

ГЛАВА 1

Почему вы устаете, но не восстанавливаетесь

1. Вечер, который никак не заканчивается

К вечеру вы хотите только одного: чтобы день закончился. Не обязательно красиво. Не обязательно с медитацией, теплым душем, книгой и мягким светом. Главное, чтобы наконец перестали приходить сообщения, закончились просьбы, замолчал внутренний список «надо не забыть», а тело получило право лечь.

День мог быть обычным, не катастрофическим. Работа, звонки, переписки, дорога, бытовые дела, дети, покупки, еда, еще немного работы, еще несколько чатов. Ничего такого, что можно было бы назвать чрезвычайным. Но к вечеру вы чувствуете себя так, будто вас весь день держали включенными в розетку.

Тело тяжелое. Глаза устают. Мелочи раздражают. Кажется: вот сейчас я закончу последнее дело — и сразу спать.

Но то самое «последнее дело» почему-то не становится таковым.

Сначала нужно ответить на еще одно сообщение. Потом проверить, что назначено на завтрашнее утро. Потом быстро посмотреть новости, потому что днем было некогда. Потом телефон из рабочего инструмента превращается в способ убежать от самого себя. Десять минут превращаются в сорок. Сорок — в час.

Вы уже не получаете большого удовольствия. Лента повторяется, видео становятся одинаковыми, переписки не радуют. Но положить телефон все равно трудно. Если положить, станет слишком тихо, а в тишине поднимается все, что день вытеснял скоростью: тревога, раздражение, чувство, что вы ничего не успели, мысли о завтрашнем утре.

Наконец вы ложитесь. И тут начинается вторая смена.

Тело хочет спать, а мозг открывает совещание. Вспоминает разговор, который можно было провести иначе. Задачу, которую вы все откладывали, но так и не начали. Письмо, на которое вы не ответили. Счет, который надо оплатить. Фразу, которую сказал коллега. Возможную ошибку. Завтрашний список дел.

Вы лежите в темноте и будто продолжаете работать — только без компьютера.

Потом включается счетчик: «Если я усну сейчас, получится шесть часов. Если через полчаса — уже пять с половиной. Завтра будет тяжелый день. Почему я опять так поздно лег? У меня вообще нет силы воли».

Так вечер, который должен был стать выходом из дня, превращается в его продолжение.

Утром вы просыпаетесь не отдохнувшими, а как будто «вынырнувшими». Формально ночь прошла. Возможно, даже часов сна было не так мало. Но внутри нет ощущения, что система перезагрузилась. Вы встаете с тяжелой головой, тянетесь к кофе и уже утром обещаете себе: сегодня точно лягу раньше.

К вечеру цикл повторяется.

У этой истории много вариантов.

У руководителя день состоит из решений и сообщений. Он закрывает ноутбук, но продолжает мысленно отвечать людям еще два часа.

У фрилансера нет четкого конца рабочего дня: заказчик может написать вечером, задача может «чуть-чуть» растянуться, а личное время начинается только после полуночи.

У молодой мамы вечер появляется тогда, когда дети наконец засыпают. И сон в этот момент воспринимается не как забота о себе, а как еще одна потеря: весь день был не мой, и теперь я должна отказать себе либо в отдыхе, либо в занятиях «для себя»?

У человека, который решил «исправить режим», появляется другой сценарий: он честно ложится в 22:30, но мозг ко сну еще не готов. В кровати становится тревожно. Чем строже он контролировал свое время, тем сильнее раздражение: «Я же все сделал правильно, почему не засыпаю?»

Снаружи все эти случаи выглядят по-разному, однако внутри у них есть общий механизм:

день не получил ясного завершения. Тело устало, но нервная система осталась в режиме дежурства.

Именно поэтому плохой сон часто начинается не в тот момент, когда вы легли в кровать. Он начинается намного раньше — на него влияет и то, как устроен день, и то, как накапливается напряжение, и то, как вечером отсутствует переход из активности в восстановление.

Главная проблема не в том, что вы «не умеете спать». И не в том, что вы недостаточно хотите отдохнуть.

Проблема может быть в том, что ваша система жизни не дает организму понять: теперь можно выключаться.

2. Почему версия «у меня нет дисциплины» не объясняет проблему

Когда сон ломается, человек почти всегда сначала обвиняет себя.

Это кажется разумным: ведь никто не заставлял вас брать телефон, никто не привязывал к сериалу, никто не запрещал лечь раньше. Если утром плохо, значит, вечером вы сами все испортили.

Так появляется знакомый набор отговорок.

- «Я просто недисциплинированный».
- «Мне надо взять себя в руки».
- «Я слишком завишу от телефона».
- «Я сова, мне бесполезно пытаться».
- «Мне нужно просто лечь раньше».
- «Я отосплюсь на выходных».
- «Сначала разгребу дела, потом займусь режимом».

В этих словах есть доля правды. Да, время отхода ко сну важно. Да, телефон может мешать. Да, кофе, свет, тревога и хаотичный график влияют на сон. Да, иногда человек действительно делает выбор не в пользу восстановления.

Но проблема в том, что эти объяснения слишком поверхностные. Они показывают детали, но не сам механизм.

Фраза «у меня нет дисциплины» не объясняет, почему человек весь день мечтал лечь спать, а вечером вдруг начал сопротивляться сну.

Фраза «я не могу оторваться от соцсетей» не объясняет, почему телефон используется уже без удовольствия — как будто не для развлечения, а для обезболивания.

Фраза «надо просто лечь пораньше» не объясняет, почему, когда мы ложимся раньше, мы в течение часа лежим и напряженно подсчитываем сколько осталось времени на сон.

Фраза «я сова» не объясняет, почему даже при позднем графике человек просыпается разбитым и не чувствует восстановления.

Когда мы называем причиной проблемы слабую силу воли, мы начинаем лечить ее давлением и укоряем себя: «Соберись. Запрети себе. Перестань. Ложись. Не смей брать телефон. Завтра будь нормальным человеком».

Но сон плохо реагирует на приказы.

Можно заставить себя лечь в кровать. Можно выключить свет. Можно убрать телефон в другую комнату. Но нельзя прямым усилием заставить нервную систему мгновенно перейти из состояния мобилизации в состояние сна.

Более того, попытка контролировать сон часто усиливает напряжение вокруг сна. Человек ложится и начинает проверять: «Я уже засыпаю? А сейчас? Почему нет? Сколько осталось до подъема?» Этот контроль сам становится стимуляцией. В когнитивных моделях бессонницы отдельно описывается, как тревога по поводу сна и чрезмерные попытки уснуть поддерживают проблему.

Получается ловушка: чем больше человек требует от себя сна, тем меньше сон похож на естественное состояние и тем больше — на экзамен.

Самообвинения дают иллюзию контроля. Если виноват только я, значит, надо просто стать жестче. Но в реальности жесткость часто ухудшает ситуацию: к усталости добавляется стыд, к тревоге — раздражение, к недосыпу — ощущение неудачи, страх, что с тобой что-то не так.

Эта книга предлагает другой взгляд.

Плохой сон — не всегда отдельная проблема ночи. Часто это симптом перегруженной системы, которая весь день жила в режиме срочности, а вечером не получила сигнала: «Опасности нет, задачи отложены, можно восстанавливаться».

Это не снимает с нас ответственности, но меняет ее характер.

Ответственность — не в том, чтобы ругать себя за каждый поздний вечер. Ответственность — в том, чтобы понять, где именно система не переключается, и постепенно настроить условия, в которых сон снова становится возможным.

Важное уточнение: речь не о том, чтобы сделать всех одинаковыми. Не всем подходит ранний подъем. Не у всех есть свободный вечер. Не каждый человек может лечь в 22:00 и проснуться в 6:00. У людей разные хронотипы, разная работа, разные семейные обстоятельства.

Цель не в том, чтобы превратить вас в идеального «жаворонка».

Цель — разобраться, почему даже при вашей реальной жизни организм не восстанавливается, и найти точки влияния: ритм, нагрузка, свет, стимуляция, вечерний переход, границы дня.

Потому что сон ломается не только ночью. Он собирается — или не собирается — в течение всего дня.

3. Чтобы уснуть, нужно выйти из режима задачи

Представьте, что вы весь день ехали на высокой скорости. Обгоняли, перестраивались, следили за знаками, реагировали на других водителей, крепко держали руль, не отвлекались. А потом в какой-то момент подъехали к дому и сказали машине: «Теперь немедленно остынь».

Но двигатель не может стать холодным за секунду.

С нервной системой похоже. Нельзя весь день жить в режиме задач, решений, тревоги, общения, уведомлений, дедлайнов и внутреннего напряжения, а потом ожидать, что мозг выключится за пять минут после команды «спать».

Чтобы уснуть, нужно не только устать. Нужно выйти из режима задачи.

Усталость сама по себе не гарантирует сна. Если организм считает ситуацию как незавершенную, небезопасную или требующую контроля, он будет продолжать удерживать внимание, даже если тело уже измотано.

В научной литературе о бессоннице часто встречается модель гипервозбуждения: состояние, при котором у человека сохраняется повышенная физиологическая и когнитивная активация, мешающая засыпанию и восстановлению. Говоря проще, система не понимает, что дежурство закончено.

День современного человека редко заканчивается сам, и этим наша современная действительность значительно отличается от действительности наших предков.

Нельзя сказать, что раньше все спали идеально. Это было бы идеализированное, романтическое объяснение. У людей всегда были тревоги, работа, боль, дети, болезни, опасности. Но при всем этом завершение дня хотя бы частично подсказывала среда: темнело, физическая работа прекращалась, лавка закрывалась, связь с внешним миром обрывалась, круг общения сужался.

Сейчас границы дня стали размытыми.

Рабочий чат может ожить в 21:43. Новость может прийти в кровати. Письмо можно отправить из кухни. Видео можно смотреть до двух ночи. Задачи не лежат в офисе — они лежат в кармане. Дом больше не всегда означает конец работы,

а кровать не всегда означает конец информационного потока.

Мозг получает противоречивые сигналы.

- Тело говорит: «Я устало».
- Экран говорит: «Смотри дальше».
- Рабочий чат говорит: «Будь доступен».
- Внутренний список говорит: «Ты еще не все сделал».
- Тревога говорит: «Если отпустишь контроль, завтра жди беды».

В такой системе сон воспринимается не как естественное продолжение дня, а как рискованное отключение от незавершенной реальности.

Особенно если весь день был построен на мобилизации всех ресурсов.

Мобилизация — это не обязательно паника. Часто она выглядит социально одобряемо: быть продуктивным, быстро отвечать, держать в голове много задач, не выпадать из коммуникации, успевать, не подводить, быть в курсе. Внутри это ощущается как постоянное «надо».

- Надо ответить.
- Надо проверить.
- Надо доделать.
- Надо не забыть.
- Надо быть готовым.

Если «надо» звучит весь день, оно не замолкает автоматически в 23:00.

Организму нужен переход. Не обязательно длинный и идеальный. Но понятный.

Переход — это не обязательно ритуал с красивой свечой. Это последовательность сигналов, которые говорят нервной системе: активная часть дня завершена; новые задачи не открываем; стимуляцию снижаем; завтра есть место для того, что не сделано сегодня; сейчас можно ничего не решать.

Без такого перехода спальня становится не местом сна, а пространством, где мозг наконец получает тишину и начинает обрабатывать все, что не успел переварить днем.

Именно поэтому многие люди жалуются: «Как только ложусь, начинаются мысли».

На самом деле мысли не начинаются в кровати. Они были весь день. Просто днем их заглушали дела, разговоры, экран, движение, срочность. В кровати исчезает внешний шум — внутренний становится слышен.

Поэтому не нужно пугаться и думать, что, раз вечером в вашей голове включается поток мыслей, значит, с вами что-то не так. Это может означать, что у вашего дня нет другого времени для разгрузки.

Сон не должен быть первым моментом, когда мозг остается один на один со всеми незавершенными делами и мыслями.

Есть простая формула, к которой мы будем не раз возвращаться:

нельзя заставить сон прийти, но можно к нему подготовиться.

Подготовиться — значит не создать идеальный ритм дня, а лишь дать телу и мозгу повторяющиеся признаки завершения дня.