

В книге «Никто не спит» доктор Биджой Джон отправляет нас в захватывающее путешествие по активно развивающейся области медицины сна. Ссылки на многочисленные исследования, наглядно показывающие, как сон влияет на здоровье и благополучие человека, и источники помогают нам пройти очень далеко.

Доктор Джон выходит за рамки привычных текстов о сне и останавливается на важных темах, которые часто игнорируют: женское здоровье, сексуальная функция, спортивные достижения у детей и взрослых. Книга написана простым и понятным языком, так что она будет интересна и квалифицированным специалистам, и тем, кто не имеет никакого отношения к медицине, но хочет разобраться, как спать лучше.

Сон — мощнейшее целебное средство, которое помогает организму перезагрузиться и подготовиться к новому дню. Очень надеюсь, что эта книга вдохновит читателей добиться полноценного сна и изучить его еще глубже, ведь в состоянии сна мы проводим треть жизни.

**Бет А. Малоу,**

*д.м.н., профессор неврологии и педиатрии  
кафедры когнитивного развития детей им. Берри*

Доктор Джон написал важную книгу на тему сна и синдрома обструктивного апноэ во сне (СОАС) в частности. Я сам специализируюсь в медицине сна, а еще для меня это очень личная тема (моя сестра умерла от осложнений запущенного апноэ), так что я рад, что нашел ресурс, который четко описывает все риски, симптомы и варианты лечения пациентов. Текст книги простой и понятный. Я уверен, что эта информация поможет многим улучшить качество и продолжительность жизни.

**Лэнг Риккерс,**

*председатель и соучредитель Prosonnia, Inc.*

Только задумайтесь: мы проводим во сне треть жизни. А вы когда-нибудь задавались вопросом, что сделать для того, чтобы спать лучше? Или как сон помогает работать мозгу и другим внутренним органам?

Правильно выбранный путь — гарантия того, что вы дойдете до цели. Автор этой замечательной книги о здоровом сне и его преимуществах — доктор Биджой Джон. Он рассказывает о различных расстройствах сна и их влиянии на здоровье. Также здесь есть советы, как лучше спать, для всех возрастных групп. Я лично отправлял к доктору Джону нескольких друзей, и они остались очень довольны.

**Наполеон Дурайсами,**

*актер, председатель и генеральный директор Jeevan Technologies,  
бывший член парламента и глава правительства Индии*

Биджой Э. Джон

# НИКТО НЕ СПИТ

7 стратегий для здоровья и счастья



УДК 612.821.7, 159.963  
ББК 28.707.3, 51.204  
Д42

*Bijoy E. John, MD*  
*"Nobody's Sleeping: 7 Proven Sleep Strategies for Better Health and Happiness"*

License arranged by Waterside Productions, Inc and Synopsis Agency.  
All rights reserved.

Перевод с английского *Екатерины Мясниковой*  
Научное редактирование *Софии Черкасовой*

Джон, Биджой Э.  
Д42 Никто не спит. 7 стратегий для здоровья и счастья / Б. Э. Джон ; [пер. Е. Мясникова]. — М. : Колибри, Азбука-Аттикус, 2025. — 272 с. — (Научный интерес).

ISBN 978-5-389-26549-3

Треть своей жизни мы проводим в постели — весомая причина следить за качеством сна. В книге «Никто не спит» доктор Джон исследует проблемы со сном, включая бессонницу, апноэ и нарколепсию. Он подробно рассматривает влияние сна на здоровье и весь организм: гормоны, давление, память, набор веса, либидо и т. д.

Доктор Биджой Джон подчеркивает, что расстройство сна часто связано с психологическими проблемами, такими как тревожность, депрессия и зависимость. Книга предлагает исчерпывающее пошаговое руководство, которое поможет понять: требуется ли незначительная корректировка своих привычек сна или полная перестройка.

Отказываясь от временных решений, предлагаемых снотворными таблетками, доктор Джон отстаивает долгосрочный, целостный подход к преодолению проблем со сном. Он знакомит с опасностями нарушения сна и предлагает проверенные стратегии быстрого засыпания, поддержания глубокого сна и пробуждения с ощущением полного восстановления сил. «Никто не спит» — это надежный помощник в борьбе за качественный и здоровый сон.

УДК 612.821.7, 159.963  
ББК 28.707.3, 51.204

ISBN 978-5-389-26549-3

© 2024 by Morgan James Publishing

© 2024 by Bijoy E. John, MD

© Мясникова Е. А., перевод на русский язык, 2025

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2025

Колибри®

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |     |
|--|-----|
| Предисловие .....                                  | 10  |
| Заметка от автора: почему это важно для меня ..... | 12  |
| <b>Глава 1</b>                                     |     |
| На что нужно обратить внимание .....               | 19  |
| <b>Глава 2</b>                                     |     |
| Жажда сна .....                                    | 25  |
| <b>Глава 3</b>                                     |     |
| Расстройства сна .....                             | 47  |
| Бессонница: невозможно выспаться, не уснув .....   | 47  |
| Апноэ во сне: «не такой уж тихий» убийца .....     | 61  |
| Гиперсомния: чрезмерная сонливость .....           | 85  |
| Нарколепсия: сон всегда и везде .....              | 89  |
| Другие нарушения сна .....                         | 99  |
| <b>Глава 4</b>                                     |     |
| Сон и тело .....                                   | 112 |
| <b>Глава 5</b>                                     |     |
| Сон и психическое здоровье .....                   | 129 |
| <b>Глава 6</b>                                     |     |
| Сон, набор и потеря веса .....                     | 143 |
| <b>Глава 7</b>                                     |     |
| Сон и сексуальное здоровье .....                   | 154 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Глава 8</b>   |     |
| Сон и дети .....   | 163 |
| <b>Глава 9</b>   |     |
| Сон и подростки .....  | 180 |
| <b>Глава 10</b>  |     |
| Сон и женщины .....  | 186 |
| <b>Глава 11</b>  |     |
| Сон и пожилые люди .....   | 197 |
| <b>Глава 12</b>  |     |
| Сон, производительность и успех .....                                    | 204 |
| Сон и работа .....   | 204 |
| Сон и спортивные достижения .....  | 214 |
| Дневной сон и дефицит сна .....  | 223 |
| <b>Глава 13</b>  |     |
| Лечение сна .....  | 228 |
| 7 проверенных стратегий по улучшению сна<br>для здоровья и счастья ..... | 228 |
| Когнитивно-поведенческая терапия бессонницы .....                        | 237 |
| Лекарства для лечения бессонницы .....                                   | 238 |
| <b>Глава 14</b>  |     |
| Заключительная .....   | 241 |
| Благодарности .....  | 244 |
| Об авторе .....  | 246 |
| Глоссарий .....  | 248 |
| Примечания .....   | 249 |
| Приложения .....   | 269 |

*Посвящается моим пациентам.  
Вы сделали из меня отличного доктора*

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Информация, представленная в этой книге, служит для ознакомительных целей и не должна восприниматься как полноценная консультация с врачом, диагностика или лечение. По вопросам здоровья всегда обращайтесь к лечащему врачу или другим квалифицированным специалистам в области медицины.

Автор одобряет методы и средства лечения, упомянутые в книге.

Любое сходство описываемых персонажей с реальными людьми, живыми или умершими, непреднамеренно и случайно. Люди, события и ситуации, изображенные в книге, — продукт воображения автора.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вам, наверное, интересно, почему предисловие к книге о расстройствах сна пишет кардиолог? Ответ прост. Значительная часть пациентов в моей кардиологической практике либо страдают от расстройств сна, либо попросту мало спят, а улучшение качества сна становится важнейшим компонентом укрепления здоровья сердечно-сосудистой системы. Я часто направляю пациентов к специалистам-сомнологам.

За годы практики мне посчастливилось узнать доктора Биджоя Джона, автора этой книги, не только как грамотного специалиста, но и как друга. В своей профессии он посвятил жизнь тщательной диагностике и лечению расстройств сна. Он, как никто другой, знает: большинство людей не могут организовать себе качественный сон и у многих нет доступа к врачам-сомнологам. Доктор Джон написал эту книгу, чтобы рассказать нам о здоровом сне, как его достичь и почему об этом вообще нужно беспокоиться.

Самое распространенное нарушение сна у моих пациентов — апноэ во сне. Кажется, что это незначительная проблема, которую можно благополучно игнорировать. Но апноэ не так невинно, это причина множества сердечных заболеваний, в том числе высокого артериального давления, инфарктов, инсультов, сердечной недостаточности, фибрилляции предсердий и других серьезных проблем с сердечным ритмом. Апноэ во сне может мешать излечению от сердечных заболеваний либо сделать его невозможным и даже привести к внезапной смерти.

Я убежденный сторонник того, что апноэ во сне необходимо выявлять и лечить. Это не только улучшает здоровье сердца, но во многих случаях может спасти жизнь. Также стоит отметить, что правильное

лечение часто улучшает качество жизни в целом. Обычно люди неохотно соглашаются на консультацию с доктором Джоном, но через год возвращаются ко мне в кабинет со словами: «Доктор, я должен вас поблагодарить. Лечение апноэ полностью изменило мою жизнь. Раньше я бы никогда в это не поверил, но сейчас чувствую себя отлично. У меня нормализовалось давление, даже холестерин снизился. Я сбросил вес. Энергия через край. Начал заниматься спортом! Я чувствую себя лучше, чем за последние 20 лет!»

Конечно, эта книга не только для людей с кардиологическими заболеваниями и апноэ во сне. Это лишь одна из многочисленных тем, поднятых здесь. Эта книга для всех — от маленьких детей до прабабушек и прадедушек, от спортсменов до руководителей компаний, от студентов до семейных людей.

Вы можете думать, что ваш кардиолог или терапевт уже проверил, есть ли у вас апноэ либо другое расстройство сна, и обязательно направил бы вас к сомнологу при необходимости. Но, по правде говоря, ваш кардиолог, скорее всего, даже не думает о нарушениях сна в короткие промежутки ваших встреч. Даже если нарушения сна есть у доктора в плане диагностики, им уделяется куда меньше внимания, чем общепринятым (хотя и не более важным) факторам риска сердечно-сосудистых заболеваний: уровень холестерина, гипертония, диабет, вес, курение, физическая активность.

Потому понять, что со сном что-то не так, — в первую очередь ваша задача. А эта книга станет путеводителем к хорошему сну с практическими советами и четкими инструкциями, когда необходимо обратиться к специалисту. Здесь есть вся необходимая информация, чтобы узнать, каким должен быть здоровый сон.

Даже если вы не страдаете от расстройства сна, ваш сон наверняка можно улучшить. Здесь вы найдете много эффективных методов, которые подарят здоровый сон всей вашей семье.

Вы узнаете информацию, что может спасти жизнь вам или вашим близким. Эта книга — бесценный помощник на пути к крепкому здоровью.

**Бриттен Ф. Янг,**  
доктор медицинских наук

## ЗАМЕТКА ОТ АВТОРА: ПОЧЕМУ ДЛЯ МЕНЯ ЭТО ВАЖНО

На часах 4:06.

Меня разбудил пейджер — он пищал и вибрировал на прикроватной тумбочке. Я поморщился. Почти 24 часа без сна на дежурстве в больнице — первый короткий сон за сутки, просыпаться было физически больно.

Я сел, протирая глаза и пытаюсь стряхнуть с себя последние остатки сна. Сигнал пейджера означал, что у пациента остановка сердца. Поэтому, как бы гравитация и невероятная усталость ни тянули меня обратно в постель, нужно было действовать — и действовать *быстро*.

Когда я вышел из ординаторской и побежал на вызов по залитым светом коридорам больницы, я сказал себе, что надо собрать все силы и сосредоточиться, ведь под угрозой жизнь человека.

Я добрался до палаты, осмотрел пациента и многочисленные мониторы. Аппараты звенели и пищали, предупреждая нас, что кислород и другие важные жизненные показатели у пациента падают.

Адреналин сразу накрыл меня, и я начал раздавать указания медсестрам и технологам. Слава богу, пациент выжил.

Но даже когда я выполнял свои основные обязанности: подсказывал, когда начинать сердечно-легочную реанимацию (СЛР), когда вводить лекарства, доставать дефибриллятор — где-то в глубине сознания я понимал, что мой распорядок дня несовместим

с жизнью. Невозможно работать на максимум при таком скудном количестве сна.

*Невозможно абсолютно для всех.*

Медицинское образование и стажировка вынуждали меня работать допоздна, а иногда и всю ночь (сейчас пытаются облегчить эту систему для молодых докторов), но я знал, как сильно это повлияет на мое состояние на следующий день. Максимально изнуряюще.

К счастью, ординатура и стажировка не длятся вечно. После завершения обучения мне удалось восстановить здоровое соотношение сна и бодрствования. Мой режим наконец снова совпал с естественными циркадными ритмами организма, а не с сумасшедшим графиком больницы.

Но негативные последствия недосыпа прочно вошли в мою память. Я никогда не забуду, как недостаток сна рассеивал концентрацию, никогда не забуду усталость, что шла за мной по пятам, словно тень, когда я должен был выполнять важнейшую работу — спасать жизни.

Работая в отделении интенсивной терапии (ОИТ) врачом-пульмонологом и реаниматологом, я быстро осознал, что использую «реактивную медицину». Я лечил *последствия*, и порой, к большому сожалению, было уже слишком поздно.

Я также начал замечать, что большинство моих пациентов — неважно, в стационаре они или нет — не спят глубоким восстанавливающим сном, а ведь они в нем отчаянно нуждались. И самое страшное, что недостаток сна наносил серьезный вред их организму. Люди с недосыпом чаще страдали от повышенного артериального давления, неконтролируемого уровня сахара в крови, у них ухудшались память и познавательные способности, и даже вероятность преждевременной смерти была выше. Их органы просто функционировали хуже, чем у тех, кто хорошо высыпался.

Также люди с недосыпом чаще допускали ошибки в расчетах и суждениях, жаловались на плохую производительность труда и страдали от психических заболеваний. В больнице это было особенно

заметно, а в отделении интенсивной терапии тем более, ведь люди лежали там практически без сна и начинали бредить.

В период работы в ОИТ я встретил пациента, который стал причиной озарения, сместившего мой фокус и поменявшего жизненные принципы.

Меня вызвали к Андре, 58-летнему мужчине, который был госпитализирован с острым инсультом и полным параличом правой стороны тела. Артериальное давление 220 и 110 мм рт. ст. — он едва дышал. Я немедленно подключил Андре к аппарату искусственной вентиляции легких (ИВЛ), чтобы помочь ему ухватиться за жизнь.

Лабораторные анализы подтвердили декомпенсированный сахарный диабет<sup>1</sup>, электрокардиограмма показала, что у него фибрилляция предсердий, нерегулярный сердечный ритм. 30-летняя жена Андре Мэнди сидела в кресле рядом с его кроватью и рыдала в страхе потерять мужа (примечательно, что инсульт случился с Андре в больнице, когда он навещал друга, очень маловероятно, что мужчина выжил бы, находясь он в другом месте).

Дни сменили недели, Андре пошел на поправку. В отделении интенсивной терапии он провел три недели и еще четыре месяца проходил восстановительную физиотерапию. Слабость в правой стороне тела осталась с ним до сих пор, из-за чего он ходит с тростью.

Пока Андре лежал в больнице, я назначил несколько тестов, включая исследование сна, которое выявило *тяжелую* форму апноэ во сне. Мы немедленно начали СИПАП-терапию<sup>2</sup>.

Мэнди сообщила, что Андре страдал от высокого артериального давления весь последний год. Он принимал лекарства, назначенные лечащим врачом, для нормализации давления. Также

---

<sup>1</sup> Декомпенсированный диабет означает нескорректированный (или недостаточно скорректированный) медикаментозным вмешательством уровень сахара в крови у пациента, что повышает риск осложнений болезни. — *Прим. ред.*

<sup>2</sup> СИПАП-терапия — это метод лечения нарушений дыхания во время сна, прежде всего обструктивного апноэ. Специальный аппарат подает воздух под небольшим давлением в дыхательные пути. Это предотвращает спадение дыхательных путей во сне, обеспечивая полноценное дыхание. — *Прим. науч. ред.*

она рассказала, что Андре громко храпел по ночам и у него были остановки дыхания во сне. Мэнди и лечащий врач Андре настаивали, чтобы он обратился к сомнологу, но Андре не хотел спать в незнакомом месте (только так можно было пройти исследование сна), он постоянно находил различные предлоги, поскольку думал, что с ним «все в порядке».

Но после инсульта он точно больше не был «в порядке». Мне стало ясно, что объединяющая причина неконтролируемого артериального давления, диабета и аритмии — его *запущенное апноэ во сне*. Осознание обрушилось на меня как гром среди ясного неба: если бы только выявить его проблемы со сном раньше и вылечить их, вряд ли бы жизнь Андре подверглась такому риску.

Вот тогда я и решил, что хочу контролировать ситуацию, хочу избавить пациентов от серьезных последствий, пока они еще не начались. И я верил, что глубокий сон, который так им необходим, значительно улучшит качество жизни.

Я знал это тогда и подтверждаю сейчас, хороший сон — основа всего.

## Как я стал доктором

Хотя я живу в США уже более 30 лет, родился я в Ченнаи, городе на юго-восточном побережье Индии, в трудолюбивой рабочей семье, и был младшим из трех детей моих родителей П. О. Джона и Аннаммы Джон.

Мы были обычной индийской семьей. Папа — единственный кормилец — работал на правительство, мама была школьной учительницей и домохозяйкой, которая посвятила всю свою жизнь заботе о детях. Но когда я был еще младенцем, произошло событие, полностью изменившее траекторию жизни нашей семьи.

Мне было 11 месяцев, мы с мамой ехали в автобусе и попали в ужасную аварию, которая унесла жизни нескольких человек. Когда автобус перевернулся, я сидел у мамы на коленях, так нас и нашли — я вцепился в маму, а она защищала меня своим телом.

Я каким-то чудом остался почти без повреждений, а у мамы были ожоги третьей степени на ногах. Около года она провела в больнице.

Поскольку отец много работал, нам пришлось разделиться, пока маму не выпишут. В течение года я жил с бабушкой по материнской линии (мамина мама умерла, когда та была еще совсем юной), моя сестра осталась с отцом, а брат жил с бабушкой и дедушкой по отцовской линии.

Мама всегда любила детей и преподавание, но его пришлось бросить, потому что она больше не могла ходить. Тем не менее мама верила всем сердцем, что хорошее образование — ключ к успеху. Когда семья снова воссоединилась, она сделала все необходимое, чтобы мы преуспели в учебе. Ох, как мы учились!

Все трое стали лучшими выпускниками своих классов. Брат пошел в инженеры, сестра стала учителем, как мама, а я — врачом.

Медициной я заинтересовался еще в детстве из-за тяжелой формы астмы. Я любил спорт, но не мог играть, как другие дети, потому что от спортивных занятий начиналась одышка — страшный опыт, мягко говоря.

Я был очень близок с мамой, и когда она встала перед вопросом — ампутировать ли ноги из-за серьезности полученных травм, нашелся доктор, который со всей решимостью заверил ее, что сделает все возможное, чтобы спасти ноги... и он это сделал.

Необыкновенная забота, проявленная ко мне и моей маме, когда я был маленьким, наложила на меня отпечаток как на человека и врача, которым я стал, — того врача, кто действительно помогает. Я горжусь, что много раз на протяжении карьеры смог спасти людей, находившихся на грани жизни и смерти.

Но исцеление — это не только о телесном. Я родился в семье сирийских ортодоксальных христиан, и вера до сих пор играет большую роль в моей жизни. Неопровержимое доказательство, что вера необходима для исцеления, — абсолютная вера моей мамы на ее пути к выздоровлению.

Сирийская православная церковь в Индии берет свое начало от первой церкви, основанной апостолами в 52 году нашей эры

после смерти Христа. Легенда гласит, что Фома неверующий проповедовал христианство в том районе, где я родился. Фома обратил в веру множество индусов, и их потомки до сих пор ее исповедуют. Я даже учился в церкви на Горе святого Фомы, построенной на месте, где его жестоко убили.

Окончив бакалавриат в Индии, ведомый страстью к совершенству и желанием заниматься чем-то исключительным, я отправился в США, где смог получить высшее образование. Именно там я впервые узнал о причинах астмы. Мне было настолько интересно изучать, как работают наши легкие, что я решил специализироваться на пульмонологии. И поскольку многие люди попадают в реанимацию, когда у них возникают проблемы с дыханием, я также прошел обучение по интенсивной терапии.

Во время моей стажировки реаниматологом и пульмонологом в университете Теннесси (Мемфис) в конце девяностых годов один из профессоров, знавший мое стремление улучшить качество сна у пациентов в отделении интенсивной терапии (ведь пока мы спим, мы исцеляемся), посоветовал мне заняться сомнологией. Поэтому я сосредоточился на малоизученной области медицины сна и окончил аспирантуру по сомнологии.

Мне всегда казалось, что не так уж сложно понять, что существует огромная взаимосвязь между дыханием, сном, исцелением и качеством жизни. Я был очень удивлен, что студенты медицинских специальностей не особо заинтересованы в изучении сна.

Вообще, сколько себя помню, я всегда любил спать. Думаю, важность сна я осознавал интуитивно. Мама привила всем домашним хорошие привычки, связанные со сном, — она была большим фанатом короткого дневного сна. Мама следила, чтобы все в доме вздремнули. Я и по сей день люблю хорошо поспать. Вся моя семья знает, что, если в воскресенье в 14:30 они не могут меня найти, — я сплю!

Но хотя я изучал сон всю свою жизнь, мне, как и многим людям, тоже пришлось столкнуться с бессонницей.

Когда любимая мама ушла от нас в 2014 году, горе было настолько ужасным, что часто я не мог уснуть. А если засыпал, печаль преследовала меня и во сне. Мне никак не удавалось хорошо отдохнуть.

Когда я ушел из больницы и занялся частной практикой, как и у многих владельцев бизнеса, по ночам на меня обрушивался поток мыслей.

А еще, когда я стал мужчиной средних лет, у меня тоже появилось апноэ во сне! Дотти подтвердит. В домашних условиях я провел исследование сна и сам стал пациентом, обратившись к сомнологу. Я прохожу СИПАП-терапию уже год — результат отличный. На рынке сейчас появляются удивительные технологии — в данный момент я тестирую новое устройство eXciteOSA<sup>1</sup>, созданное для дневного лечения апноэ во сне.

Спустя много лет исследований и приобретения личного опыта я выделил 7 стратегий, которые помогут наладить сон, стать более продуктивными и жить счастливее. Стратегии, испытанные мной и моими пациентами, точно работают. И у меня, и у них со сном теперь полный порядок.

Оглядываясь назад, я понимаю, что астма и проблемы с дыханием сделали из меня отличного пульмонолога. Точно так же с бессонницей и апноэ во сне — я знаю не понаслышке, как сражаться за качественный сон.

Вот уже на протяжении десятилетий цель моей жизни — помогать людям просыпаться по утрам отдохнувшими и помолодевшими после восстанавливающего ночного сна.

Когда кто-то из моих пациентов спрашивает: «Вы представляете, насколько это ужасно — не спать по ночам? Это вообще лечится?»

Я с уверенностью отвечаю: «Я точно знаю, каково это. Надежда на исцеление есть».

---

<sup>1</sup> eXciteOSA® — это съёмное устройство для дневного использования, которое обеспечивает нервно-мышечную стимуляцию языка для уменьшения храпа и легкого апноэ сна у пациентов. — *Прим. науч. ред.*

# ГЛАВА 1

---

## НА ЧТО НУЖНО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

Пройдитесь по списку — знакомо?

Когда у вас спрашивают: «Как дела?», вы часто отвечаете: «Я устал».

В семье постоянно говорят, что вы не в настроении.

Ваш муж или жена каждую ночь толкает вас, потому что вы храпите. В итоге вы злитесь друг на друга.

Вы не справляетесь на работе, и все вокруг вас раздражает.

Вы часто просыпаете (или откладываете будильник по несколько раз) или засыпаете на работе.

Лекарства не помогают контролировать артериальное давление или бороться с диабетом, хотя вы регулярно их принимаете.

У вас низкое либидо либо его совсем нет (а вам еще не так много лет)!

Вы просыпаетесь среди ночи, хватаете телефон и не можете снова заснуть.

В 3 часа ночи вы бредете на кухню, чтобы перекусить.

Вы допоздна сидите в телефоне, пролистывая социальные сети и проверяя почту.

Вы ставите будильник на шесть утра, а просыпаетесь в три ночи и не можете снова заснуть.

Вы всегда беспокоитесь, что не уснете, потому что терпеть не можете это «вялое» состояние по утрам.

Иногда вам кажется, что вы подхватили грипп, потому что вы *о-о-очень* устали.

Вы постоянно не можете что-то вспомнить или совершаете «глупые» ошибки по невнимательности.

Вы перепробовали все безрецептурные снотворные, чтобы заснуть ночью.

По вечерам вы выпиваете не один бокал вина, а уже три или четыре, чтобы расслабиться и уснуть.

Вы едите (или даже переедаете) просто потому, что устали и не можете заставить себя сказать «Нет», сладости и углеводы значительно улучшают ваше самочувствие.

Вы уже устали уставать.

## **«Не столь очевидные» последствия проблем со сном**

К сожалению, болезни сна медленно убивают. Вы не чувствуете боли, нет никакой мгновенной причинно-следственной связи. Часто плохие привычки, связанные со сном, формируются годами. Все мы приобретаем плохие привычки с юности, а потом они становятся нормой. Когда мы молоды, пережить дефицит сна легче — будь то несколько дней плохого сна или даже несколько месяцев.

Но со временем в жизни появляется все больше нюансов — завал на работе, горящие сроки, воспитание детей, борьба с физическими и эмоциональными заболеваниями, потери, утраты, не говоря уже о переводе часов на зимнее и летнее время<sup>1</sup>.

Легко принять таблетку или попробовать новый лайфхак из Интернета. Но дорога к хорошему сну как подъем по лестнице: невозможно достичь цели быстро. Речь идет о дисциплине и создании позитивных привычек, а также об отказе от всей непроверенной информации.

Ни для кого не секрет, что сон играет *главную роль* во всех аспектах жизни.

---

<sup>1</sup> Не во всех странах есть перевод часов, например в России отказались от этой практики в 2011 году. — *Прим. ред.*

Сон нужен для обучения, для хорошего пищеварения, для спортивных достижений, для секса, эмоционального благополучия и поддержания здоровых отношений. Но, если сон так нужен, почему настолько мало людей обращаются за помощью при расстройствах сна?

Большинство ошибочно полагает, что сон не так уж важен. Даже если они мучаются от плохого сна сразу по нескольким причинам, люди не считают, что все уже настолько плохо, что пора обращаться за помощью. А те, кто готов принять помощь, беспокоятся, что к сомнологу не так легко попасть, а сама диагностика будет некомфортной, обременительной и дорогой.

Также многие считают, что диагностика апноэ во сне очень сложная процедура: нужно ночевать в незнакомом месте, обвешанным проводами, и все это к тому же записывается на камеру.

К счастью, появилось домашнее исследование, которое произвело революцию в области методологии диагностики сна. Теперь для проведения тестирования нет необходимости спать непонятно где. За редким исключением, когда за человеком нужно наблюдать в течение всей ночи, вы можете объективно оценить качество сна, не выходя из дома. Более того, домашнее тестирование стало точнее, чем когда-либо, теперь оно сопоставимо с исследованием, проведенным в лаборатории сна.

Но главная причина, по которой люди сразу не обращаются за помощью, в том, что проблемы со сном кажутся пустяком. Такие проблемы не «болят», часто вы даже не замечаете, что храпите или просыпаетесь.

Моя цель (и мечта), чтобы вы и вся ваша семья спали лучше, чем сейчас.

Процесс засыпания — это искусство. Он требует времени, терпения и дисциплины. Порой жизненные неурядицы могут выбить вас из колеи, но 7 проверенных стратегий помогут вам в эту колею вернуться.

Для меня разум — как заведенный реактивный двигатель. Пилот всегда должен готовиться к посадке и остановке самолета, вы должны делать то же самое, чтобы уснуть.

Научно-популярное издание  
Танымал ғылыми басылым

Научный интерес

Биджой Э. Джон

## НИКТО НЕ СПИТ

7 стратегий для здоровья и счастья

Ответственный редактор *А. Миронова*

Научный редактор *С. Черкасова*

Дизайнер обложки *М. Левыкин*

Технический редактор *К. Кочурина*

Корректоры *П. Шевнина, О. Ануфриева*

Верстка *В. Ермак*

Подписано в печать / Баспаға қол қойылды 18.02.2025.

Формат 60 × 90 <sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Агро Про». Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,0.

Тираж 3000 экз. W-SCI-35538-01-R. Заказ №

|   |  |
|---|--|
| Изготовитель:   | Өндіруші:  |
| ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —<br>обладатель товарного знака «КоЛибри»   | «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» ЖШҚ —<br>«КоЛибри» тауар белгісінің иесі   |
| 115093, Москва, вн. тер. г. муниципальный округ<br>Даниловский, пер. Партийный, д. 1, к. 25   | 115093, Мәскеу, қ. іш. аум. Даниловский<br>муниципалдық округі, Партийный т.ш., 1-үй, к. 25  |
| Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  | Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19   |
| E-mail: sales@atticus-group.ru  | Эл. поштасы: sales@atticus-group.ru  |
| Филиал ООО «Издательская Группа<br>«Азбука-Аттикус»<br>в г. Санкт-Петербурге<br>191024, г. Санкт-Петербург,<br>ул. Херсонская, д. 12–14, лит. А | Санкт-Петербург қаласындағы<br>«Азбука-Аттикус» Баспа Тобы» ЖШҚ<br>филиалы,<br>191024, Санкт-Петербург,<br>Херсон көшесі, 12–14-үй, лит. А |
| Тел. (812) 327-04-55  | Тел. (812) 327-04-55   |
| E-mail: trade@azbooka.spb.ru  | Эл. поштасы: trade@azbooka.spb.ru  |
| www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru  | www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru   |

Отпечатано в России.

Ресейде басып шығарылған.

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басылымның сәйкестігін  
растуа туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады:  
<http://atticus-group.ru/certification/>.

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)  
Ақпараттық өнім белгісі (29.12.2010 ж. № 436-ФЗ федералдық заң)

