

**Высыпаться
возможно**

ХИЗЕР
ДАРВАЛЛ-СМИТ

Высыпаться ВОЗМОЖНО

главная книга о том, как перестать
бороться с нарушениями сна
и вернуть себе силы и энергию



 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
Д20

HOW TO BE AWAKE
(So You Can Sleep Through the Night)
Heather Darwall-Smith
Copyright © Heather Darwall-Smith 2025

В коллаже на обложке использованы фотографии:
Yeti studio / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Дарвалл-Смит, Хизер.

Д20 Высыпаться возможно : главная книга о том, как перестать бороться с нарушениями сна и вернуть себе силы и энергию / Хизер Дарвалл-Смит ; [перевод с английского А. В. Котельниковой]. — Москва : Эксмо, 2026. — 368 с. — (Прощайтесь с бессонницей. Книги о том, как спать крепко и оставаться здоровым).

ISBN 978-5-04-227593-7

Практическое руководство для улучшения отдыха, самочувствия и повышения уровня энергии в течение дня от психотерапевта и специалиста по проблемам сна Хизер Дарвалл-Смит. В течение многих лет она работает с теми, кто перепробовал все советы из Интернета, и точно знает: настоящий отдых начинается не с вечернего ритуала, а с того, как вы справляетесь со стрессом, питаетесь, двигаетесь, чувствуете, общаетесь.

Внутри ее уникальной книги вы найдете не очередной список правил, а практические инструменты и советы. Вы узнаете, почему нервная система не отпускает напряжение даже ночью, как обнаружить скрытые факторы, разрушающие сон (от подавленного гнева до сенсорной перегрузки), как выстроить день, чтобы сон приходил естественно, и как перестать сравнивать свой сон с чужим, разрешив себе отдыхать по-своему.

УДК 616.8
ББК 56.1

ISBN 978-5-04-227593-7 © Котельникова А.В., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	9	
В погоне за сном: почему большие усилия не дают вам заснуть	9	
Перевернем сценарий: ваши ночи следуют за вашими днями	10	
Математика современной жизни: куда идет время?	12	
Ваше тело знает, как спать	14	
Сделайте эту книгу полезной для себя.	17	
Есть ли у вас диагностированное расстройство?	24	
Радикальная мысль: может быть, вам понравится засыпать!	26	
 Глава 1. Что о сне мы понимаем не так?	28	
Наука сна	28	—
Важно — чтобы заснуть, нужно быть сонным!	31	5
Почему вы боитесь сна?	37	
Фазы сна	39	
Подводя итоги	53	
 Глава 2. Постепенный естественный процесс	56	
Можно наслаждаться засыпанием и даже любить его	56	
Осознанное сновидение	59	
Галлюцинации, судороги, паралич и синдром взрывающейся головы.	61	
Просыпаетесь уставшими: инерция сна	64	
Сколько сна вам необходимо?	66	
Страдаете ли вы от недосыпа?	70	
Техника сна: друг или враг?	75	

Гигиена сна — мягко, мягко...	77
Парадокс усилий, затрачиваемых на сон	81
Если тело знает, что пора спать, почему сон исчезает, когда голова касается подушки?	83
Нужно ли делать все и сразу?	86
Почему много сна не решает проблему усталости	94
Подводя итоги	97

Глава 3. Соединяя точки: как сон

реагирует на жизнь	100
Полная картина	102
Психологические факторы и умственная нагрузка.	108
Это был трудный день	111
Когда проблема заключается в руминации	113
Вы злитесь?	117
Время нажать на тормоза.	125
Кофеин.	133
Проблема растущего потребления энергетических напитков среди подростков.	135
Стоят ли ноотропы того?	136
Влияние питания на качество сна	138
Алкоголь и снотворные препараты как средства для улучшения сна.	142
Когда храп указывает на гораздо более серьезную проблему.	145
Подводя итоги.	145

Глава 4. Овладейте ритмом времени 148

Тик-так, биологические часы	149
Хронотип: вы «сова» или «жаворонок»?	150
Всё, везде и сразу	161
Социализируйтесь	161

Движение имеет значение	164
Осветите свои дни	167
Кортизолово-мелатониновые качели	175
Сбитые ритмы	176
Жить в гармонии со временем	188
В спорах о синем свете есть нюансы	190
Всегда «включено»	193
Подводя итоги	195

Глава 5. Распутывая связь

между стрессом и сном.	198
Перевернем сценарий о стрессе	199
Аллостаз – организм всегда будет поддерживать баланс	200
Вегетативная нервная система и ваш эмоциональный мир.	202
Легкое напоминание	211
Многоликий стресс и сон	211
Что связано, то и работает вместе	231
Страшное пробуждение в 3–5 утра	233
Переосмысление отдыха и восстановления сил.	240
Подводя итоги	245

Глава 6. Сенсорный путь к крепкому сну

Не думайте – чувствуйте	249
Сенсорная перегрузка	252
Разбивая чувства	257
Температура.	272
Проприоцепция.	280
Не делайте ничего, чтобы получить больше.	284
Просто дышите	286

Борьба с хронической болью и сон	293
Подводя итоги	296
Глава 7. Интеграция нарушений сна на протяжении всей жизни	298
Нарушения сна	299
Как меняются потребности во сне и хронотипы — от новорожденных до молодежи	310
Взрослая жизнь с ее многочисленными этапами, испытаниями и невзгодами	326
Подводя итоги	339
Последние мысли от меня	341
Благодарности	345
Приложение	348
Примечания	362
Алфавитный указатель	363

ВВЕДЕНИЕ

Давайте начнем с идеи, которая бросит вызов вашим представлениям о сне: неидеальный сон — это не катастрофа. Люди веками жили и живут с неравномерным режимом сна, часами бодрствования и беспокойными ночами.

Наше тело очень выносливо, оно само знает, как восстановиться, нужно только отвлечься от своих мыслей. Но со временем информация о важности сна стала искажаться. Нас убедили, что мы потерпим неудачу без восьми часов безупречного сна. Мы рискуем стать нездоровыми, непродуктивными и несчастными, если мы не оптимизируем каждый день своего существования.

В современном мире, который никогда не спит, многие из нас практически забыли, как отдыхать, что уж говорить о здоровом сне. Кровать стала источником страха.

В погоне за сном: почему большие усилия не дают вам заснуть

9

Чем больше мы заикливаемся на «совершенствовании» каждой детали сна — стараемся довести его до идеала, измерить, исправить, — тем более беспокойными и бодрствующими мы становимся. Возможно, это чувство вам знакомо очень хорошо. Вы уже перепробовали всевозможные методы, приложения и даже добавки в надежде наконец-то покорить сон. Но если вы читаете эту книгу, то, скорее всего поняли, что сон не поддается контролю. Парадокс: чем сильнее вы стремитесь ко сну, тем дальше он от вас ускользает.

Многие люди решают свои проблемы со сном, уделяя пристальное внимание тому, что происходит перед тем, как они ложатся в постель. Это абсолютно понятно, но не всегда эффективно.

В этой книге мы обратим внимание на весь ваш 24-часовой ритм. Разберемся, как бодрствующая жизнь влияет на ваши ночи. Рассмотрим точку зрения, которую часто упускают из виду. Благодаря ей вы освободитесь от бремени жестких ожиданий в отношении сна, ощутите принятие и сострадание к себе.

В то время как другие книги предлагают универсальные решения, эта книга делает ставку на гибкость. Она предлагает вам инструменты и идеи для экспериментов, дает возможность найти то, что действительно работает индивидуально для вас. Здесь нет давления со стороны подхода «один для всех».

■ Перевернем сценарий: ваши ночи следуют за вашими днями

Если вы страдаете от хронических проблем со сном, важно углубиться в ситуацию и выяснить изначальную причину. Зачастую необходимо понимание того, что на самом деле с вами происходит. Необходим контроль стресса и возвращения к простым удовольствиям, которые помогают вам восстановить связь с самим собой. Есть и медицинские проблемы, к которым я еще вернусь. Но надо понимать: настоящий отдых приходит, когда вы живете так, что сон наступает естественно и без усилий, без принуждения и борьбы.

Возможно, вам знакома ситуация: 3 часа ночи, а вы лежите без сна, уставившись в потолок. С каждой минутой тревога нарастает. Вы уже все перепробовали — выключили экраны, делали дыхательные упражнения, пили чай с валерианой, но сон по-прежнему не приходит. К утру вы с трудом вытаскиваете себя из постели, уже предвкушая очередную бессонную ночь. Процесс продолжается, а вы просто не знаете, что делать.

Я не могу дать вам формулу «идеального» сна. Нет ни быстрого решения, ни магического ритуала. Более того, иногда возникают определенные проблемы, такие как отсутствие звукоизоляции в вашем доме или сменный график

работы, который постоянно меняется. Но не стоит отчаиваться. В этой книге мы изменим подход и сосредоточимся на том, как жить днем, чтобы хорошо спать ночью.

Как аккредитованный психотерапевт УКСР¹, специализирующийся на проблемах сна, я работаю с людьми, измученными бессонными ночами, тревожными мыслями и беспокойным умом. В силу своей профессии я обязана соблюдать конфиденциальность. Люди и ситуации, с которыми вы столкнетесь в этой книге, вымышленные. Сотни людей, которые работали со мной – как в частной практике, так и в клиниках сна, – могут быть спокойны, их истории в полной безопасности. Но большинство трудностей, связанных со сном, имеют общую природу. И возможно, вы узнаете здесь некоторые моменты из собственного опыта.

Сон восхищает меня. Мы все биологически запрограммированы на сон. Но, к сожалению, для многих сон становится полем битвы. Это неудивительно. Мы живем в мире, который постоянно выбивает нас из ритма. Здесь мы освещаем ночь, преодолеваем свой организм и редко замедляемся. Пандемия подорвала нашу жизнь, распорядок и чувство безопасности. Она оставила многим постоянное состояние тревоги. А некоторые до сих пор не могут почувствовать себя в безопасности, чтобы отдохнуть.

Наш организм глубоко ритмичен и функционирует по внутренним часам, известным как **циркадный ритм**. Эти часы чутко реагируют на сигналы окружающей среды, такие как свет и темнота. Они также предвосхищают и регулируют практически все функции нашего организма, в первую очередь цикл сна и бодрствования. Но стресс, нерегулярный режим дня и постоянное пребывание перед экраном могут вывести внутренние часы из равновесия, лишив нас возможности синхронизироваться. Когда в мозге такие гормоны, как **серотонин и мелатонин**, выходят из равновесия, а **кортизол** – гормон стресса – берет верх, наш организм не может найти по-

¹ Совет по психотерапии Соединенного Королевства. – Прим. пер.

коя. Мы остаемся в постоянном волнении, неспособные выключиться.

Современное общество часто приносит сон в жертву продуктивности. В своей книге *The Secret Pulse of Time: Making Sense of Life's Scarcest Commodity* [1] журналист Стефан Кляйн отмечает, что «время — это самый дефицитный товар жизни». И он прав — нам постоянно твердят, что нужно использовать каждую минуту с максимальной эффективностью. Но без сна мы не сможем ни быть продуктивными, ни чувствовать себя по-настоящему хорошо.

Сон — это не то, что мы можем полностью контролировать или совершенствовать; он индивидуальный, изменчивый и у всех разный.

Эта книга не предписывает вам жесткие режимы, а предлагает подойти ко сну с любопытством исследователя. Речь идет о том, чтобы найти то, что действительно работает для вас, а не гоняться за последними трендами или советами «для всех».

Математика современной жизни: куда идет время?

Когда вы разбиваете свои ежедневные потребности на составляющие, причины, объясняющие, почему сон нарушается, становятся более очевидными. Если вы не будете активно защищать свое время для сна и отдыха, оно уйдет первым. Вирусный пост в социальных сетях от недавних выпускников колледжа прекрасно иллюстрирует этот момент [2]. Они описывали изнурительную рутину работы с 9 до 17, финансовые трудности жизни в городе, долгие поездки на работу. В итоге сокрушительное осознание того, что их вечера не оставляют места для хобби, общественной жизни и даже для отдыха. Их вопрос отражал то, что чувствуют многие: «Как у вас хватает времени на жизнь?»

Взглянем на цифры: в сутках 24 часа. Вычитаем 7–9 часов на сон (мы рассмотрим миф о 8 часах в главе 2), 8 часов на работу, 2 часа на прием пищи, 2 часа на уход за собой и 1–2 часа на дорогу. Математика проста: 8 (сон) + 8 (работа) + 2 (прием пищи) + 2 (уход за собой) + 2 (дорога) = 22. И остается всего два часа на все остальное.

И это еще до того, как вы учтете домашние дела, физические упражнения, детей, время для семьи или личные интересы. Где же место для радости, творчества или хотя бы скуки? Что надо ужать?

Это отражает более глубокую проблему: наше коллективное недооценивание сна и отдыха. Для многих сон — первое, чем приходится жертвовать в погоне за продуктивностью, часто по не зависящим от нас причинам, будь то требовательная работа, домашние обязанности или экономическое давление. Рассматривая сон как роскошь, а не как необходимость, мы рискуем подвергнуть опасности наше здоровье, благополучие и душевное равновесие.

Этот образ мышления имеет глубокие исторические корни. Промышленная эпоха принесла с собой акцент на эффективность, производительность и максимизацию объемов производства. Время стало чем-то, что нужно измерять и оптимизировать. Появилось убеждение, что «время — деньги». Сон, который не дает мгновенных результатов, был отброшен в сторону. Но такой подход не соответствует нашим естественным ритмам, и последствия этого все труднее игнорировать.

Чтобы хорошо спать, нам нужно изменить свое представление о времени — думать о нем не как о товаре, который нужно копить и тратить. Необходимо выделять время на отдых и ставить его в приоритет. Это включает в себя понимание важности сна, перерывов в течение дня и времени для восстановления после физических нагрузок. Только тогда наша жизнь действительно будет способствовать нашему благополучию. Однако это

не только проблема личного характера. Мы должны думать об этом как частные лица, работодатели, политики и законодатели.

Представьте решение проблем со сном как кубик Рубика. Каждая сторона представляет собой отдельный фактор: психическое здоровье, привычки, образ жизни, физическое состояние, влияние окружающей среды и, что, пожалуй, самое важное, чувство безопасности. Работа над одной стороной влияет на другие, создавая эффект домино. Корректировка повседневного распорядка и управление стрессом могут привести к изменениям, способствующим улучшению сна и общего самочувствия.

Эта книга приглашает вас подойти ко сну с любопытством, состраданием и готовностью принять беспорядочную, непредсказуемую природу отдыха. Потому что в большинстве случаев ключ к хорошему сну заключается не в том, чтобы стараться сильнее, а в том, чтобы расслабиться.

Ваше тело знает, как спать

Многие люди полагаются на лекарства, и этого не нужно стыдиться. На самом деле бывают ситуации, когда лекарства, грамотно назначенные специалистом, не просто полезны, но и абсолютно необходимы. Однако для нормализации сна они нередко создают проблемы. Отказ от лекарств может вызывать страх; вы не верите, что сумеете заснуть без них. Ваши опасения могут быть обоснованы, и действовать постепенно — это нормально. После прочтения этой книги у вас будет набор стратегий, которые помогут вам найти путь к спокойному сну. Если один инструмент не работает, попробуйте другой; гибкость — это ключ к успеху.

Сон невозможно контролировать с помощью одной только силы воли. Иронично, но чем больше вы стараетесь, тем больше он ускользает. Стремление к контролю часто происходит из-за желания обеспечить безопасность, но может привести к стрессу и бессоннице. Цель состоит не в том, чтобы устранить стресс, — нужно научиться сосу-

ществовать с ним в здоровом режиме. Иногда невозможно в полной мере оценить радость, не испытав разочарования, так и сон часто улучшается, когда вы признаете и принимаете стресс, а не пытаетесь избавиться от него. Я не думаю, что стресс как реакция «бей или беги» — это что-то плохое по своей сути. Стресс — это жизненная сила; он движет нами, заостряет наши чувства и даже защищает нас. Но когда стресс начинает управлять всем и становится хроническим, у нас возникают проблемы.

В стрессовой ситуации ум ускоряется — его внутренняя обезьянка переходит в режим решения проблем. Мы ускоряемся и беспокоимся о том, что следовало сделать, что я сделал бы, что я мог бы сделать. Колеблясь между неизвестным будущим и прошлым, которое уже ушло, мы упускаем настоящее, а ведь настоящее — это все, что у нас есть. Иронично. В стремлении контролировать ситуацию вы лишаете себя беззаботных моментов, которые приносят истинное счастье и расслабление.

Подумайте о разработке внутреннего регулятора яркости, а не кнопки включения/выключения. Жизнь — это не переход от спокойствия к хаосу, это умение регулировать и находить правильную интенсивность для каждого момента. Когда вы овладеете этим навыком, стресс станет вашим союзником, а не врагом.

Настоящая задача заключается не в устранении стресса, а в том, чтобы научиться регулировать его уровень и не находиться в состоянии повышенной готовности постоянно.

Осознайте, что вы можете контролировать, а что нет. Я не могу изменить то, что на улице идет дождь, но я могу взять с собой зонтик и быть готовым к непогоде. Иногда даже у меня бывают бессонные ночи, но я знаю, как распределить свои силы на следующий день. Жизнь полна взлетов и падений, и мы постоянно сталкиваемся с неопределенностью, быстрыми изменениями и неожидан-