивное состояние

– Существует прямая корреляция между продолжительностью сна и вероятностью возникновения заболеваний, при которой самая высокая – при недосыпах (сон от 4 до 6-7 часов) и пересыпах (сон от 9 часов) и самая низкая при 7-8 часах сна.

– Есть связь между недостатком сна и диабетом 2 типа. Недостаток сна в течении нескольких ночей может привести человека к преддиабетическому СОСТОЯНИЮ.

– Организм людей с недостатком сна производит избыточные количества грелина (гормон, отвечающий за чувство голода) и недостаточное количество лептина (гормон, вызывающий чувство насыщения), что является еще одним крепким подспорьем на пути к ожирению. ФВ 2007-08 году национальной службой здравоохранения Великобритании было проведено 69.919 диагностик проблем со сном. Через 9 лет – в 2016-17 – количество диагностик выросло БОЛЕЕ ЧЕМ в 2 раза – до 147,610. Это говорит о том, что проблема лишь развивается. Безусловно, это не все побочные эффекты.

Стоит также отметить, что как сон, а точнее сказать – его недостаток, является причиной возникновения заболеваний,

так и плохое состояние, недостаточно активный образ жизни, переживания являются причинами недостатка сна. Так, например, многие люди попадают в хомячковое колесо, в котором спят плохо, потому что устают. Устают, потому что не уделяет достаточно внимания физическим активностям. Но они не могут уделять достаточно внимания физическим активностям, потому что устают. В общем-то, аргументов к тому, чтобы привести свой сон в порядок более чем достаточно. Тем более, это не так сложно.

Достаточно соблюдать ряд несложных рекомендаций, и качество сна значительно улучшится. Это одна из самых грамотных инвестиций в свое здоровье.

Но, прежде чем мы увидим эти рекомендации, нужно понять как человек спит и по каким критериям оценивать сон, чтобы была возможность, повысилось ли его качество.

Какие гормоны отвечают за сон?

Эта глава вам может показаться тяжелой для понимания из-за обильного количества биологических терминов, но необходимо разбираться в них хотя бы на базовом уровне, чтобы лучше понимать как устроены процессы организма. Поэтому прогоните ее несколько раз, если вам что-либо

непонятно.

С точки зрения биологии, у нас есть циркадные ритмы – они нам указывают когда засыпать, когда просыпаться и когда принимать пищу.

Бытует устойчивое мнение, что люди делятся на жаворонков и сов. Иногда к ним прибавляют голубей.

Как бы не совсем так. Дело в том, что, по большей части, это лишь оправдание своего образа жизни.

Дескать, я ложусь поздно, потому что я сова.

Биоритмы и эндокринная система говорят нам о том, как правильно спать. А они регулируются. так что все разговоры про сов, жаворонков и голубей – это попытки оправдать сбитый режим и циркадные ритмы. Ни больше, ни меньше. Совместно с ними, циркадными ритмами, работает мелатонин, который в народе называют «гормон сна».

Многие о нем слышали и ошибочно полагают, будто он насильно вырубает нас спать. Как бы не совсем так. Де-факто, мелатонин и его высокая концентрация ускоряют процесс погружения в сон, он сообщает мозгу о необходимости спать и ускоряет процесс расслабления, замедляя нервную систему.

Достаточное количество мелатонина влияет на гормон роста, устраняет симптомы депрессии, помогает улучшить зрение и не только. Сам он синтезируется нашим организмом благодаря аминокислоте триптофану, которая является незаменимой, т.е. поступает в наш организм вместе с пищей

или добавками.

Мелатонин начинает вырабатываться постепенно с вечерним временем, часов в 6-7. В зависимости от региона, времени года время чуть разнится, но в целом и общем – это 6-7 вечера. Время после захода солнца. Пик активности выработки мелатонина приходится на 20:00 – 23:00, поэтому сон это самое ценное время для сна с максимальным его качеством. По нашим наблюдениям, максимально качественный сон возникает, если засыпаешь в 21:00-21:30. Такой отход ко сну – наиболее подходящее время с точки зрения физиологии.

Именно в это время наиболее качественно и быстро происходят процессы восстановления центральной нервной системы, гормональной системы, мозга. К слову говоря, вы наверняка слышали про гормон счастья – серотонин и гормон роста – соматотропин. Так вот. В США, например, четверть населения страны периодически принимает антидепрессанты.

По России такую статистику с претензией на качество найти трудно, однако корреляция везде плюс-минус одинаковая. Но, де-факто большинство людей НЕ нуждается в антидепрессантах.

Достаточно ровного режима сна, ведь сон по своей сути является одним из лучших регуляторов нашего состояния и одним из надежнейших методов лечения разных состояний: усталости и, нервозности .

Из триптофана в течение дня синтезируется серотонин.

Он дает нам приподнятое настроение, эмоциональный и душевный комфорт. Повышает работоспособность, настроение, позволяет сохранять спокойствие в стрессовых ситуациях. Устраняет чувство тревоги, страха и эмоционального напряжения.

Также отвечает за самообладание и эмоциональную устойчивость. При недостатке серотонина любые малейшие раздражители вызывают обильную стрессовую реакцию. Сам же серотонин влияет на выработку гормона мелатонина. Его, серотонин, вырабатывает шишковидная железа и кишечник, и он является основой для мелатонина, которой начинает вырабатываться в вечернее время. Замечали, что в стрессовые периоды нам трудно выспаться, у нас нарушается сон? Обивается выработка серотонина, и это приводит к проблемам с мелатонином. 30% выработки серотонина приходится на ЖКТ и часто недостаток питания является причиной недостатка серотонина. С помощью питания (есть продукты, которые повышают уровень серотонина) мы можем регулировать уровень серотонина, а с помощью уровня серотонина – уже и мелатонина.

Сильно сбивается выработка серотонина при обильном стрессе, поскольку он вырабатывается и в шишковидной железе головного мозга.

То есть благодаря нашей ментальной составляющей мы

можем регулировать уровень «гормона счастья» и качество сна в том числе.

Тема стресса, его природы и правильной реакции на него, которая позволит избежать последствий, обширна. К сожалению, в рамках определенной статьи ее рассмотреть трудно. Поэтому мы подготовили отдельный, большой материал о стрессе, и скоро он будет доступен в нашем сообществе «Институт Сильной Личности». Ожидайте публикацию в социальной сети Вконтакте. Кому интересна тема стресса, обязательно переходите туда и изучайте его.

Помимо этого, около 85% секреции гормона роста происходят тогда, когда мы спим. Пик приходится на время примерно один-два часа после засыпания. Гормон роста влияет не только на рост мышц, как может показаться (или рост физический), а еще и на клеточный рост, остроту зрения, надпочечники, сжигание жира, восстановление и многое другое.

Поэтому вне зависимости от того, есть ли у вас спортивные амбиции важно поддерживать синтез гормона роста. Тем более, что после 20 каждые 10 лет его синтез ухудшается на 15%. Добавьте к этому еще и беспорядочный сон и невозможность организма синтезировать его, и получим плачевную картину.

Конечно, современный ритм жизни, работа, посиделки с друзьями и другие обстоятельства просто позволяют нам ложиться в такое время. Немногим удается даже ложиться спать в 23:00, хоть они и понимают, что это критически важ-

но. Что делать в таком случае?

Помимо времени отхода ко сну, можно усилить выработку мелатонина и усилить качество сна иными методами, которые мы опишем ниже, но прежде всего стоит понять: почему не получается отходить ко сну? Если свести все ответы, которые мне удавалось слышать в ответ на этот вопрос, к общему знаменателю, то можно сформировать его так: 'ТЫ СТАВИШЬ ДЕЛА ВАЖНЕЕ ЧЕМ СОН. Для тебя важнее провести время с друзьями, поиграть в игру, посмотреть новое видео, нежели лечь так рано.

После полученной информации, возможно, ты изменишь свое мнение и образ мышления. 15 Конечно, есть люди, которые работают в ночное время, работают с партнерами из других стран и для них чисто физически нет возможности лечь в такое время. Поэтому, важно учитывать обстоятельства конкретного случая и признавать себе честно: ставлю ли я свои обстоятельства выше сна или нет? А затем, вне зависимости от ответа, помимо режима, работать над качеством и количеством сна. Над последним мы поговорим в следующей главе.

Сколько нужно спать?

Здесь много переменных, которые не позволяют ответить на вопрос определенным числом. Влияет и общая усталость организма, повседневная активность, количество физической, ментальной, эмоциональной нагрузки в течении дня и, прежде всего, качество сна. Есть исследования, которые обнаружили корреляцию между продолжительностью сна и вероятностью заболеть.

В среднем, эта цифра '7-8 часов, но, чтобы разобраться в вопросе получше, давайте выясним, какие стадии мы проходим от начала засыпания до пробуждения.

Всего ученые выделяют 4 стадии сна:

1. Фаза дремоты. Это та фаза, когда, к примеру, вы смотрите на экран монитора, а потом «выпадаете из жизни» на пару минут и снова возвращаетесь. Здесь мы переходим от бодрствования к засыпанию.

2. Фаза легкого сна. В это время сон уже полноценный, но все еще не глубокий. Мозг словно пытается отключить сам себя, чтобы вы могли уснуть.

3. Фаза глубокого сна. Именно в это время наш организм полностью расслабляется и происходит интенсивное восстановление. Шо сути, является самой важной частью сна.

4. Фаза быстрого сна. В это время мы чаще всего видим

сны (мы их также видим в стадии глубокого сна, но обычно не запоминаем из-за его глубины).

Организм также отдыхает, но уже не так интенсивно. В это время сочетаются полное расслабление мышц и высокая активность мозга, поэтому нередко фазу называют парадоксальной. Мозг работает так же, как при бодрствовании, но при этом он не обрабатывает информацию от органов чувств и не отдает приказов. В фазе быстрого сна вы начинаете ворочаться, двигаться. Проснувшись в фазе быстрого сна, вы будете чувствовать, что сделали это естественным образом, но этом позже. В среднем, такой цикл за ночь повторяется 4-6 раз, длится 1,5-2 часа и $\frac{1}{3}$ приходится на первые 3 фазы, и лишь 25% – на последнюю.

С точки зрения циклов ночь проходит следующим образом:

- Первая фаза – фаза дремоты. В среднем, длится 5-15 минут.

- Затем мы входим в стадию легкого сна, после – глубокого.

- После глубокого возвращается к легкому, который перерастает в фазу быстрого сна.

- С быстрого сна мы входим в стадию легкого, а с нее – в глубокого. И так по кругу.

Когда мы только засыпаем, длительность глубокого сна

больше, чем под утро. У быстрого и легкого сна все, соответственно, наоборот. Оптимальная же продолжительность сна, в среднем, это 7-8 часов, как было сказано ранее. Но, в зависимости от определенных обстоятельств она может меняться. Помимо фактора продолжительности сна, нужно учитывать качество сна, о котором мы поговорим дальше.

Как определить качество сна?

Для начала давайте подумаем: какие есть показатели у сна?

1. Продолжительность сна.
2. Глубина сна (сколько времени вы провели в фазе глубокого сна, как часто ворочались, просыпались)
3. Субъективная оценка сна (выспался/не выспался, как чувствуем себя на утро) С продолжительностью сна мы разобрались в предыдущих абзацах: она должна быть в среднем 7-8 часов.

Пересыпать также плохо, как недосыпать. Здесь можно привести аналогию с ростом мышечных волокон. Если мы дали недостаточно нагрузки – у нас ничего не вырастет. Если мы дали чрезмерную нагрузку – мы истощим себя, начнем чувствовать перетренированность и не вырастим. Нам нужно давать **ОТГТГИМАЛЬНУЮ** нагрузку также, как и

спать ОПТИМАЛЬНОЕ время. Субъективная оценка сна не отражает реальной картины целиком и полностью. Поэтому важно работать над глубиной сна, чтоб улучшить его качество. 19 Ниже ряд подтвержденных наукой советов о том, как улучшить качество сна.

Способы улучшения сна

1. Синий цвет Экран ноутбука и телефона преобладают синими спектрами цвета, хоть он является «самым сложным» для нашего мозга. Почти везде сейчас стоят еще и светодиодные лампы, которые отдают холодным голубым оттенком. Дело в том, что синий цвет является «инородным» для нашего мозга. Это подтверждает тот факт, что во многих языках это слово появилось одним из последних, а в древних поэма (например, в Одиссее Гомера) синий описывался не как синий, а как, например, «винно-темный». Но не так интересна история происхождения этого цвета, как научно доказанное негативное влияние: он способен спровоцировать дисфункцию клеток, приводить к ухудшению зрения и перевозбудить нервную систему. Впрочем, это проблема решаемая.

1) Очки с Шче-Бюскег. Это специальные очки, которые вы можете заказать под себя (с рецептом, если у вас пробле-

мы со зрением) или купить в магазине оптики. Их действие заключается в том, что они блокируют 80-95% синего спектра, который мы получаем при работе с гаджетами, тем самым решая проблемы с вредным эффектом синего спектра. Особенно актуально для тех, кто много работает за компьютером. Вы можете носить их весь день, и даже полноценный рабочий день проведенный за экраном ноутбука вас не так утомит, как обычно, а вред от экрана минимизируется.

2) Режим № 3М. Этот режим есть в 1РБопе, отдельно можно поставить еще на Mac OS и Гапих в виде программы. Суть его в том, что он смещает спектр цветов к теплым (от синего к желтому), снимая, в частности, нагрузку для глаз. Можно выставить таймер, и №2 3Ы будет активироваться в это время и можно будет сидеть в гаджете, минимизируя вред синего спектра. Но, лучше откладывать гаджеты подальше.

3) Использовать красный свет. Это совет скорее бонусный для тех, кто готов совсем со сном. Научно доказано, что синий цвет блокирует выработку мелатонина, поэтому даже если вы не планируете спать ночью – нужно стараться помогать организму его синтезировать за счет блокировки синего спектра. Наряду с этим и доказана польза красного света, который увеличивает выработку мелатонина и усиливает регенерацию мышечных тканей.

Здесь есть пространство для фантазий: можете включить красную лампочку на время работы, можете сделать подсвет-

ку вокруг монитора или придумать свои способы.

2. Работа с помещением

1) Полная темнота Циркадные ритмы регулируются светом, и всякий источник света в ночное время – будь то ночник, свет от ноутбука, фонарь за окном или уже рассвет – влияют на наше качество сна и с этим нужно работать. Есть несколько простых правил, среди которых это полная темнота или, на крайний случай, красный тусклый источник света, шторы не пропускающие свет и, при желании, маска для сна. Нам нужно обеспечивать себя максимальной темнотой, будто мы находимся в пещере, и сон будет глубокий, качественный, восстанавливающий.

2) Температура Исследования показывают, что состояние термонеutrальности – идеальные условия для сна. Оно достигается при температуре в 16-19 градусов, т.е. в комнате должно быть довольно прохладно (при условии, что вы спите под одеялом и в одежде). Впрочем, не все смогут и захотят спать при такой температуре, боясь заболеть или чувствуя себя дискомфортно. В таких случаях необходимый минимум – это проветриваемое помещение перед сном, чтоб обеспечить себя притоком свежего воздуха. Кстати, ночью хуже всего кровь циркулирует по нашим ногам, поэтому если надеть носки – вероятность проснуться от холода значительно снижается.

3. Работа с местом сна

1) Чистота Не будет секретом, что место твоего сна должно быть чистое. Нужно стирать постельное белье, и не лениться этого делать, иначе возможны проблемы в виде высыпаний и иных проблем с кожей. Ниже также будут приведены советы по поводу выбора постельных принадлежностей, и стоит понимать, что конкретных рекомендаций, что такая подушка – хорошо, а такой матрас плохо дать невозможно. Ориентируйтесь на свой бюджет. Впрочем, есть некоторые правила, которые важно соблюдать чтоб обеспечить себя качественным сном.

2) Матрас выбирайте под себя, исходя из своего бюджета. И учитывайте, что если у вас, к примеру, заболевания опорно-двигательного аппарата – вам подойдет ортопедический матрас. Если совсем заморачиваться, то существует такая вещь, как ипликатор Кузнецова. Это тканевая подложка с пластинками, откуда торчат короткие пластмассовые шипы. Научно доказано, что лежание на такой подложке способствует выработке ряду полезных гормонов, включая мелатонин и эндорфин. Помимо этого, есть аппликатор Лепко: это пластина из медицинской резины, на которой закреплены иголки из разных металлов. Это устройство применяется для профилактики и лечения нервной системы, пищеварительного тракта, органов дыхания, способствует расслаблению и решению ряда других проблем.

3) Подушка Подушку лучше всего выбирать по размеру плеча. Подушки тоже бывают ортопедические. Их на самом

деле крайне много, и идеально – выбирать гелевую подушку с эффектом охлаждения, но цена на них, мягко сказать, кусается. В таком случае достаточно поговорить с консультантом, который посоветует неплохую ортопедическую подушку и поможет выбрать размер.

4) **Материал для белья** Материал должен быть натураль- ный: хлопок, сатин. Как было сказано ранее, белье должно быть чистым. Синтетика плохо влияет на состояние нашей кожи, а ночью мы спим, потеем и фактически затем начина- ет ворочаться в собственном поту, из-за чего возможны вы- сыпания и иные проблемы.

Питание

Немаловажным фактором является и питание. Замечали, что иногда, хоть вы проспали нужные 7-8 часов, вы просыпа- етесь разбитым? Или чувствовали момент, когда после плот- ного обеда вам хочется спать? Не секрет, что все системы нашего организма работают вместе, и питание влияет на наш сон. Дело в том, что если, например, съесть слишком много или слишком тяжелую пищу – организм потратит свои ре- сурсы не на восстановление, а на переваривание и ценность снакратно снизится.

Чтобы избежать этого, придерживайтесь советов ниже.

1) Не наедайтесь на ночь Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна. В идеале последний прием пищи должен приходиться на 6-7 часов. Еда должна успеть перевариться, чтобы организм ночью не тратил силы на восстановление.

2) Избегайте кофеина Ученые доказали, что кофеин перестает влиять на организм по истечению 8-12 часов. У некоторых людей кофеин не переваривается должным образом из-за чего выветривается еще дольше. Так что любителям чашки кофе стоит ограничиться ею по утрам или до 14:00 часов дня. Стоит также учесть, что иногда кофеин содержится, например, в лекарствах.

3) Избегайте алкоголя Конечно, тема вреда алкоголя – это отдельная тема, но большинство людей это не останавливает. Впрочем, если вы все же выпили и хотите позаботиться о сне – не ложитесь спать, пока не пройдет хотя бы 2-4 часа. В противном случае организм потратит энергию на выветривание алкоголя, а на восстановление начнет тратить свои ресурсы позже. Если вы все же выпили алкоголь, то немного погуляйте, пейте больше воды, чтобы он выветрился быстрее. И главное не злоупотребляйте.

4) Пейте воду О водном балансе сказано много, но соблюдается мало. Недостаток воды и нарушение водного баланса влияет и на качество сна, а сама вода является источником восстановления. Недостаток воды заставляет мозг работать хуже в дневное время, а в ночное – не позволяет ему отды-

хоть. 27 Приблизительное суточное количество воды – 30 мл на 1 кг веса. То есть, мужчина весом в 80 кг должен выпивать около 2.4 литров воды в день при умеренной физической нагрузке. С повышением нагрузки и потовыделения повышается и потребность в воде. В идеале показатель воды должен быть больше 7 рЅ

5) Избегайте продуктов, на которые у вас повышенная чувствительность У нас есть отдельная глава, которую мы посвятили питанию, однако стоит и упоминать о продуктах с повышенной чувствительностью и здесь. Особое внимание стоит уделить сахару, зерновым и молочным продуктам, содержащим лактозу.

6) Следите за последним приемом пищи Не нужно налегать на продукты, которые тяжело перевариваются. Так, например, грибы, хоть и являются белковым продуктом, перевариваются крайне долго и тяжело. Но многие предпочитают чипсы, пиццу и другие фаст-фуды под фильм, а затем отход ко сну. Так делать нельзя, иначе организм будет тратить много сил на переваривание и вы не будете высыпаться.

Отход ко сну

Как мы поняли из предыдущих глав, отход ко сну начи-

нается чуть ли не с пробуждения и образа жизни в целом. Однако, стоит и учитывать, что ложиться спать тоже нужно «правильно». Правила ниже помогут еще сильнее улучшить качество сна.

1. Замените гаджет на книгу Лента инстаграма, телевизор, фотки, видео на ютубе возбуждают наш зрительный нерв. Такое перевозбуждение ведет к ухудшению качества сна. Поэтому хотя бы за 20 минут до того как лечь спать лучше всего отказаться от гаджетов. Да, можно минимизировать вред с помощью блокировки синего спектра, но если есть возможность не сидеть в телефоне вовсе – почему бы ей не воспользоваться? Уж тем более никакого телевизора или засыпаний под сериалы. Телевизор ухудшает работу эпифиза, затрудняя засыпание, а звуки сериала на фоне будут раз за разом прерывать сон и его глубину, в итоге на утро вы себя почувствуете разбитым. В идеале почитать книгу. Тем более, сейчас очень много интересных произведений. Это расслабит вас и поможет заснуть. Это не миф, чтение перед сном действительно полезно. К, тому же вся информация усваивается именно во время сна, а привычка читать хотя бы 20 минут перед сном добавит с десятков книг в вашу коллекцию к концу года. Это здорово, не так ли?

2. Избегайте шумов Как было сказано ранее, шумы прерывают сон, снижая его качество и глубину. Единственное но – есть специальные звуки, действующая на расслабление нашей системы. Для кого-то это звук костра, для кого-то –

звук волк или белый шум. Стоит подбирать под себя индивидуально, что вам больше нравится. Кстати, эти звуки есть в специальных так называемых «умных» будильниках, о которых мы расскажем далее.

3. Кладите телефон подальше Действительно, электромагнитные поля, излучаемые различными устройствами, угнетают деятельность эпифиза (как следствие, мелатонин вырабатывается хуже) и мы хуже засыпаем. Более того, эти самые поля от наших любимых гаджетов имеют и ряд других негативных последствий. Но такова реальность, что заснуть без телефона под боком мы не можем. Хотя бы из-за будильника. И все же нельзя не порекомендовать перестать недооценивать вред электромагнитных полей (который подтвержден научно) и откладывать телефон подальше.

4. Никаких уведомлений Наш мозг не различает сигналы: для него что нападение тигра, что звук уведомления телефона – одинаковый раздражитель. Поэтому хотя бы на ночь, несмотря на неотложность дел и сообщений (которая, как нам кажется, есть) отключайте уведомления, интернет, ставьте телефон в режим не беспокоить, в ночной режим – и спите крепко.

Дополнительные методы

1. Теплая вода Теплый душ, ванна максимально расслабляют ваше тело. Впрочем, можно воспользоваться и тазиком с теплой водой для ног. Как ноги начинают привыкать – подливать кипяток, чтоб основательно их прогреть. Это даст сопоставимый эффект. Делают такую процедуру за 30-90 минут до сна. Также важно учитывать, что горячая и холодная вода действует не сильно положительно. Например, холодная вода наоборот, только взбодрит вас.

2. Практика «Пересмотр дня» Такая практика способна снять нервное напряжение перед сном. Ты ложишься в постель и вспоминаешь свой день, как в кино. И как будто пересказываешь/ просматриваешь его сидящему рядом человеку. Данная техника позволяет убрать эмоциональные зажимы и застрявшие эмоции. Если вы длительное время испытываете стресс, то можете пересмотреть «стрессовые дни», но идите от простого к сложному. Не стремитесь сразу вскрыть тяжелые воспоминания.

3. Массаж Если вы находитесь в отношениях – также можете практиковать массаж для расслабления. Это будет отличным способом укрепить отношения и улучшить сон.

4. Прием специальных добавок для сна Не снотворных: они, как всякий яд, вызывают привыкание и в конечном итоге более вредны нежели полезны. Преимущественно это должны быть препараты на основе растений или синтетические аналоги наших натуральных гормонов, как мелатонин или триптофан. Добавки – последнее, за чем стоит об-

ращаться в поисках хорошего сна. Прежде, нужно наладить режим и проработать все предыдущие пункты. И уже затем дополнять качество сна с помощью добавок. Их список мы не будем публиковать в рамках этой статьи, поскольку все очень индивидуально и мы не имеем на это морального права: а вдруг вам что-то не подойдет? Лучше всего консультироваться со специалистами. К тому же, ниже мы дадим ряд рекомендаций, которые помогут легко просыпаться и легко засыпать, после чего, вероятно, вам и добавки не понадобятся вовсе. Но, если вы все же хотите присмотреть к добавкам для сна, советуем обратить внимание не на мелатонин, а на триптофан.

5. Работа с дыханием У человека есть два основных типа дыхания: верхнее (грудь, ключица), нижнее (диафрагма) дыхание. Когда человек находится в режиме верхнего дыхания, он находится в позиции Бей-Беги, что вызывает некоторое внутреннее напряжение. Чтобы быстрее заснуть успокоить нервную систему перед сном, нужно перевести в диафрагмальное (животом). Далее мы делаем глубокий вдох и максимально медленный выдох примерно 77-8 секунд. В этот же момент пытаемся вспомнить сновидение, которое видели ранее, погрузиться в него, ощутить себя в пространстве сна. Таким образом, мы разгружаем нервную систему, успокаивается сознания, останавливаются мысли и мы быстро засыпаем. 54

6. Молоко с маслом и мёдом В Индии существует метод,

который помогает снять нервное напряжение перед сном. Нужно смешать масло Гхи (сливочное) с молоком и мёдом, а затем опускают в него несколько пальцев и концентрируются на возникающих ощущениях. Также можно принимать молоко с мёдом, но молоко должно быть слегка теплым, не горячим. Иначе мёд превратится в, грубо говоря, яд.

Как отслеживать качество сна и легко просыпаться?

Конечно, в идеале стремиться к «дедовскому» методу: выспался – вставай. Ранее мы говорили о том, что сон делится на фазе и наиболее чувствительны мы в фазе быстрого сна: мы ворочаемся, шевелимся, иногда даже просыпаемся и засыпаем обратно. И в фазу быстрого сна мы попадаем примерно 4-6 раз за ночь. Таким образом, не трудно догадаться, что в этой стадии легче всего проснуться. Для этого нам нужны специальные трекеры. Их использование НЕЁ обязательно. У нас на обучении мы проводили опрос среди учеников, у примерно половины из них были специальные гаджеты для сна. И мы получили противоречивые отзывы: от восторженных до слов о том, что это – бессмысленная трата денег.

Сейчас качество сна отслеживают и часы, и специальные

кольца, но если вы пока не планируете обзаводиться специальным гаджетом – то нам достаточно будет телефона и специального приложения, например, Зеер Суе. Программа есть как на Апаго!а, так и на 10Ъ. 56 Повторимся, что в идеале стремится к тому, чтобы просыпаться без будильника, но получится это, вероятно, не сразу.

А пока расскажем о принципе действия таких будильников. С помощью микрофона она ловит ваши движения и разбудит в нужный промежуток времени, который вы задаете сами.

Кстати, этот лайфхак и приложение можно использовать и для пробуждения после короткого сна: задали нужное время, легли, начали ворочаться – и проснулись с легкостью благодаря будильнику.

Там же есть специальные звуки для засыпания, о которых мы говорили ранее. Включить их можно прямо с телефона либо используя портативную колонку, чтоб звук был лучше. Проснувшись в фазе быстрого сна, вы будете чувствовать, что сделали это естественным образом! Эти же будильники и отслеживают качество вашего сна, строя график. Советуем заменить стандартный будильник на такое приложение или ему подобное. И поставьте «мягкий» звук: например, тоже звуки природы, естественные. Не нужно ставить звуки бензопилы, чтоб подрываться с кровати с перепугом.

Медитации

Два мощнейших инструмента для быстрого засыпания – медитация и расслабление.

Все слышали о медитациях, но большинство не смогло сформировать правильное представление о них, а напрасно. Именно этот инструмент является одним из самых действующих в вопросе качественного сна и быстрого засыпания. К тому же, помимо прочего, есть такой инструмент как расслабление. И обратите внимание на ключевое слово – ИНСТРУМЕНТ: Расслабление – это тоже навык, который в эпоху стресса и суеты, в которой мы живем, подвластен не многим. Но который можно и нужно нарабатывать. Медитаций же, в свою очередь, существует огромное множество, но все они работают по одним правилам.

Послесловие

На этом наш материал подходит к концу. Я надеюсь, что он вам был полезен, поскольку сюда мы внедрили максимум из теоретической части про сон, дополнили этой практическими научными советами и развеяли пару мифов, которые застыли в нашей культуре. Не забывайте применить все

эти советы на практике, поскольку в ином случае он не принесет вам пользы. И помните с чего мы начали: Более 60% жителей России страдают расстройствами сна, из которых 15% – хроническими. Так что МИНИМУМ 6 из 19 ваших знакомых мучаются от расстройств сна. Им наверняка также будет полезно узнать больше о сне и его влиянии на нас. Обязательно присылайте им эту методичку. Давайте вместе распространять полезные материалы, и тогда мы будем делиться чаще полезной информацией **БЕСПЛАТНО**.

Копирайт Данный материал является интеллектуальной собственностью и является авторским материалом сообщества Институт Сильной Личности и его автора Евгения Виштал. Копирование материала без согласия автора или ссылкой на источник строго **ЗАПРЕЩЕНО**.