

**ROB HOBSON**

**THE ART  
OF  
SLEEPING**

Роб Ховсон

МАЛЕНЬКАЯ КНИГА  
**ХОРОШЕГО  
СНА**



УДК 612.821.7+159.963

ББК 51.204+88.6

X68

Rob Hobson  
The Art of Sleeping

*Перевод с английского* Екатерины Кузнецовой

**Хобсон Р.**

X68 Маленькая книга хорошего сна / Роб Хобсон ; пер. с англ. Е. Кузнецовой. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2020. — 176 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-17707-9

Это практическое руководство — чудесное путешествие в страну сна, которое начинается с определения различных причин бессонницы и других проблем с засыпанием. Популярный британский диетолог-нутрициолог и коуч по здоровому образу жизни Роб Хобсон, основываясь на новейших научных исследованиях и рекомендациях экспертов, помогает выявить факторы, которые мешают хорошему сну, и предлагает исправить ситуацию самыми разными способами — от коррекции рациона до медитации и осознанной визуализации. Прочитав эту изящную книгу с очаровательными иллюстрациями, вы будете не только лучше спать ночью, но и просыпаться счастливыми, энергичными и полными сил.

УДК 612.821.7+159.963

ББК 51.204+88.6

ISBN 978-5-389-17707-9

© Rob Hobson, 2019

© Кузнецова Е., перевод на русский язык, 2019

© Издание на русском языке, оформление.

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2019

КоЛибри®

# СОДЕРЖАНИЕ

## ВВЕДЕНИЕ 8

- Мечтая о сне

## ГЛАВА 1. СОН 13

- Циркадный ритм
- Биологические часы
- Мелатонин: гормон сна
- Кортизол: гормон пробуждения
- Архитектура сна
- Сновидения
- Повод для кошмаров
- Сознание определяет бытие?

## ГЛАВА 2. ДНЕВНОЙ СОН 49

- Искусство дневного сна
- Жаворонок или сова?
- Циклы сна

## ГЛАВА 3. ОТХОД КО СНУ 69

- Дорогой дневник

## ГЛАВА 4. ПОВЕДЕНИЕ 79

- Гасите свет!
- Цифровой детокс
- Охладитесь
- Примите ванну
- Разгрузка мозга
- Устройтесь поудобнее
- Двигайтесь

## ГЛАВА 5. ОБСТАНОВКА 101

- Беспорядок и стресс
- Укладываться спать

## ГЛАВА 6. ПИТАНИЕ 113

- Правильное питание для крепкого сна
- Вредные продукты
- Полезные продукты
- Вредные привычки
- Травы и БАД
- Главное — планирование!
- Сонные тоники

## ГЛАВА 7. ОСОЗНАННОСТЬ 149

- Из-за чего вы теряете сон?
- Расслабьте каждую мышцу
- Из чего сделаны сны
- Ваше особенное место
- День на пляже
- Не забывайте дышать

## ГЛАВА 8. РИТУАЛ 171

- Искусство сна

## ОБ АВТОРЕ 174

## БЛАГОДАРНОСТИ 175



*Посвящается каждому,  
кто хоть раз не мог  
заснуть*



**ВВЕДЕНИЕ**



## МЕЧТАЯ О СНЕ

Мы проводим треть жизни во сне, но далеко не все из нас спят хорошо. Слишком короткий и некачественный сон на регулярной основе может вызывать усталость и переутомление, последствия которых проникают во все сферы повседневной жизни, влияя на наши эмоции, способность концентрироваться на ежедневных задачах, аппетит, отношения и память.

Многие люди недооценивают значение сна и живут с постоянными симптомами переутомления, маскируя их вместо того, чтобы разобраться с корнем проблемы. Нехватка сна стала проблемой, которую часто игнорируют, но, если оставлять некачественный сон без внимания, это может привести к болезням и принести долгосрочный вред здоровью.

Сон — это естественное состояние отдыха, при котором глаза закрыты, мышцы расслаблены, нервная система неактивна и сознание практически выключено. Это

жизненно важный период восполнения и восстановления ресурсов организма, когда у мозга есть возможность переработать информацию, воспоминания и опыт.

Сон абсолютно необходим, и это, без сомнения, одна из основ хорошего здоровья. Однако если приверженность здоровому питанию и физическим нагрузкам зависит от личного и сознательного выбора, то на сон зачастую влияют факторы, которые мы не можем контролировать. Можно приготовить себе здоровый обед, найти силы на тренировку рано утром, но ворочаться в постели, мучительно пытаясь уснуть, — задача посложнее.

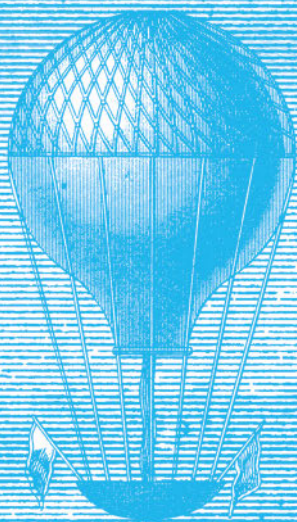
Многие из нас — жертвы современной «круглосуточной» культуры, поскольку требования сегодняшнего дня, ожидания от работы и жизни в целом, а также социальные сети очень сильно влияют на то, как мы живем. Такой образ жизни может отражаться на способности крепко спать, и если вы думаете, что вам вполне удастся неплохо выживать и с малым количеством сна, то, поверьте мне, это не так. Многие из нас выработали те или иные стратегии преодоления, чтобы нормально функционировать каждый день (третья чашка кофе до 11 утра — звучит знакомо?), вместо того чтобы обратиться к настоящей проблеме — неспособности спать.

После долгих лет борьбы с бессонницей я заинтересовался исследованием разных подходов к тому, как улучшить качество сна. Одно из главных открытий, которым я могу с вами поделиться, заключается в том, что универсального решения нет.

В этом личном и очень практичном руководстве, которое основывается на последних научных данных и мнениях экспертов, я разберу искусство сна на три основные составляющие: ПОВЕДЕНИЕ, ОБСТАНОВКУ и ПИТАНИЕ. Как только вы поймете, как выглядит ваш повседневный образ жизни, вы сможете выработать собственный ритуал сна.

К написанию этой книги меня привела моя личная борьба за здоровый сон. Тем не менее моя книга рассчитана на всех, кто тоже страдает от бессонницы или хочет улучшить качество сна и просто интересуется механикой хорошего сна. Я надеюсь, что, читая эти страницы, вы сможете достичь сна вашей мечты.





The background of the page is a light blue sky with soft, white, fluffy clouds. Several small, dark blue birds are scattered across the sky, appearing to fly in various directions. In the center of the page, there is a large, solid blue circle. Inside this circle, the text 'ГЛАВА 1' is written in white, uppercase letters, and below it, the word 'СОН' is written in a larger, bold, white, uppercase font.

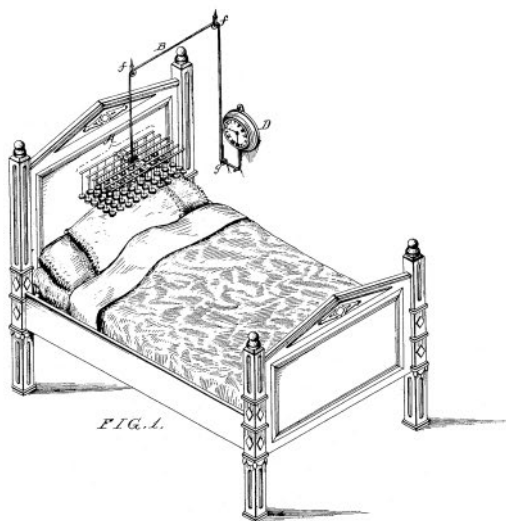
ГЛАВА 1

# СОН

«Сон — это  
золотая цепь,  
соединяющая  
здоровье  
и наши тела».

Томас Деккер

Сон — это состояние тела и психики, которое обычно наступает на несколько часов каждую ночь и при котором нервная система неактивна, глаза закрыты, постуральные мышцы расслаблены и сознание практически отключено.





*дрема*

**СОНЛИВОСТЬ**

*сиеста*

*спячка*

*забытье*



ОТДЫХ

сон

баю-бай

грезы

дремота

полусон

Сон считается  
временем отды-  
ха, но при этом ваше  
тело работает, чтобы  
обеспечить хорошее  
самочувствие.

Ваш мозг  
обрабатывает  
информацию,  
воспоминания  
и опыт.

Гормон роста ак-  
тивизируется, чтобы  
ткани тела быстрее  
восстанавливались.

Запасы белка быстро пополняются, чтобы поддерживать рост и восстановление.

## ЗАЧЕМ МЫ СПИМ?

Активно производятся клетки кожи, красные кровяные тельца и клетки иммунной системы.

Сон жизненно  
необходим  
и влияет на многие  
факторы нашего  
самочувствия  
и здоровья, включая:

ВНИМАНИЕ

КОНЦЕНТРАЦИЮ

КРЕАТИВНОСТЬ

ПОНИМАНИЕ

ОБУЧАЕМОСТЬ

ПАМЯТЬ

РЕШЕНИЯ

ЭМОЦИИ

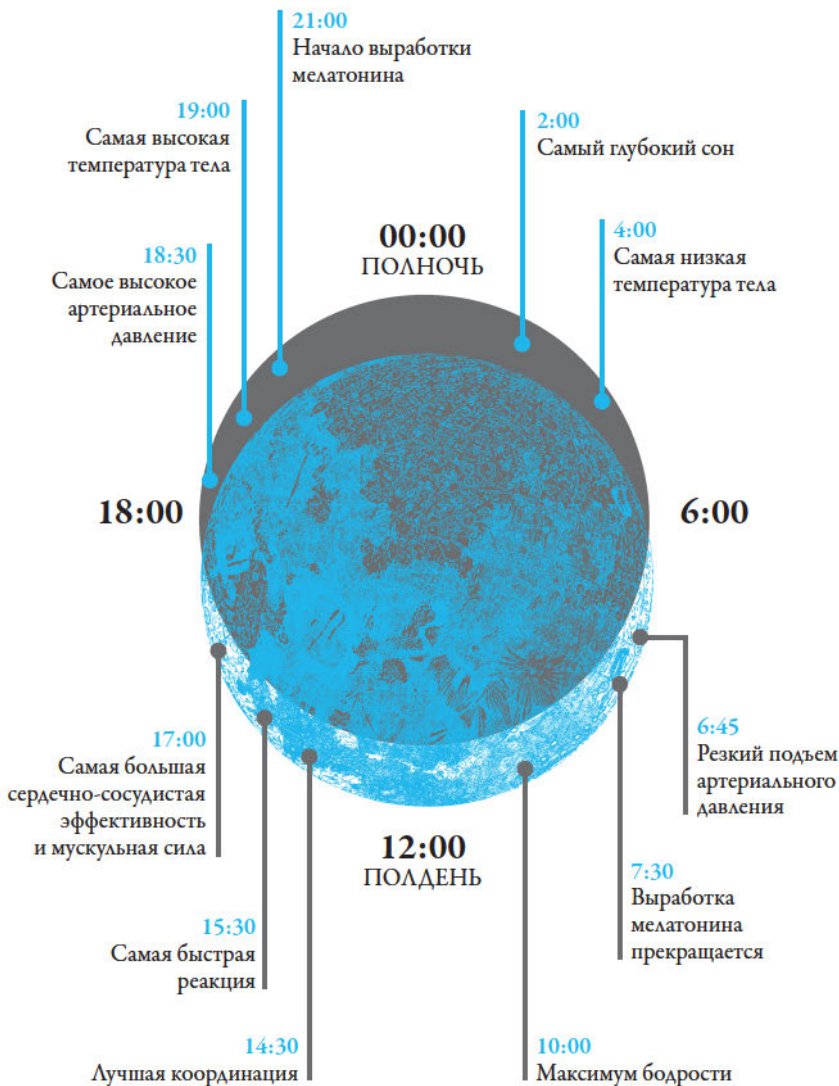
ОТНОШЕНИЯ



# ЦИРКАДНЫЙ РИТМ

Вы когда-нибудь задумывались, почему вас тянет засыпать и просыпаться в одно и то же время каждый день? Это часть работы циркадного ритма.

Циркадные ритмы — это примерно 24-часовые циклы физиологических процессов живых существ — растений, животных, грибов и цианобактерий. Эти ритмы существуют в каждой клетке тела, помогая запускать механизмы сна за счет управления выработкой гормонов и другими биологическими процессами. Циркадные ритмы контролируются внутренними часами нашего тела и находятся под влиянием факторов окружающей среды, таких как свет и температура. Цикл сна и пробуждения — пример циркадного ритма, зависящего от света, который определяет нашу схему сна.



Считается, что современный человек появился в Африке, к северу от экватора, в регионе с 12-часовым световым днем. Люди мигрировали из Африки в регионы с разной географической долготой, где длина светового дня может очень сильно отличаться. Это, в свою очередь, повлияло на их биологические часы.

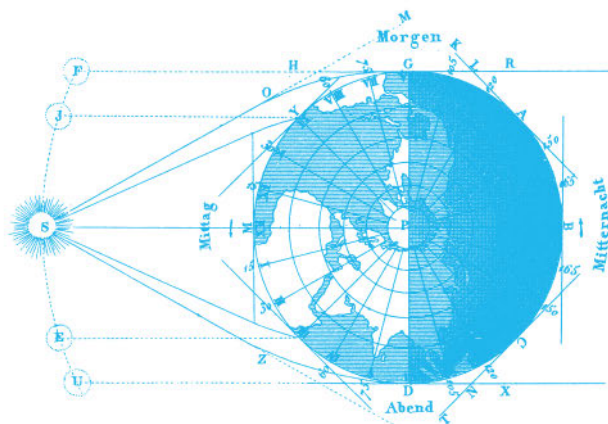
Эти ритмы встроены в нас и составляют основу нашего бытия. Где бы вы ни жили, процессы в вашем организме определяются простым фактом того, что каждые 24 часа Земля оборачивается вокруг своей оси, а солнечный свет и темнота ритмично сменяются. Согласитесь: знание, что эти часы продолжают идти безотносительно того, что происходит в нашей жизни, успокаивает.

При нормальных обстоятельствах самые глубокие спады энергии происходят среди ночи (где-то между 2 и 4 часами) и после обеда (около 13–15 часов), именно поэтому многие любят вздремнуть в это время. Тем не менее периоды усталости и бодрости могут варьироваться в зависимости от вашего хронотипа — жаворонок вы или сова, — о чем я расскажу ниже.



Нехватка сна делает перепады сонливости и энергичности более заметными, поэтому если вы хорошо спите, то с меньшей вероятностью почувствуете послеобеденную усталость так же сильно, как тот, кто спит недостаточно.

Соблюдение режима крайне важно, потому что оно помогает нам оставаться синхронизованными с естественным течением циркадного ритма. Отправляясь ко сну и просыпаясь каждый день в одно и то же время, вы поддерживаете организм в стабильном состоянии потока, сохраняя уровень энергии и обеспечивая необходимое восстановление для всего тела. Прерывистый или нестабильный сон приведет к тому, что вы будете чувствовать себя усталым и не в духе, а свет может серьезно повлиять на ваши биологические часы и циркадный ритм.



# БИОЛОГИЧЕСКИЕ ЧАСЫ

Да, они действительно существуют! Может казаться, что циркадный ритм — это налаженный цикл событий, происходящий в мозге автоматически, однако за ним стоит сложнейшая работа нервных путей, реагирующих на свет. Именно она гарантирует, что эти события случаются точно и последовательно, словно по часам.



Воздействие света стимулирует нервный путь от сетчатки глаза к области мозга под названием «гипоталамус». Особый центр внутри его — супрахиазматическое ядро (СХЯ) — работает как часы, запуская отлаженную схему активностей, влияющую на все тело, например регуляцию температуры, сердцебиение, артериальное давление и высвобождение гормонов, помогающих нам уснуть.

# МЕЛАТОНИН: ГОРМОН СНА

Мелатонин — это естественный гормон, его выделяет наше шишковидное тело. Именно он отвечает за цикл сна и бодрствования.

Шишковидное тело — железа размером с горошину, расположенная прямо над центром мозга. В течение дня оно бездействует, но, когда солнце садится и наступает темнота, оно включается благодаря СХЯ и начинает активно производить и выбрасывать в кровь мелатонин. Обычно это происходит между 21 и 23 часами. В результате уровень мелатонина в крови резко поднимается, вы чувствуете себя менее бодрым и вам хочется спать.

Уровень мелатонина остается повышенным примерно 12 часов — в течение всей ночи, — пока не рассветает. К 9 часам утра уровень гормона падает и возвращается к дневному (то есть минимальному) уровню.

Научно-популярное издание

Хобсон Роб

## МАЛЕНЬКАЯ КНИГА ХОРОШЕГО СНА

Редактор *Д. Рыбина*

Художественный редактор *Н. Данильченко*

Технический редактор *А. Синицына*

Корректор *Н. Соколова*

Верстка *Н. Козель*

В оформлении обложки использована иллюстрация  
© xnova/shutterstock.com

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —  
обладатель товарного знака «КоЛибри»  
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. № 1  
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19  
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» в г. Санкт-Петербурге  
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А  
Тел. (812) 327-04-55  
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»  
Тел./факс (044) 490-99-01  
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru); [www.atticus-group.ru](http://www.atticus-group.ru)

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)

16+

Подписано в печать 10.01.2020. Формат 84 × 108<sup>1/32</sup>.

Бумага офсетная. Гарнитура «OriginalGaramond».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 9,24.

Тираж 4000 экз. В-РВJ-26262-01-Р. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами  
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,  
Промышленная зона Боровасво-1, комплекс № 3А  
[www.pareto-print.ru](http://www.pareto-print.ru)