

Дайан Маседо

★
★ Я
умею
ПАТЬ
★



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.963

ББК 88.6

М31

Оригинальное издание:

THE SLEEP FIX

Practical, Proven, and Surprising Solutions for Insomnia, Snoring,
Shift Work, and More

Diane Macedo

*Печатается с разрешения литературных агентств
William Morris Endeavor Entertainment, LLC и Andrew Nurnberg*

Маседо, Дайан.

М31 Я умею спать. Практическое руководство для тех, кто устал не выспаться / Д. Маседо; пер. с английского О. Ю. Лановенко — Москва : АСТ, 2026. — 368 с. — (*Звезда соцсети. Подарочное издание*).

ISBN 978-5-17-148541-2

Журналистка Дайан Маседо — ведущая новостей ABC и CBS — много лет страдала от бессонницы и зависимости от снотворного. Когда лекарства перестали помогать, она решила подойти к проблеме профессионально: с журналистской настойчивостью, научным интересом и здравым смыслом. В этой книге она собрала самые эффективные, неожиданные и работающие методы восстановления сна, основанные на данных сомнологии, психологической практики и собственных экспериментах. Здесь вы найдете: проверенные способы борьбы с бессонницей и храпом; практики для восстановления циркадного ритма; тактики сна при работе в ночную смену; роль питания, света, температуры и привычек в засыпании; советы сомнологов, неврологов, терапевтов и военных летчиков.

Книга не только помогает спать лучше, но и дает инструменты для адаптации сна под реальную жизнь, где есть дети, стресс, сменный график, кофеин, дедлайны и гаджеты.

УДК 159.963

ББК 88.6

ISBN 978-5-17-148541-2

© 2021 by Diane Macedo

© Оформление ООО «Издательство АСТ», 2026

В оформлении издания использованы изображения, предоставленные Shutterstock/Fotodomo

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	14
ВВЕДЕНИЕ	15
Как пользоваться этой книгой.....	19

Часть 1. ОСНОВЫ

Глава 1. Определяем проблему	23
Бессонница.....	24
Расстройства циркадного ритма.....	24
Апноэ сна / расстройство дыхания во время сна.....	25
Синдром беспокойных ног.....	34
Синдром периодических движений конечностей.....	36
Парасомнии.....	36
Нарколепсия.....	37
Психическое здоровье.....	39
Препараты и бессонница при их отмене.....	40
Универсальный метод: дневник сна.....	41
Командный метод: спросите супруга.....	45
Метод кинозвезды: снимите видео.....	45
Метод радиозвезды: сделайте аудиозапись.....	46
Дедовский метод: проверка с ложкой.....	47
Метод поиска средства, которое подойдет именно вам: опросники.....	49
Хитрый метод: подлови будильник.....	51
Профессиональный метод: как найти подходящего специалиста.....	52

Глава 2. Бессонница 101	54
Бессонница — это не «просто я такой человек»	54
Бессонница и недостаток сна	56
Виды бессонницы	56
Страдающий бессонницей и человек, у которого бессонница	58
Врачи и таблетки от бессонницы	59
Правда о гигиене сна	60
Метод разрушителя легенд: дефицит сна не приговор ..	61
Фундаментальный метод: сходите к врачу	64
Метод золотого стандарта: КПТ-И	64
Домашний метод: помоги себе сам	67

ЧАСТЬ 2.

ПОТРЕБНОСТЬ В СНЕ И ВОЗБУЖДЕНИЕ

Глава 3. Гиперактивный мозг	72
Обусловленное возбуждение	73
Память	74
Без отдыха для мозга	74
Угроза бодрствования	75
Миф о том, что всю ночь мы спим без пробуждений ..	78
Миф о «затихшем разуме»	79
Метод «Ты серьезно?»: конструктивное беспокойство.	80
Метод словоизвержения: дневник	84
Ленивый метод: меньше дел	85
Метод полного разворота: наслаждайтесь бодрствованием	86
Метод игнорирования: так держать	88
Узнаваемый метод: инструменты релаксации	88
Глава 4. Уверенность и неправильное восприятие сна ..	89
Хай-тек-метод: приложение Sleep On Cue	91
Креативный метод: проверка с бумажной салфеткой ..	93
Метод двойного назначения: проверка с аудиокнигой/ подкастом	94
Метод борьбы с ночными пробуждениями: проверка с черточками	96
Глава 5. Спать хочется, но заснуть не получается	98
Миф о восьмичасовом сне	100
Позднее пробуждение и дневной сон	102
Ранний отход ко сну	104

Сонливый, уставший или измотанный.....	104
Быстрый метод: интенсивное переучивание сна.....	106
Постепенный метод:	
стимульная регуляция поведения.....	110
Метод «Звучит хуже, чем есть на самом деле»:	
ограничение продолжительности сна.....	112
Цифровое ограничение продолжительности сна....	115
Метод «постепенного перехода»: компрессия сна....	115
Бонусный метод: физическая нагрузка.....	120

ЧАСТЬ 3.

ЦИРКАДНЫЙ РИТМ И РАСПОРЯДОК ДНЯ

Глава 6. Хронотипы	125
Метод «До поры до времени»:	
анкета для определения хронотипа	126
Глава 7. Планирование.....	129
Совы в обличье жаворонков и жаворонки	
в обличье сов.....	130
Социальное нарушение суточного ритма.....	133
Бессонница.....	133
Метод отправной точки: учитывайте свой хронотип .	134
Метод, проверенный временем: неизменное время	
пробуждения	135
Вращательный метод: двигайтесь по часовой стрелке	136
Глава 8. Контраст света/темноты.....	137
Метод темноты: правило ТРДН.....	138
Метод света: лечение ярким светом.....	140
Метод спектра: подбираем цвет/оттенок освещения..	146
Метод осведомленности: таблица уровня освещения .	147
Метод, подробно описанный ниже: меньше дисплеев	148
Теневой метод: защита от солнца	149
Глава 9. Как правильно принимать мелатонин	151
Метод таблетки: мелатонин для перестройки	
циркадного ритма	152
Возможно-слишком-мягкий метод: мелатонин	
для засыпания.....	155
Глава 10. Температура тела	156
Удивительный метод: лечение ярким светом.....	158
Успокаивающий метод: теплый душ / ванна	158
Парадоксальный метод: согрейте руки и ноги.....	159

Фитнес-метод: планируйте тренировки	159
Метод еды: ешьте поздно и много	161
Метод создания благоприятных условий в спальне: сонная обстановка	161
Метод таблетки: мелатонин	162
Метод трезвости: никаких «рюмочек на сон грядущий»	162
Глава 11. График питания	163
Метод точки отсчета: сократите ночные перекусы ...	164
Разрешенный медициной метод: ограниченное по времени питание	166
Анекдотический метод: голодание для тех, кто меняет часовые пояса или работает посменно	168
Проверенный метод: аргонская диета / программа борьбы с синдромом смены часовых поясов	170
Глава 12. Когда заниматься спортом	173
Метод ранних тренировок: переводим циркадный ритм назад	173
Метод поздних тренировок: переводим циркадный ритм вперед	174
Глава 13. Стратегии дефицита сна	176
Не самый быстрый метод: сначала избавляемся от расстройств сна	178
Утренний метод: лишних 45 минут сна	178
Ночной метод: ложитесь спать пораньше	179
Полуденный метод: ложитесь подремать	179
Метод закулисья: автоматическое восстановление сна	180
Глава 14. Ночная смена	181
Метод ментальной настройки: время для сна, а не досуга	182
Персональный метод: помните про свой хронотип ...	183
Неизменный метод: постоянство	183
Ускоренный метод: перевод циркадного ритма	185
Реалистичный метод: что делать в выходные	186
Сложный метод: кофеин	189
Метод двойного толкования: короткий сон	190
Защитный метод: оберегайте свой сон	192
Командный метод: заручитесь поддержкой	193
Метод еды: график питания	196

Метод защитника: берегитесь невыявленных расстройств сна	198
Форматный метод: дневник сна работника ночной смены	198
Адаптированный метод: стимульная регуляция поведения для работников ночных смен	200
Метод несогласованных действий: снотворное для работников ночных смен	201
Круговой метод: по часовой стрелке, часто или последовательно	202
Рецептурный метод: модафинил	202

ЧАСТЬ 4.

СНОТВОРНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Глава 15. Напитаться и забыться	208
Метод комендантского часа: отключайтесь	210
Метод двойного применения: еда	210
Альтернативный вариант: больше воды	211
Метод, продуманный наперед: подготовьте обстановку в спальне	212
Метод «Не смешивать»: никакого снотворного	212
Метод кайфолома: для тех, кто «выпивает в меру»	213
Метод «Смотрите сами»: делаем перерыв	213
Глава 16. Правда об экранах гаджетов	214
Кроличья нора	214
Светлая сторона экранов	216
Улетный метод: фокус с оттенками серого	217
Вертикальный метод: смотрим на экран стоя	218
Метод аутсорсинга силы воли: комендантский час для вредных приложений	218
Ленивый метод: пассивная активность	219
Метод яркости: регулировка яркости экрана	219
Метод потепления: смените оттенки	220
Метод отдаления: держите дистанцию	221
Глава 17. С кофеином все не так	223
Метод «Выслушайте меня»: принимайте кофеин попозже	223
Метод обратной стороны: ...но и не слишком поздно	225
Влияние кофеина на циркадный ритм	226
Стратегический метод: кофеин или инерция сна	227

Нелогичный метод: кофеиновый сон.....	228
Метод неприятных новостей:	
кофеиновая перезагрузка.....	229
Постепенный метод:	
тэйперинг — техники понижения.....	230
Метод осведомленности:	
избегайте неожиданных стимуляторов.....	231
Циркадный метод: отсрочка кофеиновой фазы.....	231
Перспективный метод: тревога против кофеина.....	232
Глава 18. Есть или не есть.....	233
Приятный метод: перекус перед сном.....	235
Метод голодания: ограниченное по времени питание	236
Глава 19. Снотворное питание.....	237
Многоцелевой метод: магний.....	238
Метод платной дороги:	
триптофан + углеводы = серотонин.....	241
Переходный метод: витамин B6.....	243
Метод дополнительной помощи: витамин D.....	244
Жирный метод: правильные жиры	
в правильное время.....	246
Метод неглубокого сна: клетчатка.....	248
Метод полуночного пи-пи: пока, натрий.....	249
Всеобъемлющий метод: средиземноморская диета... ..	252
Жидкий метод: напитки для сна.....	254
Раздражающий метод: цифровые дневники питания .	254
Глава 20. Методы расслабления.....	256
Основополагающий метод: начните	
с конструктивного беспокойства.....	258
Намеренный метод: упражняемся с удовольствием... ..	259
Метод мысленной установки: настройтесь на позитив... ..	259
Метод страховочного колеса: повторение.....	260
Гибкий метод: эксперимент.....	261
Глава 21. Переосмысливая ежедневную подготовку	
ко сну.....	264
Метод ретроспекции: перед сном оглядываемся.....	266
Персонифицированный метод: нет никакой формулы... ..	267
Гибкий метод: порядок, но не строгий.....	267
Метод напоминания: последний звонок.....	268
Простой метод: не загоняйтесь.....	270

ЧАСТЬ 5. СНОТВОРНАЯ ОБСТАНОВКА

Глава 22. Да будет темно!	273
Клуб обладателей дурацких век	273
Свето(не)проницаемые шторы	274
Маски для сна	275
Умопомрачительный метод: портативные светонепроницаемые шторы	276
Метод покупателя: как выбрать светонепроницаемые шторы в магазине	278
Метод неожиданного виновника: светонепроницаемая дверь	280
Метод последнего штриха: изолента	280
Метод финишной линии: проверки рукой	280
Логичный метод: неоновая лента с датчиком движения	281
Вечерний метод: подсветка под настроение	282
Глава 23. Температура в спальне/кровати	283
Основополагающий метод: от тепла к прохладе	284
Удивительный метод: согрейте руки и ноги	285
Уютный метод: правильное постельное белье	287
Гардеробный метод: правильная пижама	289
Матрасный метод: контроль над температурой кровати	290
Глава 24. Шум	293
Простой, но не идеальный метод: беруши	294
Метод хорошего шума: маскировка звуком	294
Метод знака «не беспокоить»: повязка с наушниками	297
Телефонный метод: режим «Не беспокоить»	298
Бонусный метод: светонепроницаемые шторы + звукоизоляция	298
Глава 25. Избавляемся от храпа/апноэ сна	299
Метод «На бегу»: запись и мониторинг сна	299
Носовой метод: раскройте нос	300
Метод окольного пути: поза для сна	301
Подъемный метод: подушка-клин	302
Метод «Почувствуй себя спортсменом»: капа	303
Метод закрытого рта: подвязка для челюсти / клейкая лента для рта	303

Трезвый метод: никакого алкоголя / мышечных релаксантов поздно вечером	304
Обоюдовыгодный метод: похудение	304
Метод побочного эффекта: избегайте кислотной отрыжки	305
Аллергенный метод: защита от пыльцы	305
Неочевидный метод: избегайте соли	307
Профессиональный метод: пройдите исследование сна	307
Глава 26. Матрас/подушка	308
Визуальный метод: проверка по линии	309
Метод ощущений: точки пережатия	310
Жесткий метод: проверка на полу	310
Смягчающий метод: добавляем мягкости	311
Ужесточающий метод: добавляем жесткости	311
Головной метод: подбираем подушку	311
Пространственный метод: выбирайте большой или сразу два	312
Метод температуры: слой изоляции	313
Метод раскаяния покупателя: политика возврата ...	314
Глава 27. Совместный сон	315
Метод многозадачности: зонирование комнаты	316
Метод совместного пользования постелью: разделяй и властвуй	317
Метод сна в разное время: время обниматься	318
Метод «Не беспокоить»: вздохи/звуки того, с кем вы делите спальню	319
Пушистый метод: домашние любимцы	320
Метод разделения: развод на время сна	321
ЭПИЛОГ	324
БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА	332
БИБЛИОГРАФИЯ	337
ОБ АВТОРЕ	351

*Эта книга посвящается моему кузену Виктору.
Я все еще скучаю по тебе каждый день.*

ОТ АВТОРА

Эта книга не заменит консультации специалиста. Если вы уже наблюдаетесь у врача и пытаетесь решить проблемы со сном, пожалуйста, продолжайте посещать доктора, а эта книга пусть будет подспорьем в лечении: помимо прочего, содержащаяся в ней информация поможет вам задать врачу важные вопросы и познакомит с такими фактами, о которых вам не рассказывали. Если вы испытываете проблемы со сном, но за профессиональной помощью пока не обращались, я надеюсь, что все изложенное в этой книге сподвигнет вас наконец посетить специалиста. В любом случае прежде чем прибегнуть к любой из описанных в этой книге практик, важно проконсультироваться с врачом.

ВВЕДЕНИЕ

Сколько себя помню, отношения со сном всегда были сложные. Кажется, все началось еще до того, как у меня появились первые воспоминания. Мама говорит, что даже младенцем я всегда «плохо спала». Когда у меня прорезывались зубы, каждую ночь я просыпалась от приступа кашля и часа два не могла снова заснуть.

Казалось бы, из-за недостатка ночного сна я должна была спать днем, но не тут-то было. Мама вспоминает: «Ты почти никогда не спала днем, а если и спала, то очень недолго. И при этом была жизнерадостным ребенком!» — в отличие от старшей сестры и младшего брата, которые всегда «хорошо спали». При этом мама утверждает, что мой сон ее не беспокоил: я всегда была в хорошем настроении, проблем со здоровьем не было, и она считала, что мне просто не нужно спать столько, сколько брату и сестре.

К тому моменту, как я пошла в детский сад, ничего не изменилось. Во время дневного сна я не спала, размышляя о том, сколько еще мне лежать. Еще мама заметила, что если у меня был выбор, то вечером я отправлялась спать позже брата с сестрой.

Во время учебы в школе и колледже я поняла, что моя способность подолгу не спать — это ценный актив. Вместо того чтобы спать, я готовилась к контрольным, засиживалась за конспектами далеко за полночь и без усталости работала в вечерние смены официанткой, барменом и певицей. «А разве я не жаловалась на усталость в то время?» — спросила я недавно Эйми, с которой делила комнату в колледже. «Ни разу! Пахала как робот», — ответила она. Но стоило мне начать работать в редакции утренней новостной программы, робот захромал.

Рабочий день в редакции канала *Fox Business Network* начинался в три часа утра, и для меня — с кислотной отрыжки. Когда я перешла в *CBS New York*, вставать пришлось и того раньше — в половине второго, и моя жизнь превратилась в кошмар. Дело в том, что я не могла заснуть раньше десяти

или одиннадцати вечера, во сколько бы ни легла, и, проспав всего три-четыре часа, ужасно чувствовала себя весь день. Мне хотелось только одного — спать, но когда часа в четыре я возвращалась домой, то не могла заснуть. Со временем мне стало трудно заснуть даже в «нормальное» время. Бывало, что я не спала по несколько дней, включая выходные.

В конце концов я обратилась к врачу. Она выписала мне *Ambien** и посоветовала принимать его хотя бы после нескольких бессонных ночей. Принимать снотворное мне не хотелось, но делать было нечего — решила попробовать. Так начались новые сложные отношения.

Для меня *Ambien* стал чудодейственным средством. Я принимала половинку крошечной таблетки и через полчаса засыпала, как по мановению волшебной палочки. Еще светит солнце? А я сплю. В соседней комнате отмечают победу любимой команды на суперкубке? А я сплю. Мне досталось самое неудобное кресло в самолете? А я сплю! Правда, когда я начала работать в ночную смену в *ABC News*, то стала принимать все больше и больше снотворного.

Работа ведущей в программах *World News Now* и *America This Morning*, пожалуй, нравилась мне больше всего, но именно тогда я, можно сказать, сломалась, и совсем не по тем причинам, о которых можно подумать. Работать с 22:00 до 06:00 мне было на удивление легко. Казалось, я просто сильно задерживаюсь на работе, — а с этим, как мы знаем, я справляюсь отлично.

Но когда меня начали регулярно ставить в эфир, задерживаться приходилось не до шести, а до девяти утра, и «задерживаюсь на работе» превратилось в полноценный «детсадовский дневной сон», с которым я и ребенком-то не справлялась, что уж говорить про меня взрослую. Дома мне было невыносимо трудно заснуть, а если график сна нарушали — например, нужно было сниматься днем, — я вообще не могла заснуть. Вместо привычных пяти часов сна, которых, конечно, было недостаточно, удавалось заснуть всего на час-два, хотя иногда я проводила в постели часов двенадцать. После таких встрясок на возвращение к привычным пяти часам сна уходили недели.

* Одно из торговых названий средства «золпидем». Находится в списке психотропных веществ, оборот которых ограничен в РФ. — *Прим. пер.*

Мне было трудно не только заснуть, но и не просыпаться. День считался хорошим, если во время сна я просыпалась лишь несколько раз, плохим — если я просыпалась всего раз, но больше не засыпала.

Вряд ли можно считать совпадением, что происходило это в то время, когда отношение ко сну в обществе стало меняться. У Арианны Хаффингтон вышла монография «Революция сна», и об этом процессе заговорили по-другому. Его перестали считать неудобством, он больше не был проявлением лени — теперь им дорожили, его берегли и даже почитали. Потом вышла книга Мэттью Уолкера «Зачем мы спим», закрепив постулат «Если вы спите меньше “рекомендованных восьми часов” в сутки, вы обречены».

Чем больше об этом говорили, тем сильнее я волновалась, ведь никогда в жизни не спала по восемь часов! Перепуганная мыслями о том, что издеваюсь над собственным организмом, я стала принимать *Ambien* не от случая к случаю, а регулярно, дважды в неделю.

Мне было плохо почти каждый день. Перед камерой мне еще как-то удавалось держаться, но как только я выходила из студии, глаза начинали сохнуть и чесаться, изжога не проходила, а казалось, разливалась по всему телу. Сознание было затуманенным, я медленно соображала и не могла сосредоточиться, при этом у меня случались приступы возбуждения, мысли сбивались, сердце колотилось. В дни приема *Ambien* я спала чуть больше, и физическое состояние менялось с ужасного на терпимое. Я с нетерпением ждала следующей возможности принять снотворное.

И вот наступил день, когда волшебство закончилось. Я, как обычно, выпила половинку *Ambien*, легла в постель и... ничего не произошло. Я так и не уснула. Я подождала неделю или две, прежде чем вновь принять снотворное, но оно опять не подействовало. Поскольку я принимала половину минимальной дозы, врач посоветовала мне перейти на целую таблетку, но мысль о том, что у меня сформировалось привыкание к снотворному — и, может быть, даже зависимость от него, — стала тревожным звончком. Я поняла, что долго на снотворном не протяну и нужно искать решение лучше.

Я стала много читать про сон, пробовать разные средства: пила чай, мазалась маслами, применяла правила гигиены сна